

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа № 3 города Ставрополя

Согласовано:  
Руководитель комитета  
физической культуры и спорта  
администрации города Ставрополя  
«17» 02 2023 г.

В.В. Бельчиков



Утверждено:  
Директор  
МБУ ДО СШ № 3 г. Ставрополя  
«17» 02 2023 г.

Н.Л. Крыжановская



Принято  
Педагогическим советом  
МБУ ДО СШ № 3 г. Ставрополя  
Протокол № 1 от «17» 02 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

**Программа разработана на основе:  
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта  
спортивная гимнастика  
(утвержден приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 953**

Составитель программы:  
Крыжановская Наталья Леонидовна, директор  
Мастер спорта СССР по спортивной гимнастике,  
Заслуженный мастер спорта по спортивно акробатике.  
Мишустина Марина Алексеевна, тренер-преподаватель  
Мартиросова Нина Алексеевна, тренер-преподаватель

Ставрополь, 2023 г.

**ПОДПИСАНО  
ЭЛЕКТРОННОЙ  
ПОДПИСЬЮ**

Подписано цифровой подписью:  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3  
ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ  
DN: c=RU, st=Ставропольский край,  
street=К.МАРКСА ДОМ 15, l=Ставрополь,  
title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3 ГОРОДА  
СТАВРОПОЛЯ,  
1.2.643.100.1=120D31303232363031393633  
323834,  
1.2.643.100.3=120B303236323839353738383  
2,  
1.2.643.100.4=120A32363336303335333934,  
1.2.643.3.131.1.1=120C323633343030333937  
373833, email=dushkola@mail.ru,  
givenName=Наталья Леонидовна,  
sn=Крыжановская, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3 ГОРОДА  
СТАВРОПОЛЯ  
Дата: 2023.05.15 13:41:12 +03'00'

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке МБУ ДО СШ № 3 г. Ставрополя с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 953 «1» (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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории спортивной гимнастики, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спортивной гимнастике.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности

организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные

нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

#### Характеристика вида спорта

Спортивная гимнастика олимпийский вид спорта и входит в программу Олимпийских игр с 1896 года. Спортивная гимнастика представляет собой многообразный, сложно-координационный вид спорта для мальчиков и девочек, юношей и девушек, мужчин и женщин, в который включается выполнение движений на гимнастических снарядах, вольные упражнения и опорные прыжки. Мужские виды гимнастического многоборья содержат вольные упражнения, упражнения на коне, кольцах, брусках, перекладине, и опорный прыжок. Женское гимнастическое многоборье включает в себя опорный прыжок, упражнения на брусках разной высоты, бревне и вольные упражнения.

В настоящее время на международных и всероссийских соревнованиях гимнасты разыгрывают 14 комплектов наград: два в командном зачете (мужчины и женщины), два в абсолютном индивидуальном первенстве (мужчины и женщины) и десять в отдельных видах многоборья (6 у мужчин и 4 у женщин). Достижения мастерства в спортивной гимнастике невозможно без освоения сложных гимнастических элементов, элементов акробатики, танцев и хореографии.

Главная особенность спортивной гимнастики — большое разнообразие гимнастических движений. Именно это дает возможность оказывать широкое воздействие как на весь организм в целом, так и на развитие определенных частей и органов тела. Спортивная гимнастика удивительно гармоничный вид спорта, который вырабатывает не только технические навыки, но и силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений, чувство командной ответственности, формирует целеустремленность и силу характера.

Во Всероссийском реестре видов спорта в спортивной гимнастике выделяют десять спортивных дисциплин в

Дисциплины вида спорта — спортивная гимнастика (женская)  
(номер - код — 0160001611Я)

Дисциплины	Номер-код
командные соревнования	016 001 1 6 1 1 Я
многоборье	016 002 1 6 1 1 Я
вольные упражнения	016 003 1 6 1 1 Я
опорный прыжок	016 006 1 6 1 1 Я

разновысокие брусья	016 009 1 6 1 1 Б
бревно	016 010 1 6 1 1 Б

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**3. Сроки реализации** этапов спортивной подготовки и минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (девочки)	Количество лиц (человек) в группе мин.
Этап начальной подготовки (НП)	1-2	6	10
Учебно-тренировочный этап (УТЭ)	5	7	5
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Без ограничений	12	2
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	Без ограничений	16	1

В связи со спецификой вида спорта, допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися спортсменами из разных групп (этапов спортивной подготовки).

С учетом специфики вида спорта спортивная гимнастика определяются следующие особенности учебно-тренировочной работы:

- Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

- 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.

- Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической

подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

- Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

- Годовой объем работы по годам спортивной подготовки, определяется из расчета 52 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах этапа начальной подготовки первого года подготовки — 2-х часов;

- в группах этапа начальной подготовки свыше года подготовки и в группах тренировочного этапа — 3-х часов;

- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю и при двухразовых тренировках в день — 4-х часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, если разница в уровне подготовки занимающихся не превышает трех спортивных разрядов или спортивных званий;

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки спортсменов несут должностные лица Учреждения.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным установленным в зависимости от периода и задач подготовки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки в Учреждении являются: теоретические занятия; групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях различного ранга; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях; тестировании и контроль; инструкторская и судейская практика. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к

проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

При планировании тренировочного процесса по спортивной гимнастике разрабатываются следующие документы:

- план-график на 52 недели;
- календарный план спортивных мероприятий на год;
- контрольные нормативы по видам подготовки;
- комплектование спортивных групп на год;
- расписание занятий;
- план теоретической подготовки на год (для всех групп);
- индивидуальный план подготовки спортсмена
- на этапах ССМ и ВСМ;
- журнал учета работы группы;
- документация по оформлению спортивных разрядов;
- документация по учету сдачи контрольных нормативов по видам

подготовки.

#### 4. Объем Программы.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика и составляет:

- на этапе начальной подготовки — 2 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства — не ограничена;
- на этапе высшего спортивного мастерства — не ограничена.

На этап начальной подготовки девочки зачисляются не моложе 6 лет.

Лица, желающие поступить в МБУ ДО ДЮСШ №3, должны сдать нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются девочки с 7 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства девушки зачисляются с 12 лет. Эти спортсменки должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются девушки с 14 лет. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание: мастер спорта России или мастер спорта России международного класса или Заслуженный мастер спорта.

Успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

**Минимальные требования к возрасту и количеству лиц,  
проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной  
подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (девочки)	Количество лиц (человек) в группе мин.
Этап начальной подготовки (НП)	1-2	6	10
Учебно-тренировочный этап (УТЭ)	5	7	5
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Без ограничений	12	2
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	Без ограничений	16	1

Количественный состав спортсменов в группах зависит от муниципального задания доведенное учредителем.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	18	24
Общее количество часов в год	234	312	520	728	936	1248

**Структура системы многолетней спортивной подготовки**

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов,

выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям спортивной гимнастикой и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- учебно-тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Соревновательный процесс является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в спортивной гимнастике содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом вышеизложенного и статуса учреждения «Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей спортивная школа № 3 города Ставрополя», структура системы многолетней подготовки по виду спорта спортивная гимнастика в МБУ ДО ДЮСШ №3 предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах.

#### Структура многолетней спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		
Название	Обозначение	Период
Этап начальной подготовки	НП	Начальной спортивной подготовки



Учебно-Тренировочный Этап (спортивной специализации)	УТЭ	Начальной спортивной специализации до трех лет
		Углубленной спортивной специализации свыше трех лет
Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Совершенствования спортивного мастерства без ограничений
Высшего спортивного мастерства	ВСМ	Высшего спортивного мастерства без ограничений

На этапе начальной подготовки идёт выявление задатков и способностей детей, ведется всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам гимнастических движений, воспитание устойчивого интереса к занятиям спортивной гимнастикой.

На учебно-тренировочном этапе (этап начальной спортивной специализации - до двух лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет) начинается период начальной спортивной специализации. Идет развитие физических и двигательных специальных качеств, обучение основам техники гимнастических движений и подготовка к обучению сложным элементам и соединениям, воспитание таких волевых качеств, как смелость, решительность, умение самостоятельно работать и соревноваться.

На этапе совершенствования спортивного мастерства начинается период углубленной специализированной подготовки. Идет развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности, освоение сложных элементов и соединений, связанных с комбинированными вращениями.

Этап высшего спортивного мастерства - это период достижения максимально возможных спортивных результатов на соревнованиях всероссийского и международного уровня, овладение элементами, соединениями и комбинациями, соответствующими уровню требований программ мастеров спорта (на основе широкой работы по развитию специальных физических качеств), поддержание высокого уровня соревновательной готовности.

Предельные тренировочные нагрузки можно проследить по трем показателям:

- *Объем тренировочной работы.* Измеряется суммарным количеством выполняемых на тренировке элементов, следует учитывать только элементы группы А, В, С, Д, более легкие во внимание не принимать. Наиболее информативный показатель интенсивности тренировки – количество комбинаций, выполненных целиком и в полную силу. Интенсивность определяется по среднему за тренировку количеству элементов в подходе. Вычисляется этот показатель путем деления объема работы на общее количество подходов.

- *Интенсивность и качество тренировочной работы.* Наиболее информативный показатель интенсивности тренировки – количество комбинаций, выполненных целиком и в полную силу. Интенсивность определяется по среднему за тренировку количеству элементов в подходе. Вычисляется этот показатель путем деления объема работы на общее

количество подходов. Качество оценивается процентным отношением удачных подходов к общему числу подходов на тренировке.

- *Плотность тренировочной работы.* О плотности судят по так называемому коэффициенту интенсивности, который измеряется средним количеством элементов, выполненных за 1 минуту тренировочного времени.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в спортивной гимнастике от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов гимнастов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правил спортивной гимнастике;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуализация – один из основных принципов системы подготовки гимнастов. То есть тренер должен максимально учитывать индивидуальные способности при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивацию, психофункциональные особенности, свойства темперамента и поведения. И чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип. Концепция индивидуализации в процессе подготовки гимнастов должна основываться на использовании тех элементов и «связок», которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на должном уровне на каждой тренировке.

Кроме групповых тренировочных занятий в группах начальной подготовки и тренировочных группах тренер может проводить индивидуальные задания по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

В спортивных группах высших разрядов вся работа строится по индивидуальным планам подготовки, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменами.

Для групп ССМ план спортивной подготовки годичного цикла, может

отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

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

5.1 Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные смешанные). В том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спорта спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», а также привлечение иных специалистов организации, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Кроме тренера (тренеров) к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, могут привлекаться тренеры по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте», а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта спортивная гимнастика утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Тренировочные группы формируются с учётом возрастных особенностей, физической и спортивно-технической подготовленности, с учетом выполнения нормативов и требований для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки и на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Спортсмены разные по возрасту и спортивной подготовленности могут объединяться в группу, при соблюдении требований техники безопасности во время проведения спортивных занятий.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

Объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации; объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства; объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки до 2-х часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — до 3-х часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства — до 4-х часов;

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

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий этап или год этапа спортивной подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

## 5.2. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия:

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России,	-	14	18	21

	кубкам России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые	-	До 60 суток		

	учебно-тренировочные мероприятия		
--	----------------------------------	--	--

### 5.3. Спортивные соревнования.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;
- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика"

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	2	3	4	4
Основные	1	1	2	2	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная акробатика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные



программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

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

на этапе начальной подготовки — двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивной	Этап высшего спортивного мастерства

	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	ого мастерства	ва
Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24	20-26
Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	44-56
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-2	4-6	4-6	3-5	1-2
Тактическая подготовка/ Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2-4	2-4	8-12	8-12	9-13	9-11
Психологическая подготовка/восстановительные мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3

Содержание	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	78-115	117-173	56-90	65-114	112-160	160-220
Специальная физическая подготовка	40-53	60-79	112-74	150-250	225-349	333-433
Техническая подготовка	131-70	196-252	262-450	349-835	524-868	732-943
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-6	5-9	25-43	33-62	37-73	17-33
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	6-12	9-18	0-87	67-125	112-189	150-183
Восстановительные мероприятия	3-6	5-9	6-14	8-21	12-29	17-50
Медицинское обследование	2 раза в год					

Безопасность ТЗ	перед ТЗ вне сетки часов					
Всего часов	234	312	520	728	936	1248

Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

В структуре тренировочного процесса различаются три периода: подготовительный, основной и переходный. Их продолжительность в годовом цикле тренировочной работы зависит от уровня спортивной квалификации занимающихся и от календарного плана.

*Подготовительный период* соответствует фазе приобретения спортивной формы. Он делится на два этапа.

Первый этап: направлен на повышение общей и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и психических способностей, необходимых для овладения учебной программой, воспитание сознательного

и активного отношения юных гимнастов к занятиям, чувство коллективизма, товарищества, спортивного долга и других личностных свойств.

Для этого применяются общеразвивающие упражнения из гимнастики и других видов спорта, повторяются ранее изученные элементы, связки, комбинации с целью восстановления утраченных двигательных навыков.

Второй этап: изучение техники исполнения новых, более сложных элементов и усовершенствования ранее изученных связок и комбинаций. Объем упражнений для общей физической подготовки уменьшается, основное внимание уделяется специальной физической подготовке. На этом этапе проводятся соревнования по общей и специальной физической подготовке.

*Основной период* соответствует стабилизации спортивной формы. Он также делится на два этапа.

Первый этап: Предсоревновательный. Он предусматривает совершенствование техники выполнения основных элементов комбинаций, гимнасты добиваются выполнения упражнений с максимальной амплитудой.

Второй этап: Соревновательный. Основной его задачей является подведение гимнастов к такому функциональному состоянию организма и психологической подготовки, чтобы они смогли показать лучший спортивный результат. Для этого организуются прикидки, матчевые встречи, для того чтобы гимнасты привыкали к ситуации соревнований. Завершением этапа является участие в соревнованиях, на которых проверяется правильность планирования учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

*Переходный период* соответствует фазе временного снижения спортивной формы. Его основной задачей является активный отдых. Переходный период, как правило, совпадает с летними каникулами у учащихся и отпусками

у учителей, тренеров. Поэтому для учеников планируются индивидуальные задания для самостоятельной работы. Содержание таких индивидуальных заданий предусматривает развитие необходимых способностей для овладения более сложными упражнениями в следующем учебном году.

- Подготовительный период (январь, август).

- Основной период (февраль-июнь, сентябрь-ноябрь).
- Переходный период (июль, декабрь).

Разделение периодов в году на 2 этапа строится в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.

### 7. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание</li> </ul>	В течение года

		положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы,	В течение года

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	---	--	--

#### 8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним)

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду спорта.

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий, который согласовывается с ответственным за антидопинговое обеспечение. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>. Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого

спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

### Планы антидопинговых мероприятий

Наименование мероприятия	Количество часов
Проведение бесед в группах начальной подготовки на тему «О вреде курения и алкоголизма»	1
Проведение бесед в группах СС и ВСМ на тему «О последствиях и виде приема наркотиков и допинга»	1
Беседы в УТГ на тему «О последствиях и вреде приема наркотиков и допинга»	1
Беседы в группах НП на тему «Последствия вредных привычек (курение и алкоголизм)»	1
Беседа «Что такое вредные привычки и что такое наркотики и допинг»	1
Беседа «Допинг, наркотики и их негативное влияние на организм спортсмена»	1
Беседа «Здоровый образ жизни, как профилактика наркомании и допинга в спорте»	1
Беседа «Влияние допинга на женский организм»	1
Беседа «Влияние допинга и наркотиков на юных спортсменов»	1
Беседа «Современные принципы применения фармакологических средств в восстановлении и повышении работоспособности спортсмена»	1
Беседа «Спорт как альтернатива допингу и наркотикам»	1
Беседа «Ответственность, предусмотренная Российским законодательством за использование наркотиков и допинга»	1
Всего часов	12

#### 9. План инструкторской и судейской практики.

Одной из задач является подготовка спортсменов к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Систематизированное решение этих задач начинается в тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки гимнастов. Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения, в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям и др., дают уже на этапе начальной подготовки.

В тренировочных группах занимающиеся в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, само страховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и

комбинаций. Инструкторская работа продолжается и в группах совершенствования спортивного мастерства. К этому времени гимнасты должны хорошо знать правила соревнований, иметь достаточный опыт судейства в роли судьи, заместителя главного судьи, секретаря соревнований.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики является выполнение требований на звание инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

#### Содержание тренерско-инструкторской практики.

Содержание работы	ТГ свыше 2х лет	Группы ССМ	Группы ВСМ
Навыки строевой подготовки. Команды : «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорта. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов	+	Проведение в разных группах	–
Проведение подвижных и спортивных игр в группах НП	+	+	+
Участие в подготовке к Всероссийскому дню гимнастики (разучивание композиции групповых в/у)	+	+	+
Подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах — чемпионах Мира, Европы, Олимпийских игр	–	+	+
Объяснение ошибок, оказания страховки и помощи гимнастам своей группы	+	+	+
Шефство над 1-2 гимнастами новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики	+	+	+
Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками	–	+	+
Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту	–	+	+

#### Содержание подготовки судей по спорту

Тематика и содержание работы	ТГ свыше 2х лет	Группы ССМ	Группы ВСМ
Понятие о 10 бальной системе оценки гимнастических упражнений	+	+	+
Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении	+	+	+
Классификация ошибок	+	+	+
Общие положения о гимнастических соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+	+	+



Судейская коллегия; роль судей на видах многоборья	+	+	+
Классификация ошибок и сбавок за выполнение упражнения (ошибки в технике, приземлении и др.)	+	+	+
Особенности судейства упражнений обязательной программы	+	+	+
Особенности судейства произвольных упражнений. Понятие трудности упражнений: группы А, В, С, D, E. Поощрительные баллы	+	+	+
Специальные требования к выполнению произвольных комбинаций на видах гимнастического многоборья	+	+	+
Судейство отдельных элементов гимнастами своей группы	+	+	+
Судейство соревнований по СФП	–	+	+
Судейство первенства клуба среди групп НП (3-2 юн. Разряды)	–	+	+
Обучение записи упражнений с помощью символов	–	+	+
Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований	–	+	+

#### 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144 «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 физкультурных и спортивных мероприятия.

Углубленные медицинские обследования проводятся 1 раз в двенадцать месяцев по программам на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе, 1 раз в шесть месяцев на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки. Результаты медицинского осмотра вносятся в медицинскую документацию лица, прошедшего медицинский осмотр. Основанием для допуска лица, занимающегося спортом, к спортивным мероприятиям является наличие у него медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. В заявке на участие в спортивных соревнованиях проставляется отметка "Допущен" напротив каждой фамилии спортсмена, заверенная подписью врача по спортивной медицине и его личной печатью. Заявка на участие в спортивных соревнованиях подписывается врачом по спортивной медицине с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине. В случае наличия у спортсмена индивидуального медицинского заключения в заявке напротив его фамилии ставится отметка "Допуск от (дата) имеется", к заявке прилагается копия медицинского заключения, оригинал медицинского заключения предъявляется спортсменом главному врачу соревнований (ответственному медицинскому работнику), комиссии по допуску спортсменов к соревнованиям.

#### Основные задачи ВПН:

- оценка санитарно-гигиенических условий, в которых проводятся тренировочные занятия.
- изучение организации и методики проведения тренировочного занятия.
- изучение соответствия используемых нагрузок полу, возрасту и уровню подготовленности спортсменов.
- определение функционального состояния организма и уровня тренированности на различных этапах тренировки.
- оценка соответствия применяемых средств системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях индивидуализации тренировочного процесса и совершенствования его планирования.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами углубленного медицинского осмотра.

#### Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Одним из важнейших психофизических требований к лицам проходящих

спортивную подготовку по виду спорта спортивная гимнастика является преодоление чувства страха при выполнении как простых, так и сложных гимнастических элементов, как на начальном этапе спортивной подготовки, так и на последующих этапах подготовки.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим развивать физические качества спортсмена. Программой устанавливается перечень действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, ответственность за выполнение плана подготовки, трудолюбие. Важное внимание следует уделять воспитанию качеств:

- общительность;
- доброжелательность;
- стремление;
- целенаправленность.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость к различным условиям тренировки и соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются:

- разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К методам психолого-педагогического воздействия относятся:

- поощрение, наказание, выполнение общественных и личных

поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, спортивной мотивации, нравственных и морально-психологических качеств. На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена. В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей занимающихся, задач индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

План применения восстановительных средств разрабатывается тренерами конкретно для группы с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена и потребностей в том или ином средстве восстановления в зависимости от периода спортивной подготовки. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов. У гимнастов наблюдается преимущественно утомление нервно-мышечного аппарата (локальное или общее мышечное утомление), проявляющееся в уменьшении силы, быстроты движений, наличии ощущений болезненности в мышцах.

*Методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления:*

- Рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки.
- Рациональное построение тренировочного занятия.
- Постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- Разнообразие средств и методов тренировки.
- Переключение с одного вида спортивной деятельности на другой.
- Чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности.
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле.
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла.
- Оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок.
- Упражнения для активного отдыха и расслабления.

- Корректирующие упражнения для позвоночника.

- Дни профилактического отдыха.

*Психологические средства восстановления:*

- Создание положительного эмоционального фона тренировки.

- Переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия.

- Внушение.

*К медико-биологическим средствам относятся:*

- Водные процедуры закаливающего характера.

- Душ, теплые ванны.

- Прогулки на свежем воздухе.

- Рациональные режимы дня, сна, питания.

- Тренировки в благоприятное время суток.

*Физиотерапевтические средства:*

- Душ теплый (успокаивающий).

- Ванны хвойные, жемчужные, солевые.

- Бани 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- Ультрафиолетовое облучение.

- Аэризация кислородотерапия.

- Массаж.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с детьми на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в тренировочных группах и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах и минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

### **III. Система контроля**

В целях обеспечения необходимого качества и эффективности процесса спортивной подготовки, направленного на совершенствование спортивного мастерства спортсменов, реализацию данной программы в учреждении организован систематический внутренний контроль, который включает в себя анализ и оценку работы организации, обеспечения, проведения, содержания и эффективности тренировочного процесса.

Ответственность за организацию внутреннего контроля несет директор, непосредственный контроль осуществляют заместители директора, тренерский коллектив.

Задачи внутреннего контроля:

- установление соответствия содержания тренировочных занятий этапу подготовки гимнастов, планам подготовки, программе спортивной подготовки.
- методически правильное планирование тренировочных занятий с целью повышения спортивного мастерства гимнастов.
- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию спортсменов, связанных с нарушением методических и санитарных правил организации, обеспечения и осуществления тренировочного процесса.
- оценка уровня методической подготовленности тренерского состава.
- оценка уровня спортивной подготовленности спортсменов и их физического развития.
- выявление, обобщение и распространение передового опыта тренеров.

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы

(испытания)

по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (3 юношеский спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд кандидата в мастера спорта), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание мастера спорта России), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня усвоения программы проводится промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в данном виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовки юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оценки на основе результатов комплекса измерений, необходимых для



обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раза в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определение степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода спортивной подготовки. Успешная сдача контрольных нормативов и тестов, дает право перейти на следующий этап (период) подготовки. Исключение составляют требования к спортивным результатам: обещающийся переходит на следующий этап (период) подготовки в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа.

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации (в течении месяца и в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии. Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие

на сдаче без уважительной причины может являться поводом для отчисления из спортивной школы. Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации, обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более 1 раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более двух раз на данном этапе), либо данный обучающийся отчисляется из СШ за не соответствие программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) подготовки.

По окончании обучения по данной программе, по результатам итоговой аттестации выпускнику выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для

зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика"

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "спортивная гимнастика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +5

1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 21
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.			
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	без учета времени
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее 3
2.4.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении "высокий угол"	количество раз	не менее 10
2.5.	Исходное положение - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее 5
2.6.	Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее 10
2.7.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее 10
2.8.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее 40
2.9.	Стойка на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее 5
2.10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спортивная гимнастика"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее

			+10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более 10,0
2.2.	Исходное положение - упор в положении "угол", ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках ("спичаг")	количество раз	не менее 5
2.3.	Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее 20
2.4.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол"	количество раз	не менее 15
2.5.	Из исходного положения - стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее 15
2.6.	Исходное положение - стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее 5
2.7.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения.	с	не менее 30
2.8.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "спортивная гимнастика"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 8,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на	количество	не менее

	спине за 1 мин	раз	34
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более 9,0
2.2.	Исходное положение - упор в положении "угол", ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее 8
2.3.	Упражнение "высокий угол" на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	не менее 10
2.4.	Исходное положение - стойка на руках, на жерди. борот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее 6
2.5.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее 60
2.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика»**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

##### Комплексы контрольных упражнений

Для тестирования уровня освоения программы по предметной области «общая и специальная физическая подготовка» используются комплексы контрольных упражнений. Используя упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовке. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используются специализированные упражнения.

##### *Физическая подготовка (для всех возрастных групп)*

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости :

- Строевые упражнения.
- Общие развивающие упражнения без предметов.
- Общие развивающие упражнения с предметами.
- Гимнастические упражнения.
- Акробатические упражнения.
- Подвижные игры.
- Легкоатлетические упражнения.

##### *Специальная физическая подготовка*

1. Упражнения для развития быстроты движений :
  - старт по сигналу из различных положений.
  - Прыжки с поворотами.

- Прыжки с поворотами через скамейку.
- Упражнения с мячом.
- Игры, игровые упражнения.
- 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:
  - упражнения выполняемые с предельной скоростью.
  - Упражнения выполняемые с предельной скоростью с небольшим весом (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы, утяжелители и т. д.)
- 3. Упражнения для развития специальной выносливости :
  - бег с максимальной скоростью.
  - Челночный бег.
  - Прыжки в длину и высоту с места.
  - Лазанье по канату на время.
  - Игры и игровые задания.
  - Прыжки через скакалку на время.
  - Выполнение серии гимнастических элементов за определенное время.
- 4. Упражнения для развития взрывной силы (толчка):
  - прыжки, запрыгивания, перепрыгивания.
  - Упражнения с отягощением.
  - Челночный бег на время.
  - Комплекс беговых упражнений.
  - Комплекс прыжковых упражнений.
- 5. Упражнения для развития ловкости:
  - кувырки, перевороты, повороты.
  - Эстафеты с элементами гимнастических упражнений.
  - Упражнения на координацию.
  - Выполнение упражнений из непривычных исходных положений (зеркальное выполнение)
- 6. Упражнения для развития гибкости :
  - наклоны и повороты на растягивание.
  - Прогибания.
  - Сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т. д.)
  - вращения и махи.

*Спортивно — техническая подготовка.*

*Группы начальной подготовки*

1. Развитие гибкости:
  - наклоны, повороты, вращения — махи.
  - Шпагаты, (продольный, поперечный).
  - Мост, перевороты вперед, назад.
2. Развитие силы :
  - лазанья по канату, подтягивания, отжимания.
  - Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.
  - Упражнения для развития мышц ног.
  - Бег, челночный — бег с ускорением.
3. Развитие координации движений:

- ходьба по бревну вперед, назад.
- Повороты на одной ноге на полу на 360 и более градусов.
- Перевороты вперед, назад.
- Элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т. д.)
- 4. Работа на снарядах:
  - общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоботья.
  - Изучение базовых элементов на гимнастических снарядах.
  - Изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

*Учебно-тренировочные группы.*

1-2 Год обучения.

1. Развитие гибкости:
  - наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги в положении шпагата.
  - Шпагаты (продольный, поперечный).
  - Медленные перевороты вперед и назад с удержанием ноги.
  - Работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.
  - Отработка в/у под музыкальное сопровождение.
2. Развитие силы:
  - Общая физическая подготовка (ОФП).
    - лазанье по канату без помощи ног, подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях.
    - Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т. д.).
    - упражнения для развития мышц ног (перепрыгивания, запрыгивания на время).
    - Бег с ускорением.
  - Специальная физическая подготовка (СФП).
    - лазанье по канату на время.
    - Бег с ускорением на время.
    - Стойка силой (количество).
    - Стойка на руках (на время).
    - Угол в вися на перекладине (на время).
    - Шпагаты из различного исходного положения.
    - Упражнения с отягощением на различные группы мышц.
3. Упражнения для формирования гимнастической осанки:
  - лодочка на спине, на животе на гимнастическом помосте с удержанием нужной позы в течении 15-20с.
  - Удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.
  - Стойка на руках у стены в течении 30с.
4. Работа на снарядах.
  - Батутная подготовка:
    - прыжки с максимальной амплитудой.

- Прыжки с поворотами на 180-360\*.
- прыжки в сед ноги вместе, на живот, на спину, с поворотами на 180-360\*.
- сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180-360-540-720\*.
- сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180-360-540-720\*.

Акробатическая подготовка:

- кувырки вперед, назад, в стойку.
- Переворот вперед, назад, боком.
- Рондат.
- Фляк.
- Сальто с места вперед, назад.
- Рондат — фляк, рондат — фляк — сальто в группировке, согнувшись, прогнувшись.
- С разбега сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись.

Опорный прыжок:

- кувырок на горку матов с разбега.
- Сальто вперед с разбега.
- Переворот вперед на горку матов с разбега.

Брусья женские:

- Размахивания изгибом.
- Вис углом, подъем — разгибом.
- Оборот назад в упоре.
- Соскок дугой.
- Отмах в стойку на руках.
- Изучение больших оборотов назад.

Бревно:

- танцевальные шаги, прыжки.
- Медленная акробатика (переворот назад, вперед и т. д.).
- темповой переворот вперед, назад.
- Соскок, сальто в перед.

**3-5 Годы обучения.**

*1. Развитие активной гибкости:*

- работа у станка с тренером — преподавателем по хореографии.
- Выполнение гимнастических прыжков используя отягощения.
- Наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положении шпагата.
- Составление и отработка в/у под музыкальное сопровождение с тренером-преподавателем по хореографии.

*2. Развитие силы:*

Углубленное развитие специальных физических качеств:

- лазанье по канату без помощи ног, подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно — силовом режиме.
- Развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций а гимнастических снарядах.



- Упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения.
- Для общей выносливости кросс 1-2 км.
- 3. *Упражнения для формирования гимнастической осанки:*
  - лодочка на спине, на животе с удержанием нужной позы в течении 15-20 с.
  - удержание стойки на руках при помощи тренера в положении 45 градусов.
  - При стенная стойка на руках в течении 30 с.
  - стойка на руках на время.
  - Повороты в стойке на руках плечом вперед, назад на 180-360-720 и более градусов.
- 4. *Работа на снарядах.*
  - Батутная подготовка:
    - двойное сальто в группировке вперед, назад.
  - Акробатическая подготовка:
    - перевороты вперед (серия).
    - Переворот — сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись.
    - Перевороты назад (серия).
    - Рондат — фляк — сальто назад прогнувшись с поворотами на 180-360-540-720\*
    - рондат — фляк — двойное сальто назад в группировке.
  - Опорный прыжок :
    - переворот вперед.
    - Переворот вперед с поворотом на 180-360 градусов.
    - Рондат — сальто назад в группировке (цукара).
    - Переворот вперед, сальто вперед в группировке.
  - Брусья женские:
    - большие обороты вперед, назад.
    - Большим махом вперед, поворот на 180 градусов.
    - Большим махом вперед поворот на 360 градусов.
    - Оборот назад не касаясь в стойку.
    - Штальдер вперед, назад.
    - Перелет с нижней жерди на верхнюю.
    - Соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180-360 градусов.
    - Соскок двойное сальто назад в группировке.
  - Бревно:
    - гимнастические прыжки (разножка, кольцо и т. д.).
    - медленная акробатика (перекидка назад, переворот вперед и т. п.).
    - темповой переворот вперед, назад.
    - Сальто назад на бревне.
    - Повороты на одной ноге на 360 градусов.
    - Соскок сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
    - Соскок сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.

### Группы спортивного совершенствования мастерства.

Тактико - техническая подготовка.

Работа на снарядах:

#### Батут:

- сальто вперед, назад прогнувшись с поворотом на 360-720-1080 градусов (пируэт).
- Двойное сальто назад, вперед в группировке, согнувшись.
- Двойное сальто вперед, назад в группировке с поворотом на 180-360 градусов.
- Двойное сальто назад прогнувшись.

#### Акробатическая подготовка:

- перевороты вперед, сальто вперед (серия).
- Переворот — сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180-360-540-720 градусов.
- Перевороты назад, темповые перевороты (серия).
- Рандат — фляк — сальто назад прогнувшись с поворотом на 360-720.
- рондат — фляк — двойное сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись.

#### Опорный прыжок :

- переворот вперед с поворотом на 360-720 градусов.
- Переворот вперед, сальто вперед в группировке, согнувшись.
- Рондат, сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись.
- Рондат, сальто назад с поворотом 180-360 градусов.

#### Брусья женские :

- большие обороты вперед, назад.
- Большим махом вперед поворот на 180-360 градусов (санжировка).
- Большим махом вперед поворот на 360 градусов.
- Оборот назад не касаясь в стойку с поворотом на 180-360 градусов.
- Штальдер вперед и назад с поворотом на 180-360 градусов.
- Перелет дугой с нижней жерди на верхнюю.
- Перелет Ткачева.
- Соскок сальто назад прогнувшись с поворотом на 360-720 градусов.
- Соскок двойное сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись.

#### Бревно:

- гимнастические прыжки (разножка, кольцо и т. д.).
- медленная акробатика (перекидка назад, переворот вперед и т. д.).
- сальто назад, вперед на бревне. В группировке, согнувшись, прогнувшись.
- Повороты на одной ноге на 360-720 градусов.
- Сальто боком, колпинское сальто.
- Соскок сальто вперед с поворотом на 360-720 градусов.
- Соскок сальто назад прогнувшись с поворотом на 360-720-1080 градусов.
- Соскок двойное сальто назад в группировке, согнувшись.

## 15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	$\approx 120/180$		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx 13/20$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 13/20$	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	$\approx 13/20$	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства.	$\approx 14/20$	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований.

	Правила вида спорта			Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет	≈ 70/107	январь	Структура и содержание

	соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

				Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки			Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	$\approx 120$	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 120$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	$\approx 120$	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	$\approx 120$	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам

			соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» основаны на особенностях вида спорта «спортивная гимнастика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта («спортивная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного



мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта («спортивная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований).

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки

по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика».

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 17. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие: тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского пункта;

- обеспечение: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, спортивной экипировкой, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку;

- организацию систематического медицинского контроля.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию  
Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
	Наименование спортивной экипировки индивидуально пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	на обучающегося	---	---	2	1	3	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	---	---	1	2	1	2	1	2

	й										
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	---	---	1	1	1	1	1	1
4.	Комплект соревновательной формы (женский)	штук	на обучающегося	---	---	2	1	3	1	3	1
5.	Накладки наладонные (женские)	пар	на обучающегося	---	---	1	1	1	1	1	1
6.	Накладки наладонные (мужские)	пар	на обучающегося	---	---	2	1	2	1	2	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	---	---	2	1	4	1	4	1
8.	Тапочки спортивные	пар	на обучающегося	---	---	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	---	---	2	1	3	1	3	1
10.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	---	---	1	1	1	1	1	1

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь.			
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 гимнастическая фиброгласовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1

12.	Зеркало настенное(12x2 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.	Магnezия закрытая	штук	6
19.	Мат гимнастический	штук	50
20.	Мат поролоновый (200x300x40 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 под страховки	штук	2
29.	Поролон для страховочных ям (на 1 м <sup>3</sup> 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

### 18. Кадровые условия реализации Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта («спортивная гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме второго тренера-преподавателя к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, концертмейстеры, звукорежиссеры.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным

стандартом <<Тренер-преподаватель>>, утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N2 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N2 62203), профессиональным стандартом <<Тренер>>, утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N2 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N2 54519), профессиональным стандартом <<Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта>>, утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N2 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N2 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов

и служащих, раздел («Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»), утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N2 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 , регистрационный N2 22054).

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Макарова Г.А., Холявко Ю.А. Биохимический контроль в спорте /методические материалы/ Краснодар, 2011

2. Сучилин Н.Г. Методическое приложение к журналу «Гимнастика» - М., 2011.

3. Сучилин Н.Г., Хасин Л.А. Исследование биомеханической структуры взаимодействия с опорой и действий в полете на основе инновационных технологий и обоснование эффективной техники отталкиваний в спортивной гимнастике – М., Советский спорт, 2013.

4. Паршиков А.Т., Мильштейн О.А. Спорт и личность –М.,Советский спорт 2008.

5. Погребной А.И., Локтев С.А., Макарова Г.А. Тестирование физических кондиций и энергетических возможностей организма спортсменов: отечественный и зарубежный опыт - Краснодар 2011.

6. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: ФиС, 2004.

Белкин А.А. Идеомоторная тренировка в спорте. – М.: ФиС 2003.

7. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., Terra-спорт, 2002.

8. Психология спорта. Хрестоматия (сост.-ред. А.Е.Тарас) – М:АСТ; Мн, 2005.

9. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие), Москва «Советский спорт» 2010

10. Официальный сайт федерации спортивной гимнастики России: <http://www.sportgymnus.ru>

11. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта России: <http://www.minspor.gov.ru>

12. Официальный сайт международной федерации гимнастики (FIG): [http://www. figlive.sportcentric.com](http://www.figlive.sportcentric.com)