



Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования Городского округа «город Ирбит» Свердловской области
«Ирбитская спортивная школа»,
МАОУ ДО «Ирбитская спортивная школа»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО «Ирбитская
спортивная школа»

Исеченко П.Н.
Приказ № _____
от « 09 » _____ 2025 г.



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

Разработчики:

Кайгородова София Витальевна, заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
Серкова Александра Олеговна, методист

г. Ирбит
2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/ п	наименование раздела	стр.
1.	Общие положения	3
2.	Характеристика Программы	4
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся, лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах на этапах спортивной подготовки.	4
2.2	Объем Программы	6
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	7
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5.	Календарный план воспитательной работы	12
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	23
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	25
3.	Система контроля	27
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	27
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	28
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	29
4.	Рабочая программа по виду спорта спортивная гимнастика	33
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика	33
4.2.	Учебно-тематический план	36
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	50
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	51
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	51
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	53
6.3.	Сетевая форма реализации Программы	54
7.	Информационно-методические условия реализации программы	55

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта

«спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке всех спортивных дисциплин по виду спорта «спортивная гимнастика», согласно всероссийскому реестру видов спорта, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (утвержден приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 953), далее - ФССП, с учетом основных положений Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 127) и основных положений приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (в редакции от 07.07.2022 № 575), и приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

1.2. 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, реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется в соответствии с предметом деятельности организации в целях обеспечения подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

Задачами СШ, направленными на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, являются:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по виду спорта;
- организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно- тренировочных сборов) на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - спортсмены), в том числе обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения учебно-тренировочных

мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение участия обучающихся (спортсменов организации) в официальных спортивных мероприятиях;

- разработка и реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;

- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;

- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся (лиц, проходящих спортивную подготовку), количество обучающихся (лиц, проходящих спортивную подготовку) в группах на этапах спортивной подготовки (приложение № 1 к ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика»).

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся (лиц, проходящих спортивную подготовку) по отдельным этапам, количество обучающихся (лиц, проходящих спортивную подготовку) в группах на этапах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

При комплектовании учебно-тренировочных групп организация (учреждение) определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП, а также в соответствии с методическими рекомендациями по системе оплаты труда.

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему дополнительного образования спортивной подготовки по спортивной гимнастике, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники спортивной гимнастики, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На учебно-тренировочном этапе задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства обучающихся, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства – привлечение к специализированной спортивной подготовке дополнительного образования перспективных обучающихся для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсменов, позволяющих войти в состав сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Зачисление на указанные этапы дополнительного образования спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского (педагогического) совета. Обучающиеся, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского (педагогического) совета при разрешении врача.

Краткая характеристика вида спорта.

Гимнастика, как вид физической культуры и спорта, является одним из действенных и универсальных средств физического воспитания. Гимнастика - это система специфических упражнений и методических приемов, применяемых с целью физического воспитания, спортивной подготовки, оздоровления, восстановления, а также приобретения жизненно необходимых навыков прикладного и производственного значения. Благодаря доступности, эффективности и эмоциональности упражнений, в занятиях гимнастикой наилучшим образом решаются задачи по гармоническому развитию форм и функций организма, оздоровлению, приобретению жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитанию нравственных, волевых и эстетических качеств личности, освоению спортивных программ различной сложности выполнения. **Спортивная гимнастика** — сложно координационный вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. Современная программа гимнастического многоборья для мужчин включает шесть видов: вольные упражнения, опорный прыжок, конь-махи, кольца, параллельные брусья и перекладина. **Вольные упражнения** – гимнасты выполняют на специальном амортизирующем настиле, покрытом синтетическим ковром. Основной частью вольных упражнений являются акробатические элементы, комбинированные с другими гимнастическими элементами, такими как силовые элементы, равновесия, повороты, стойки и хореографические части, которые соединяясь в гармоничное и ритмичное целое, составляют упражнение с использованием всей поверхности ковра (12 x 12). Максимальная продолжительность вольных упражнений для мужчин 70 секунд, минимальная продолжительность упражнения не регламентирована.

Опорный прыжок – высота снаряда 135 см. от поверхности пола. Прыжок выполняется после разбега, толчком обеих ступней (с или без рондата) о мостик, ноги вместе, с кратковременной опорой одной или двумя руками о прыжковый стол. Гимнаст должен выполнить один прыжок. В квалификации и в финале на опорном прыжке он выполняет два прыжка из разных групп и с разными вторыми фазами полёта.

Это означает, например, разные направления – вперёд или назад, разные положения тела – в группировке или согнувшись – для простых сальто или минимум с разницей в $\frac{1}{2}$ поворота для сальто с поворотом. Прыжок может содержать одно или несколько вращений вдоль обеих осей тела. После выполнения первого прыжка гимнаст незамедлительно возвращается к началу дорожки для разбега и после сигнала судьи выполняет второй прыжок. **Упражнения на коне-махи** –

высота снаряда 105 см. от поверхности мата, 115 см. от пола.

Современные упражнения на коне-махи характеризуются самыми различными видами кругов, махов ноги вместе и ноги врозь, одноножных махов и

скрещений в различных видах опоры на всех частях коня с или без поворотов. Разрешается выполнять элементы через стойку на руках с поворотами и или без поворотов. Все элементы должны выполняться махом и без остановок. Силовые и статические элементы на коне-махи не разрешаются. **Упражнения на кольцах** – высота 280 см. от поверхности пола. Упражнение на кольцах состоит из маховых, силовых и статических элементов в приблизительно равной пропорции. Они выполняются через вис, через или в упор, через или в стойку на руках. При этом преобладает выполнение прямыми руками. Современную гимнастику отличают переходы маховых в силовые элементы и наоборот. Раскачивание и скрещение тросов запрещено. **Упражнения на параллельных брусьях** – высота снаряда 180 см. от поверхности мата, 200 см. – от пола. Современное упражнение на брусьях состоит преимущественно из маховых элементов и элементов с фазой полёта, выбранных из различных групп и выполненных с многообразными переходами из различных положений упора и вися для того, чтобы показать большие возможности данного снаряда. Статичные положения – стойки на руках, горизонтальные упоры в упражнении на брусьях содержатся в ограниченном объеме. Начало упражнения или разбег для наскока на снаряд должны выполняться из основной стойки ноги вместе. Размахивание одной ногой или шаг при входе на снаряд не разрешаются, то есть ступни должны одновременно оторваться от пола.

Упражнения на перекладине – высота снаряда 260 см. от поверхности мата, 280 см. – от пола. Современное упражнение на перекладине должно представлять собой динамичное упражнение, которое состоит из элементов с вращениями, маховых элементов и элементов с фазой полёта, которые выполняются попеременно близко и с удалением от перекладины в различных хватах для того, чтобы продемонстрировать полный потенциал снаряда. Гимнаст должен включать в своё упражнение только те элементы, которые он может выполнять совершенно уверенно с техническим мастерством.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
101	Спортивная гимнастика	016 000 16 11 Я	командные соревнования	016 001 16 11 Я
			многоборье	016 002 16 11 Я
			вольные упражнения	016 003 16 11 Я
			конь	016 004 16 11 А
			кольца	016 005 16 11 А
			опорный прыжок	016 006 16 11 Я
			параллельные брусья	016 007 16 11 А
			перекладина	016 008 16 11 А

2.2. Объем Программы по виду спорта «спортивная гимнастика (приложение № 2 к ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика»).

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	

Количество часов в неделю	6	8	12	16	18
Общее количество часов в год	312	416	624	832	936

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. Самостоятельная работа не может превышать 20 % объема годового тренировочного плана.

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;

- учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 3 к ФССП по виду спорта

«спортивная гимнастика»):

№ 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионату м России, кубкам России, первенствам России	-	14	18

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные	-	14	18

	мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке			
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 учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

- спортивные соревнования (приложение № 4 к ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика»): минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе дополнительного образования спортивной подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей обучающихся к моменту главных спортивных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Объем соревновательной деятельности:

	Этапы и годы спортивной подготовки
--	------------------------------------

Виды спортивных соревнований	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		
Контрольные	1	1	2	3	4	4
Основные	1	1	2	2	2	2

Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена, в них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства; виды контрольных соревнований – школьные соревнования или соревнования внутри группы по ОФП и СФП; начиная с групп учебно-тренировочных это, также, могут быть квалификационные школьные, межмуниципальные соревнования.

Основные соревнования - в них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей, целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, и выполнение разрядных нормативов; виды основных соревнований – официальные соревнования субъекта, первенства и чемпионаты субъекта и федерального округа, межрегиональные соревнования, а также, в зависимости от уровня подготовленности спортсмена и этапа подготовки, всероссийские соревнования и первенства, чемпионаты, кубки России.

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочных занятий в качестве тренеров-преподавателей.

Годичный цикл в спортивной гимнастике состоит из трех периодов:

подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки)

этап подразделяется на два

а:

1) Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности

спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему

тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – *(базовый)* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

2) Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель).

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля над уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность

переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план
(приложения № 2 и № 5 к ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика»):

Годовой учебно-тренировочный план по
виду спорта спортивная гимнастика
на 52 недели:

Виды спортивно й подготовк и и иные мероприят ия	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начально й подготов ки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствова ния спортивного мастерства		
Год подготовки	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Общая физическая подготовка.	66	56	76	74	70	42	40	28	26	24
Специальна я физическая подготовка.	36	82	170	172	174	216	218	240	242	244
Участие в спортивных соревнован иях.	3	6	14	14	14	66	66	96	96	96
Техническа я подготовка.	120	156	326	328	330	436	436	480	482	482
Тактическа я, теоретичес кая и психологич еск ая подготовка.	6	6	14	12	12	24	24	36	36	36
Инструктор ская я и судейская практика.	0	0	12	12	12	24	24	28	26	26
Медицинск ие, медико- биологичес кие, восстановит ель ные мероприя-	3	6	12	12	12	24	24	28	28	28

тия, контроль и тестирование .										
Общее количество часов (в год)	234	312	624	624	624	832	832	936	936	936
Количество часов в неделю	4,5	6	12	12	12	16	16	18	18	18
Количество тренировок в неделю	3	3	4-5	4-5	4-5	5-6	5-6	6	6	6

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки обучающихся, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы:

№ п/ п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - основные сведения ЕВСК.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года

		- формирование склонности к педагогической работе; - беседы, лекции по правилам соревнований вида спорта.	
1.3.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	- сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом; - дневник самоконтроля, его форм и содержание.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к	В течение года

		организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - участие в тематических мероприятиях по направлению ЗОЖ.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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, витаминизация); - роль спортивного режима и питания.	В течение года
2.3	Личная и общественная гигиена	- понятие о гигиене и санитарии; - уход за телом; - гигиенические требования к спортивной одежде и обуви; - гигиена спортивных сооружений.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

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, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	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	В течение года

		организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
3.3.	Олимпийское движение и история физической культуры.	- История Олимпийского движения; - понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков; - история спортивной гимнастики; - встречи с олимпийцами и чемпионами, ветеранами спорта и ветеранами школы.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, 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; - творческое участие в оформлении зала для соревнований, в подготовке эскизов костюмов и составлении упражнений.	В течение года
4.2.	Музыкально-двигательная подготовка	- основы музыкальной грамоты; - творческие задания и импровизация; - музыкальные игры. - прослушивание и разбор музыкальных произведений и композиций.	В течение года

5.	Психологическая подготовка и формирование личности спортсмена	- психолого-педагогические методы (разъяснения, убеждения, беседы, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, поощрение, контроль); - психологические тренинги на взаимодействие в команде и коллективе.	В течение года
6.	Врачебный и биологический контроль в спорте	- текущие медицинские осмотры (ТО); - углубленные медицинские обследования (УМО) и комплексные обследования; - физиологические тесты и биохимический контроль спортсменов высших достижений; - наблюдение за функциональным состоянием обучающихся.	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Теоретическая часть:

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 под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со

стороны спортсмена или персонала спортсмена.²⁸

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным. **Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня,

Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Профилактические беседы, наглядная агитация.	сентябрь-август	тренер-преподаватель, спортивный врач, методист
2	Семинары, лекции.	сентябрь-август	тренер-преподаватель, спортивный врач, методист
3	Интернет-семинары.	сентябрь-август	тренер-преподаватель, спортивный врач, методист
4	Видео, фото материалы. Видео, фото отчёты.	сентябрь-август	тренер-преподаватель, спортивный врач, методист
5	Обучение на платформе РУСАДА, тестирование с дальнейшим получением сертификата	январь-декабрь	тренер-преподаватель, спортсмены, методисты, врач

План антидопинговых мероприятий по этапам подготовки:

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	1 раз в год

3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	32	тренер-преподаватель	1 раз в месяц
4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер-преподаватель, спортсмен	1 раз в год

	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер-преподаватель, спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	7.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап заверше	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер-преподаватель, спортсмен	1 раз в год

нс твования спортивн о го мастерст ва	2.Семинар	34 «Виды нарушений антидопингов ых правил», «Процеду ра допинг- контроля» , «Подача запроса на ТИ», «Систе ма АДАМС »	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
--	------------------	--	--	-----------------------

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

На этапе начальной подготовки обучающимся даются базовые знания о формах, видах, классификации спортивных соревнований, роли спортивных судей, составе судейских бригад, обязанностях и правах участников спортивных соревнований, а также знание основных правил соревнований, в форме бесед, объяснений, показов и просмотров спортивных соревнований.

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, спортсменов-инструкторов, инструкторов по спорту, и участие обучающихся в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях, принимать участие в проведении школьных соревнований и в группе.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся более младшего возраста, групп начальной подготовки и учебно-тренировочных в разучивании отдельных

упражнений и приемов. Обучающиеся³⁷этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки (подготовительной части), основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе школьных, районных и межмуниципальных соревнований в роли судьи на линии, арбитра, ассистента, помощника секретаря в городских и межрегиональных соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейской категории «юный судья», «судья третьей категории» и выше.

№ п/ п	Название мероприятия	Сроки	Этап спортивной подготовки	Ответственный
1	Беседы, семинары, лекции. Ведение дневника обучающегося.	в течени е года	Этап начальн ой подготовки, учебно- тренировочный этап и этап совершенствова ния спортивного мастерства	тренер- преподавате ль, инструктор- методист
2	Самостоятельное изучение литературы по спортивной гимнастике (учебники, программы, правила соревнований, методическая литература по гимнастике и другим видам спорта, олимпийскому движению).	в течени е года	Этап начальн ой подготовки, учебно- тренировочный этап и этап совершенствова ния спортивного мастерства	тренер- преподавате ль, инструктор- методист
3	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Посещение и просмотр официальных спортивных соревнований, участие в школьных и городских судейских семинарах и учебных занятиях по правилам судейства соревнований.	в течени е года	Этап начальн ой подготовки, учебно- тренировочный этап и этап совершенствова ния спортивного мастерства	тренер- преподавате ль, инструктор- методист
4	Практические занятия, проведение фрагментов учебно-тренировочных занятий, участие в судействе.	в течени е года	Учебно- тренировочный этап и этап совершенствова ния спортивного мастерства	тренер- преподавате ль, инструктор- методист

5	Видео, фото запись и показы. Интернет-ресурсы. Онлайн-семинары и дистанционные практические занятия.	в течение года	Учебно-тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства	тренер-преподаватель, инструктор-методист
6	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы соревнований.	в течение года	Учебно-тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства	тренер-преподаватель, инструктор-методист

3. Система⁴⁰ контроля

3.1. 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:

3.1.1. 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;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.1.2. 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 проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. 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 (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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.

Промежуточная аттестация проводится учреждением (организацией) не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению учреждения (организации) с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающихся по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:
 (согласно приложениям №№ 6-8 к ФССП по виду спорта «спортивная

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки по
виду спорта**

спортивная гимнастика:

(Приложение № 6 к ФССП по виду спорта спортивная гимнастика)

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	мальчики	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	не более	
			10,3	10,0	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее	не менее	
			8	10	
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество о раз	не менее	не менее	
			2	3	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	не менее	
			+1	+3	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее	
			110	120	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество о раз	не менее	не менее	
			5	6	
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее	не менее	
			5	6	
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение	с	не менее	не менее	
			5	6	

	плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	44		
--	--	----	--	--

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го, 2-го и 3-го годов обучения по виду спорта спортивная гимнастика:
(Приложение № 7 к ФССП по виду спорта спортивная гимнастика)

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,6
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более
			4,5
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее
			10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее
			+4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			140
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество о раз	не менее
			27
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество о раз	не менее
			5
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество о раз	не менее
			5
2.5.	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.	количество о 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	с	не менее
			40

	46 стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения		
2.9.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтالي, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее 5
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го и 5-го годов обучения по виду спорта спортивная гимнастика:
(Приложение № 7 к ФССП по виду спорта спортивная гимнастика)

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,0
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 о раз	не менее
			15
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
			160
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество о раз	не менее
			32
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	с	не более 14,0
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество о раз	не менее
			6
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусках	количество о раз	не менее
			10
2.5.	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.	количество о раз	не менее
			6
2.6.	Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения.	с	не менее
			12
2.7.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее
			14
2.8.	Стойка на руках на полу, лицом к	с	не менее
			45

	стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	48	
2.9.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее
			6
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта спортивная гимнастика: (Приложение № 8 к
ФССП по виду спорта спортивная гимнастика)**

№ п/ п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			7,8
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более
			3,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количеств о раз	не менее
			24
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+8
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количеств о раз	не менее
			40
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			200
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более
			12,5
2.2.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количеств о раз	не менее
			5
2.3.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее
			20
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количеств о раз	не менее
			15
2.5.	Исходное положение – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади.	с	не менее
			10

	Фиксация положения	50		
2.6.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	5
2.7.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

4. Рабочая программа по виду спорта спортивная гимнастика (программный материал).

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»:

В данном разделе даются общие рекомендации по содержанию и требованиям программного материала. Тренер-преподаватель самостоятельно планирует Рабочую программу на свои группы, ее содержание и план, но в соответствии с ФССП.

На этапе начальной подготовки обучения (мальчики, длительность этапа 2-3 года):

– всестороннее физическое гармоничное развитие обучающихся, формирование широкого круга двигательных умений и навыков; развитие физических способностей; освоение техники основных элементов спортивной гимнастики, подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов: без партнера (кувырки, стойка на руках, колеса, перевороты), развитие специфических качеств (выразительности, координации и других); создание устойчивого интереса к избранному виду; отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий спортивной гимнастикой.

На этапе начальной подготовки по спортивной гимнастике учебно-тренировочный процесс носит преимущественно направленность на изучение базовых движений и групп движений, простейших элементов и связей, при этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления, занятия должны быть интересными и эмоциональными, необходимо использовать игровой метод, показ, поощрение спортсменов, похвалу. Основными средствами являются: строевые упражнения, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения, прыжковая и партерная разминка, полуакробатические и акробатические элементы, подводящие движения для изучения основных движений, подвижные игры и базовая скоростно-силовая подготовка (ОФП и СФП). Рекомендуется проведение открытых уроков для родителей, соревнований по ОФП и СФП.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств спортсменов. Применение на начальном этапе занятий по спортивной гимнастике целенаправленное, но осторожное комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов программы, освоение различных структурных групп движений и базовых двигательных действий (в частности – прыжковая, вращательная), что способствует более успешному формированию и закреплению специальных двигательных навыков.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки

степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (1 раз в год);
- медицинский текущий осмотр перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня,
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха, режиму питания.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (юноши, длительность этапа 5-6 лет):

- всестороннее физическое развитие обучающихся; гармоничное развитие специальных физических способностей (силы, выносливости, гибкости, быстроты и координации); прочное закрепление базовых навыков основных, прыжковых упражнений (упражнения со скакалкой: на двух и со сменой ног, в длину с места: толчком с двух и с одной, с места на стопку матов: 3 серии по 12 с паузой 5 сек, через гимнастическую скамейку или веревку с двух ног, вперед, назад, боком, с продвижением, совершенствование у спортсменов техники основных элементов и скоростно-силовых качеств, присущих избранному виду спорта; постепенное подведение спортсменов к более высокому уровню тренировочных нагрузок; активная соревновательная практика и повышение уровня спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей, достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях, формирование спортивной мотивации.

Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде. Средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными программами. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс способствует процессу углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно привлекать спортсменов постепенно с 10-12 лет. В этом возрасте спортсменам следует чаще выступать в показательных выступлениях и соревнованиях различного уровня. На данном этапе в большей степени необходимо осваивать и совершенствовать ранее изученные и скрупулезно отрабатывать соревновательные программы. При обучении следует больше времени отводить на разучивание тех элементов и связок, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Система контроля на данном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов и включать основные виды контроля: этапный, текущий, итоговый и соревновательный. Проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания и тестирование, на основе контрольно-переводных нормативов и программ. Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов, для выявления уровня физической подготовленности.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (юниоры, мужчины длительность этапа – не устанавливается):

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся, специализированная спортивная предпрофессиональная подготовка с учётом

индивидуальных особенностей перспективных⁵⁴ спортсменов для достижения ими высоких стабильных спортивных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд. Для данного возраста характерна высокая степень функционального совершенства, поэтому именно в этом возрасте можно ожидать интеллектуальную и эмоциональную зрелость, высокий уровень скоростно-силовой подготовленности и специальной выносливости, а также гибкости, более сложное в образном отношении исполнение, достижение высокого уровня надёжности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных программ. Основные средства: специальные разминки разного характера: гимнастические, акробатические, силовые (статические и динамические), скоростные, прыжковые, вращательные и комплексные, общие и индивидуальные.

На этом этапе необходимо чётко знать планируемый годовой календарь тренировочных мероприятий (сборов) и соревнований. В соответствии со спецификой подготовки в спортивной гимнастике для спортсменов, занимающихся на этапах ССМ, обязательна индивидуальная работа над элементами, связками, соединениями и композициями в целом,

необходим индивидуальный подход, тренер планирует индивидуальный план-график для каждого спортсмена.

На этапе совершенствования спортивного мастерства также необходимы:

- планирование восстановительных средств и мероприятий;
- разработка системы мероприятий по обеспечению контроля подготовленности квалифицированных спортсменов (включая врачебно-медицинскую оценку состояния здоровья и углубленный медицинский осмотр);
- инструкторская и судейская практика (знание правил соревнований);
- психологический уровень готовности перед соревнованиями различного уровня;
- система спортивного отбора, определение состава перспективных спортсменов.

Классификация видов и компонентов подготовки гимнастов:

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1.	Физическая	Общefизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-	Развитие специальных физических качеств
		Функциональная	«Выведение» гимнастов на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники основных упражнений
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ, композиций вольных упражнений
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации

		После-соревновательная	5А Анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной гимнастике
		В ходе занятий	
		Самостоятельная	
6.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений

4.2. Учебно-тематический план.

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по спортивной гимнастике на календарный год (52 недели) для этапа начальной подготовки 1-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе: - тактическая подготовка, командные игры - психологическая подготовка, беседы - требования к технике безопасности и ОТ - правила поведения, дисциплина, ответственность - режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль - история гимнастики и понятие ФКиС - терминология гимнастики - викторины на тему «антидопинг в спорте»	6	сентябрь-август или январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка: - бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения - строевые и общеразвивающие упражнения - элементы лёгкой атлетики - подвижные игры	66	сентябрь-август или январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка: - развитие гибкости, акробатика, хореография - скоростно-силовая подготовка, прыжки - упражнения для развития быстроты и ловкости - упражнения для развития силы, в т. ч. канат	36	сентябрь-август или январь-декабрь
4.	Техническая подготовка: - перекладина: висы, упоры, хваты - брусья: упоры, размахивания - кольца: висы, размахивания - конь-махи, грибок: упоры, размахивания - опорный прыжок: наскок, упор присев. - акробатика: стойки на голове и руках, упоры, мост, шпагат, группировки, кувырки, «колесо» - батут: перемещения, седы, прыжки, группировки	120	сентябрь-август или январь-декабрь
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия: - медицинский контроль и осмотр - режим дня и питания, закаливание	3	сентябрь-август или январь-

	- тестирование, наблюдение	58		декабрь
6.	Участие в соревнованиях:		3	сентябрь-
	- контрольные соревнования, контрольно-переводные нормативы			август или
	- основные соревнования			январь-
	Общее количество часов в год:		234	декабрь

**Учебно-тематическое планирование и распределение часов по
разделам спортивной подготовки по спортивной гимнастике на
календарный год (52 недели)
для этапа начальной подготовки 2 -го годов обучения**

№ п/ п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	6	сентябрь- август или январь- декабрь
	- тактическая подготовка, командные игры		
	- психологическая подготовка, беседы, тренировки		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история гимнастики и понятие ФКиС		
	- терминология гимнастики		
	- викторины на тему «антидопинг в спорте»		
2.	Общая физическая подготовка:	56	сентябрь- август или январь- декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики		
	- подвижные игры, эстафеты		
3.	Специальная физическая подготовка:	82	сентябрь- август или январь- декабрь
	- развитие гибкости, хореография		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжки)		
	- упражнения для развития координации		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	- канат, лазание, без учета времени		
4.	Техническая подготовка:	156	сентябрь- август или январь- декабрь
	- перекладина: висы, упоры, размахивания		
	- брусья: упоры, размахивания		
	- кольца: висы, размахивания, упоры.		
	- конь-махи, грибок: упоры, махи, круги		
	- опорный прыжок: наскок, упор присев, соскок		
	- акробатика: стойки на голове и руках, упоры, мост, шпагат, группировки, кувырки, «колесо»		
	- батут: перемещения, седы, прыжки, группировки, «качи», на спину, на живот, комбинации		
	- батут: перемещения, седы, прыжки, группировки, «качи», на спину, на живот, комбинации		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	6	сентябрь- август или январь- декабрь
	- медицинский контроль и осмотр		
	- режим дня и питания, закаливание, плавание		

	- тестирование, наблюдение, самомассаж		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	6	сентябрь-август или январь-декабрь
	- контрольные соревнования, контрольно-переводные нормативы		
	- основные соревнования		
	Общее количество часов в год:	312	

**Учебно-тематическое планирование и распределение часов по
разделам спортивной подготовки по спортивной гимнастике на
календарный год (52 недели)
для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной
специализации) 1-го года обучения**

№ п/ п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	14	сентябрь- август или январь- декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренировки		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история гимнастики и понятие ФКиС		
	- терминология гимнастики и акробатики		
	- антидопинговые мероприятия, беседы		
2.	Общая физическая подготовка:	76	сентябрь- август или январь- декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	170	сентябрь- август или январь- декабрь
	- развитие подвижности суставов, хореография		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, быстроты		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	- канат, лазание на время и без учета времени		
4.	Техническая подготовка:	326	сентябрь- август или январь- декабрь
	- перекладина: висы, упоры, махи, обороты		
	- брусья: упоры, размахивания, стойки, махи		
	- кольца: висы, размахивания, упоры, обороты		
	- конь-махи, грибок: упоры, махи, круги		
	- опорный прыжок: переворот прогнувшись		
	- акробатика: стойки на руках, перевороты, «фляк»		
	- батут: качи, комбинации, вращения, сальто		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	12	сентябрь- август или январь-
	- медицинский контроль и обследование		
	- режим дня и питания, закаливание, бассейн		

	- тестирование, наблюдение, самомассаж		декабрь
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	14	сентябрь-
	- контрольные соревнования		август или
	- основные соревнования		январь-
			декабрь
7.	Инструкторская и судейская практика:	12	сентябрь-
	- правила судейства и нормы ЕВСК		август или
	- беседы, лекции, ведение дневника.		январь-
			декабрь
	Общее количество часов в год:	624	

**Учебно-тематическое планирование и распределение часов по
разделам спортивной подготовки по спортивной гимнастике на
календарный год (52 недели)
для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной
специализации) 2-го года обучения**

№ п/ п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	12	сентябрь- август или январь- декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история гимнастики и понятие ФКиС		
	- терминология гимнастики и акробатики		
	- антидопинговые мероприятия, беседы		
2.	Общая физическая подготовка:	74	сентябрь- август или январь- декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	172	сентябрь- август или январь- декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов, хореография, равновесия на одной ноге		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, ловкости		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	- канат 4 м, лазание, в т.ч. без помощи ног		
4.	Техническая подготовка:	328	сентябрь- август или январь- декабрь
	- перекладина: висы, упоры, махи, обороты, соскоки		
	- брусья: упоры, размахивания, стойки, махи, соскок		
	- кольца: висы, махи, упоры, обороты, соскоки		
	- конь-махи, грибок: упоры, махи, круги, соскок		
	- опорный прыжок: переворот прогнувшись, стойка		
	- акробатика: стойки на руках, перевороты,		

	«фляк»	64	
	- батут: качи, комбинации, прыжки с вращениями и поворотами, сальто		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	12	сентябрь-август или январь-декабрь
	- медицинский контроль и обследование		
	- режим дня и питания, закаливание, бассейн		
	- тестирование, самоконтроль, массаж		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	14	сентябрь-август или январь-декабрь
	- контрольные соревнования		
	- основные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	12	сентябрь-август или январь-декабрь
	- правила судейства и требования ЕВСК		
	- правила проведения соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля		
	Общее количество часов в год:	624	

**Учебно-тематическое планирование и распределение часов по
разделам спортивной подготовки по спортивной гимнастике на
календарный год (52 недели)
для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной
специализации) 3-го года обучения**

№ п/ п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе: - тактическая подготовка, действия на снарядах - психологическая подготовка, беседы, тренировки - требования к технике безопасности и ОТ - правила поведения, дисциплина, ответственность - режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль - история гимнастики и понятие ФКиС - терминология гимнастики и акробатики - антидопинговые мероприятия, беседы	12	сентябрь-август или январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка: - бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения - строевые и общеразвивающие упражнения - элементы лёгкой атлетики и других видов спорта - подвижные и спортивные игры	70	сентябрь-август или январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка: - развитие подвижности суставов, шпагаты - скоростно-силовая подготовка (прыжковая) - упражнения для развития координации, ловкости - упражнения для развития силы - канат, 4 м. и более, лазание на время	174	сентябрь-август или январь-декабрь
4.	Техническая подготовка: - перекладина: махи, соскоки, вращения, перехваты - брусья: упоры, махи, стойки, перемахи, соскоки - кольца: висы, размахивания, упоры, обороты - конь-махи: упоры, размахивания, круги, соскоки - опорный прыжок: наскок, перевороты, приземление. - акробатика: стойки, перевороты, рондаты, фляки - батут: качи, комбинации, прыжки с вращениями и поворотами, сальто,	330	сентябрь-август или январь-декабрь

	отскоки	66		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	12	сентябрь-август или январь-декабрь	
	- медицинский контроль и обследование			
	- режим дня и питания, закаливание, бассейн			
	- тестирование, самоконтроль, массаж			
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	14	сентябрь-август или январь-декабрь	
	- контрольные соревнования			
	- основные соревнования			
7.	Инструкторская и судейская практика:	12	сентябрь-август или январь-декабрь	
	- правила судейства и требования ЕВСК			
	- навыки судейства и проведения соревнований			
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля			
	Общее количество часов в год:	624		

**Учебно-тематическое планирование и распределение часов по
разделам спортивной подготовки по спортивной гимнастике на
календарный год (52 недели)
для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной
специализации) 4-го года обучения**

№ п/ п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	24	сентябрь- август или январь- декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история гимнастики и понятие ФКиС		
	- терминология гимнастики и акробатики		
	- антидопинговые мероприятия, беседы		
2.	Общая физическая подготовка:	42	сентябрь- август или январь- декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	216	сентябрь- август или январь- декабрь
	- развитие подвижности суставов, хореография		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, ловкости		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	- канат, лазание на время, без помощи ног		
4.	Техническая подготовка:	436	сентябрь- август или январь- декабрь
	- перекладина: махи, соскоки, вращения, перехваты		
	- брусья: упоры, махи, стойки, перемахи, соскоки		
	- кольца: висы, размахивания, упоры, обороты		
	- конь-махи: упоры, размахивания, круги, соскоки		
	- опорный прыжок: наскок, перевороты, приземление.		
	- акробатика: перевороты, рондаты, фляки, сальто		

	- батут: качи, комбинации, прыжки ⁶⁸ вращениями и поворотами, сальто, отскоки, со смещением		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	24	сентябрь-август или январь-декабрь
	- врачебный контроль, медицинский осмотр		
	- солнечно-воздушные и водные процедуры, массаж, самомассаж		
	- витаминизация, физиотерапия, идеомоторная		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	66	сентябрь-август или январь-декабрь
	- контрольные соревнования		
	- основные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	24	сентябрь-август или январь-декабрь
	- правила судейства и требования ЕВСК		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля		
	Общее количество часов в год:	832	

**Учебно-тематическое планирование и распределение часов по
разделам спортивной подготовки по спортивной гимнастике на
календарный год (52 недели)
для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной
специализации) 5-го года обучения**

№ п/ п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	24	сентябрь- август или январь- декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история гимнастики и понятие ФКиС		
	- терминология гимнастики и акробатики		
	- антидопинговые мероприятия, беседы, РУСАДА		
2.	Общая физическая подготовка:	40	сентябрь- август или январь- декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	218	сентябрь- август или январь- декабрь
	- развитие гибкости, шпагаты, равновесия		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, ловкости		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	- канат, лазание на время, 4-6 метров		
4.	Техническая подготовка:	436	сентябрь- август или январь- декабрь
	- перекладина: махи, соскоки, вращения, перехваты		
	- брусья: упоры, махи, стойки, перемахи, соскоки		
	- кольца: висы, размахивания, упоры, обороты		
	- конь-махи: упоры, размахивания, круги, соскоки		
	- опорный прыжок: наскок, перевороты, приземление.		
	- акробатика: перевороты, рондаты, фляки, сальто		

	- батут: качи, комбинации, прыжки ⁷⁰ вращениями и поворотами, сальто, отскоки, со смещением		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	24	сентябрь-август или январь-декабрь
	- медицинский контроль и обследование		
	- режим дня, питания, закаливание, бассейн, сауна		
	- тестирование, самоконтроль, идеомоторная		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	66	сентябрь-август или январь-декабрь
	- контрольные соревнования		
	- основные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	24	сентябрь-август или январь-декабрь
	- правила судейства и требования ЕВСК		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля		
	Общее количество часов в год:	832	

**Учебно-тематическое планирование и распределение часов по
разделам спортивной подготовки по спортивной гимнастике на
календарный год (52 недели)**

для этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения:

№ п/ п	Содержание учебного материала	Количество о часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	36	сентябрь- август или январь- декабрь
	- тактическая подготовка, морально-волевая		
	- психологическая подготовка, беседы, тренировки		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- ответственность, дисциплина, волевые качества		
	- режим тренировок, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- программный материал гимнастики, нормы ЕВСК		
	- история гимнастики, ФК, олимпийское движение		
	- антидопинговые мероприятия, беседы, РУСАДА		
2.	Общая физическая подготовка:	28	сентябрь- август или январь- декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры, плавание		
3.	Специальная физическая подготовка:	240	сентябрь- август или январь- декабрь
	- развитие подвижности суставов, хореография		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, быстроты		
	- упражнения для развития силы и выносливости		
	- канат, лазание без помощи рук на время		
4.	Техническая подготовка:	480	сентябрь- август или январь- декабрь
	перекладина: отмахи, выкруты, подёмы, обороты, дуги		
	брусья: упоры, махи, стойки, повороты кругом, сальто		
	кольца: размахивания, упоры, обороты, стойки, выкруты		
	конь-махи: размахивания, круги, переходы, стойки		
	опорный прыжок: перевороты, сальто, «цукахара».		
	акробатика: перевороты, круги «даласала», сальто, твист, винты, двойные, комбинации		
	батут: комбинации, прыжки с вращениями и поворотами, сальто соединения (вперёд, назад)		

5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	28	сентябрь-август или январь-декабрь
	- медицинский контроль, обследование, осмотр, режим		
	- профилактика переутомления и травм, витаминизация, фитотерапия, идеомоторная		
	- тестирование, самоконтроль, массаж, сауна, бассейн		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	96	сентябрь-август или январь-декабрь
	- контрольные и отборочные соревнования		
	- основные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	28	сентябрь-август или январь-декабрь
	- правила судейства, нормы и требования ЕВСК		
	- судейство и участие в проведении соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля и индивидуальных планов спортивной подготовки		
Общее количество часов в год:		936	

**Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам
спортивной подготовки по спортивной гимнастике на календарный год
(52 недели)**

**для этапа совершенствования спортивного мастерства 2-го и 3-го годов
обучения:**

№ п/ п	Содержание учебного материала	Количество о часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	36	сентябрь- август или январь- декабрь
	- тактическая подготовка, морально-волевая		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- ответственность, дисциплина, волевые качества		
	- режим тренировок, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- программный материал гимнастики, нормы ЕВСК		
	- история гимнастики, ФК, олимпийское движение		
2.	Общая физическая подготовка:	26	сентябрь- август или январь- декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры, плавание		
3.	Специальная физическая подготовка:	242	сентябрь- август или январь- декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, быстроты		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса, рук)		
	- канат, лазание без помощи рук на время		
4.	Техническая подготовка:	482	сентябрь- август или январь- декабрь
	перекладина: отмахи, выкруты, подёмы, обороты, дуги, перелеты, развороты		
	брусья: упоры, махи, стойки, повороты, кругом. сальто		
	кольца: размахивания, упоры, обороты, стойки, выкруты, крест, скручивания		
	конь-махи: размахивания, круги, переходы, стойки		
	опорный прыжок: твистом, сальто, цукаха, касамцу		
	акробатика: круги «стойкли», «вертолёт», сальто, твист		
	батут: комбинации, прыжки с вращениями 360, 720 и с поворотами, сальто соединения:		

	вперёд, назад, двойные	74		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия: - медицинский контроль, обследование, осмотр, режим - профилактика переутомления и травм, витаминизация, фитотерапия, идеомоторная - тестирование, самоконтроль, массаж, сауна, бассейн	28	сентябрь-август или январь-декабрь	
6.	Участие в спортивных соревнованиях: - контрольные и отборочные соревнования - основные соревнования	96	сентябрь-август или январь-декабрь	
7.	Инструкторская и судейская практика: - правила судейства, нормы и требования ЕВСК - судейство и участие в проведении соревнований - беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля и индивидуальных планов спортивной подготовки	26	сентябрь-август или январь-декабрь	
	Общее количество часов в год:	936		

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка в спортивной гимнастике - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения программы в спортивной гимнастике. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру- преподавателю важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

76
Этап начальной подготовки обеспечивает относительную стабильность состава; динамику прироста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности спортсменов; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) обеспечивает укрепление состояния здоровья, уровень физического развития спортсменов; динамику уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой, выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда, освоение теоретического раздела программы.

Этап совершенствования спортивного мастерства обеспечивает уровень физического развития и функционального состояния спортсменов; выполнение спортсменками объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки; динамику спортивно-технических показателей спортсменов; результаты выступлений во всероссийских и международных соревнованиях.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка в спортивной гимнастике – это комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости спортсменов. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП обучающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих спортсменов, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, а также плавать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих спортсменов с учетом специфики вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры, аэробика и др.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка в спортивной гимнастике включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния спортивной гимнастики, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние спортивной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских спортсменов; задачи, тенденции и перспективы развития. 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.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Терминология, понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене и санитарии обучающихся. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Классификация спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании. Команды (жесты) спортивных судей. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных

судейских бригад. Обязанности и права⁷⁸ участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях.

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, изучении литературы в области физической культуры и спорта, просмотров видеоматериалов и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Обучающиеся должны обладать высокими моральными и волевыми качествами. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. Материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Примерный план теоретической подготовки

№ п/ п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоров ья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	Начальная подготовка и учебно- тренировочный этап
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	Начальная подготовка и учебно- тренировочный этап
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	Начальная подготовка и учебно- тренировочный этап
4	Зарождение и развитие спортивной гимнастики	История спортивной гимнастики.	Начальная подготовка и учебно- тренировочный этап
5	Лучшие и сильнейшие команды мира по спортивной гимнастике	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.	Учебно- тренировочный этап и этап совершенствова ния спортивного мастерства
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	Учебно- тренировочный этап и этап совершенствова ния спортивного мастерства
7	Общая характеристи ка спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Роль	Учебно- тренировочный этап и этап совершенствова ния

		спортивного режима и питания.	спортивного мастерства
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	Учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства
9	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	Учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спортивная гимнастика – наиболее яркая и богатая материалом разновидность

«техничко-эстетических» видов спорта, предмет которых – искусство владения собственным телом. Первая из определяющих особенностей спортивной гимнастики – искусственный характер движений (в отличии от естественных – ходьбы, бега, прыжков). Эта особенность делает гимнастику не только отличной от других видов спорта, но и во многом другом определяет специфику подготовки спортивных гимнастов, особенно если они ориентированы на долголетнее совершенствование и высокие достижения. Вторая, не менее важная особенность, - изобилие структурно разнообразных и бесконечно разных по сложности и трудности движений. В связи с этим весь многолетний процесс подготовки высококвалифицированного гимнаста представляет собой непрерывную работу по освоению и совершенствованию новых, как правило, все более сложных упражнений. Как только и если этот процесс – в применении к конкретному спортсмену – приостанавливается, то останавливается и прогрессирование гимнаста. Вместе с тем ни один. Даже самый талантливый спортсмен, не в состоянии освоить весь громадный потенциальный гимнастический материал. Сказанное выше означает, что в процессе подготовки перспективных спортсменов специалисты, тренеры должны уметь уверенно, профессионально точно отбирать материал специальной технической подготовки, предъявляя к нему ряд требований.

Основные из них:

1. **На всех этапах начальной и начальной углубленной подготовки** гимнасты должны осваивать и в дальнейшем совершенствовать исполнение тех и только тех элементов и технических компонентов движений, которые могут и должны использоваться на протяжении длительного времени, становясь базовой основой долговременной технической подготовки.
2. Преимущественное внимание должно уделяться своевременному и высококачественному освоению базовых упражнений, являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования гимнаста.
3. Освоение базовых упражнений предполагает тщательную проработку тренировочных и соревновательных упражнений всех уровней сложности. Это:
 - «школа» - элементарные навыки, связанные с начальными основами техники и стилем исполнения на всех видах многоборья;
 - «базовые блоки» - сложные навыки, входящие в состав целостного движения – бросковые махи, отталкивания ногами и руками, сальтовые вращения в полёте, повороты вокруг продольной оси, балансирование в стойках на руках и ногах, приземление и другие;
 - «связующие и энергообеспечивающие элементы» - движения с переходом из виса в упор и обратно, 2гладкие» обороты и круги, размахивания в висах и упорах, серийные акробатические перевороты и другие;

- «профилирующие элементы» - ⁸² целостные базовые движения, представляющие семейства структурно и технически родственных упражнений;

- «базовые соединения и комбинации».

4. Совершенствование сложных базовых навыков, особенно профилирующих, требует выполнения не только формальных условий разучивания, но и специальных, в том числе параметрических условий, связанных со скоростью движений, высотой или дальностью полёта, количеством успешных контрольных повторений, способностью выполнять упражнение в различных соединениях, в различном физическом состоянии.

5. Совершенствование и поддержание навыков базовых упражнений должно предусматривать регулярное повторение и подкрепление не только тех базовых элементов, которые соответствуют уровню текущей подготовленности гимнаста, но и ранее освоенных элементов относительно невысокой трудности.

Классификация упражнений (технической) подготовки:

Перекладина:

Структурная группа упражнений	Базовые упражнения и служебные элементы
Вис, набор маха и размахивания в висе	Висы хватом сверху и снизу, в покое. Размахивания изгибами хватом сверху
Упоры, отмахи из упоров, стойка	Упор и упор сзади хватом сверху и снизу на низкой перекладине. Повороты кругом из упора в упор сзади и обратно с переменной хватом.

Брусья:

Структурная группа упражнений	Базовые упражнения и служебные элементы
Упор и размахивания в упоре	Упор, упор углом. Размахивания в упоре.

Кольца:

Структурная группа упражнений	Базовые упражнения и служебные элементы
Вис и размахивания в висе	Вис. Размахивания в висе.

Конь-махи:

Структурная группа упражнений	Базовые упражнения и служебные элементы
Упоры и плоские махи	Статические: упор, упор сзади, упор ноги врозь на каждую ногу и их перемены прямыми перемахами. Упоры в ручках, теле, круглом «грибке» с переменами позиции (движением влево-вправо) «рукохождением».

Опорный прыжок

Структурная группа упражнений	Базовые упражнения и служебные элементы
Прямые прыжки	Наскок в упор присев, соскок прогнувшись

Акробатика

Структурная группа упражнений	Базовые упражнения и служебные элементы
Упоры, равновесия, стойки	Основная стойка, стойка руки вверх.
	Упоры присев, стоя согнувшись, упоры лёжа.
	«Мост», шпагаты.
	Стойка на одной другая вперед, в сторону
	Равновесие на одной, другая вперёд, в сторону, назад («ласточка»)
Простые прыжки и приземления	Из упора присев стойка на голове и руках
	Простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу) Темповый подскок («вальсет»)

	Пружок (соскок) «в глубину» с подвесного мостика на мат.
Перекаты, кувырки, кульбиты	Группировка из положения лежа на спине и разгруппировка. «Раскачивания» в группировке.
	«Раскачивания» до упора присев (вперёд) и до высокого упора на лопатках (назад).
	Стойка на левом (правом) колене другая в сторону, кувырок боком (влево, вправо)
	Длинный кувырок вперед
Перевороты и сальто боком	С шага переворот влево и вправо начальным движением вперёд и в сторону («колесо»)

Батут

Структурная группа упражнений	Базовые упражнения и служебные элементы
Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи»	Пробные перемещения по всем частям сетки, шаги, раскачивания на одной и обеих без отрыва от сетки и с минимальными прыжками. То же с опорой о сетку в положениях седа, на четвереньках, упора присев, на коленях, лёжа на спине выпрямившись и согнувшись, на животе.
	Кувырки вперёд и назад на сетке, перекаты боком
	Прыжки со смещениями и с контрсмещениями
Прыжки с вращением по четвертям	Прыжки назад с ног на спину, на спину согнувшись, на живот.
Типовые соединения и комбинированные прыжки	Комбинации простых прыжков и кача на месте с перемещением по сетке, приходом на ноги, в седы, упоры и с простыми поворотами

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» относятся:

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 ⁸⁶спортивную 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».

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп (порядок и сроки формирования групп), организации и проведения промежуточной аттестации, согласно локальным актам учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом

сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий;

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным годовым планом, рассчитанным на 52 недели, и рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), в том числе в каникулярное время в летний период.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий, в командно-игровых видах спорта – трех спортивных разрядов;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

К иным особенностям и условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию).

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы:

- требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного

- спортивного зала; наличие

- тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

(Приложение № 10 к ФССП по виду спорта спортивная гимнастика)

№ п/ п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
3.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг.)	комплект	1
4.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
5.	Дорожка акробатическая фибергласовая	комплект	1
6.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
7.	Зеркало настенное (12х2м)	штук	1
8.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
9.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
10.	Конь гимнастический маховый	штук	1
11.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
12.	Магnezия спортивная	кг	на человека 0,2
13.	Магnezница закрытая	штук	6
14.	Мат гимнастический	штук	50
15.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	2
16.	Мостик гимнастический	штук	6
17.	Музыкальный центр	штук	1
18.	Палка гимнастическая	штук	10
	Палка для остановки колец	штук	1
	Перекладина гимнастическая	штук	1
	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1

	Подставка для страховки 90	штук	2
	Поролон для страховочных ям (на 1 м ³ ямы)	кг	40
	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
	Скакалка гимнастическая	штук	20
	Скамейка гимнастическая	штук	8
	Стенка гимнастическая	штук	6

Обеспечение

1.2. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

- 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).

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный

№ 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации и непрерывность учебно-тренировочного процесса:

- к иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Тренеры-преподаватели один раз в четыре года обязательно обучаются на курсах повышения квалификации в сфере физической культуры и спорта, занимаются самообразованием, принимают участие в семинарах, проводимых профильными организациями и спортивными федерациями по видам спорта, постоянно повышают свои знания, изучают методическую литературу, изучают научные и другие материалы на официальных интернет-ресурсах.

1.3. Сетевая форма реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и проведения официальных физкультурных и спортивных соревнований для обучающихся, учреждение может на безвозмездной основе заключать договора (сетевая форма реализации Программы) с другими учреждениями (образовательными учреждениями, другими организациями, имеющие на

балансе спортивные сооружения, спортивные залы) для обеспечения ведения совместной деятельности сторон и качественного ее совершенствования (далее – Стороны).

Стороны договариваются о сетевом взаимодействии для решения следующих задач:

- содействие в организации сетевого взаимодействия в рамках реализации образовательных программ дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта;
- содействие друг другу в организации сетевого взаимодействия в рамках выявления, поддержки и дальнейшего развития индивидуальных способностей и склонностей учащихся с выдающимися способностями (одаренных) в области физической культуры и спорта;
- содействие друг другу в организации сетевого взаимодействия в рамках организации работы с обучающимися, имеющими различный уровень мотивации в области физической культуры и спорта.

Стороны содействуют научному, учебно-методическому, консультационному и образовательному обеспечению деятельности по договору.

Стороны осуществляют сотрудничество с целью:

- создания наиболее благоприятных условий для обучения и воспитания обучающихся;
- взаимного содействия оздоровлению детей и подростков;
- пропаганды здорового образа жизни;
- воспитания и развития детей средствами физической культуры и спорта;
- организации досуга обучающихся с целью их физического, духовного, нравственного развития, формирования активной жизненной позиции;
- организации и проведения спортивных мероприятий
 - содействия в подготовке и проведении учебно-тренировочного процесса, а также мероприятий, направленных на повышение спортивного мастерства обучающихся в сфере дополнительного образования спортивной подготовки.

7. Информационно-методические условия реализации Программы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика:

1.	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика. Приказ Министерства спорта РФ № 953 от 09.11.2022г.
2.	Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика». Приказ Министерства спорта РФ № 1293 от 20.12.2022г.
3.	Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е.Ю., Смолевский В.М., Аркаев Л.Я. Примерная программа спортивной подготовки по спортивной гимнастике для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ: Москва. Советский спорт, 2005г. – 420с.
4.	Гавердовский Ю.К., Смолевский В.М. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению «Физическая культура»: Москва. Советский спорт, 2014г. – 223-224с.
5.	Гавердовский Ю.К. «Гимнастическое многоборье: мужские виды (вольные упражнения, конь-махи, кольца, опорный прыжок, брусья,

	перекладина). Москва, 95 «Физкультура и спорт», 1987г.
6.	Баршай В.М., Курысь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура»: Москва, Кнорус, 2013г. - 312 с.
7.	Курысь В.Н.; Смолевский В.М., заслуженный тренер РФ, профессор; Дмитриев С.В., МС, доктор пед. наук, профессор; Дроздов В.Н., заслуженный учитель РФ. «Спортивная акробатика: теория и методика обучения прыжкам на дорожке». ТОО «Альма-Матер», Ставрополь, 1994г.
8.	Смолевский В.М. «Мастерство гимнастов». Москва «ФиС», 1994г.
9.	Журавина М. Л., Меньшикова Н. К. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений. Москва: Академия, 2010. - 444с.
10.	Лагутин А.Б., Михалина Г. М. Гимнастика в вопросах и ответах: учебное пособие для студентов вузов. Москва: Физическая культура, 2010. - 128 с.

11.	Сахарнова Т.К. Содержание и методические основы обучения гимнастическим упражнениям: учебно-методическое пособие; НГУФКСиЗ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010г.
12.	Аллахвердиев Ф.А. Урок гимнастики в школе: учебно-методическое пособие. Развитие гибкости с помощью средств гимнастики: методические рекомендации; НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2011. - 74 с., 38 с.
13.	Винер И.А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 классы: методическое пособие. Москва: Просвещение, 2012. - 199с.
14.	Верхозина Л. Г., Заикина Л. А. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации. Волгоград: Учитель, 2013. - 126 с.
15.	Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов /Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
16.	Усачев Н.А. Здоровый образ жизни как фактор индивидуальной безопасности. Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании: материалы науч.-практ. конф. каф. педагогики СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, Калининград: Изд-во КГУ, 2005. - С.182-186.
17.	Залетаев, И.П. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта / И. П. Залетаев // Физическая культура в школе. - 2006. - № 8. - С. 64-69.
18.	Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
19.	Чепакон Е.М. Основы гимнастической терминологии (статические положения): учебно-методическое пособие; Ленинградский государственный университет им. А. С. Пушкина. Санкт-Петербург, 2010. - 60 с.
20.	Артемьева Ж.С., Пашкова Л.В. Оздоровительные виды гимнастики: содержание и методика их преподавания в школе: учебно-методическое пособие; НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2011. - 106 с.
21.	Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа (методическое пособие). Волгоград: Учитель, 2013. - 143 с.

22.	Попков А.В., Нагорных С.А. ⁹⁷ Этика в действии: антистрессовая пластическая гимнастика: учебно-методическое пособие; Министерство образования и науки РФ; Горно-Алтайский государственный университет. Барнаул, 2013. - 226 с.
23.	Медведева Е.Н., Манойлов А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика): учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры, заочной и индивидуальной формы обучения; Министерство спорта РФ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, Великие Луки:2013. - 206 с.
24.	Крючек Е.С., Медведева Е.Е., Терехина Р.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура". Москва: Академия, 2014. - 282с.

25.	Журнал «Гимнастика», Москва, федерация спортивной гимнастики России, 2010- 2023гг.
26.	В.Н. Платонов, дпн, профессор, Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Изд. – Москва, ООО «Принтлето», 2021 – в двух томах, 608 с., 592 с.
27.	Под ред. Г.А. Макаровой. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Изд. – Москва, ООО «Принтлето», 2022 –512 с.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по спортивной гимнастике:

1. Аудиокассеты, CD и DVD с выступлениями (многоборье, показательные выступления), мастер-классами спортсменов сборных команд.
2. Видеозаписи с Олимпийских Игр, Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира, Санкт-Петербурга.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по спортивной гимнастике:

1. Сайт Минспорта России. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ).
2. Сайт КФКиС <http://kfis.spb.ru/> (Комитет по физической культуре спорту).
3. Сайт ВФСТ: www.sportgymrus.ru (Федерация спортивной гимнастики России).
5. Сайт IJF: [www. fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com) (Международная федерация гимнастики).
6. Сайт ФСТСПб: www.gymnasticspb.ru (Федерация спортивной гимнастики Санкт- Петербурга).
6. Сайт спортивной школы <http://centralsportschool.ru/>
7. Сайт НГУ ФКСИЗ им. П.Ф.Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru>
8. <http://www.youtube.com/watch?v=Ry2IzdTna-c>