

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа по спортивной гимнастике  
(МБУДО СШ по спортивной гимнастике)**

**СОГЛАСОВАНО**  
педагогическим советом  
МБУДО СШ по спортивной гимнастике  
протокол от 28.08.2023 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом МБУДО СШ  
по спортивной гимнастике  
от 28.08.2023 № 68-од

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «спортивная гимнастика»**

Срок реализации Программы  
Этап начальной подготовки – 2 года  
Учебно-тренировочный этап – 5 лет  
Совершенствования спортивного мастерства – без ограничений  
Высшего спортивного мастерства – без ограничений

## **I. Общие положения**

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

2. Программа, направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд

3. 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.

Образовательная деятельность по Программе направлена на:

- всестороннее гармоничное развитие внешних форм и функций организма занимающихся;
- соразмерное развитие физических качеств гимнастов и гимнасток: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в спортивной гимнастике;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся.

Для достижения цели подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки необходимо обеспечить решение конкретных задач.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная гимнастика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная гимнастика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная гимнастика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная гимнастика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются следующие задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

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

4. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Таблица 1).

Таблица 1

этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спорт. под-ку (лет)		минимальная наполняемость групп (человек)	максимальная наполняемость групп (человек)
		мальчики	девочки		
Этап начальной подготовки	1-2	7	6	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	12	2	6

## 5. Объем Программы.

## Требования к объему учебно-тренировочной нагрузки

Таблица 2

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 трёх лет	Свыше трёх лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	12	16	18
Общее количество часов в год	234	312	624	832	936

## 6. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы спортивной подготовки:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- контрольные учебно-тренировочные занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам в том числе с использованием дистанционных технологий;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (Таблица 3);
- спортивные соревнования (Таблица 4)

Таблица 3

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

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

### Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
Контрольные	1	1	2	3	4
Основные	1	1	2	2	2

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающихся. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Основные соревнования - основными соревнованиями являются те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную

нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

– соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная гимнастика»;

– наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями;

Спортивная школа направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### 7. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается на основании соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с ФССП (Таблица 5).

Таблица 5

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
Общая физическая подготовка (%)	27-30	17-20	10-13	4-7	2-4
Специальная физическая подготовка (%)	15-18	25-28	27-30	25-30	24-28
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	8-12	12-15
Техническая подготовка (%)	48-51	48-51	51-54	55-58	50-60
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6

## Годовой учебно-тренировочный план на 2023-2024 учебный год

Содержание			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ
			До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
Минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки и техническое мастерство обучающегося	Девочки		6	7	7	10	12
			б/р	б/р, 3юн.	3 юн, 2 юн, 1 юн.	III, II, I	КМС
	Мальчики		7	8	9	12	14
			б/р	б/р, 3юн.	3 юн, 2 юн, 1 юн.	III, II, I	КМС
Наполняемость групп (min.-max.)			10-20	10-20	5-10	5-10	2-6
Недельная нагрузка в часах			4,5	6	12	16	18
Общая физическая подготовка (кол-во часов)			63-70	53-62	62-81	33-58	19-37
Специальная физическая подготовка (кол-во часов)			35-42	78-87	168-187	208-250	225-262
Участие в спортивных соревнованиях			2-5	3-9	12-25	67-100	112-140
Техническая подготовка (кол-во часов)			112-119	150-159	318-337	458-483	468-562
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (кол-во часов)			2-5	3-6	12-25	25-42	28-47
Инструкторская и судейская практика			-	-	6-19	17-33	19-37
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			2-7	3-9	12-25	17-33	19-56
<b>Итого часов</b>			234	312	624	832	936

На основании учебно-тренировочного плана спортивной школы каждый тренер-преподаватель составляет учебно-тренировочный план для каждой учебно-тренировочной группы.

(Образец учебно-тренировочного плана приведён в приложении № 1).

## 8. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
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;	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; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
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 организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдых	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	В течение года

		(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).	
3.	<b>Военно-патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Проведение соревнований, посвящённых памяти (подвигам) военнослужащих, участников боевых действий. Военно-патриотическая работа по воспитанию молодежи может проводиться при подготовке и проведению спортивных мероприятий с краткой информацией о подвигах Российских военных, участников СВО. Краткая информация или беседа о военно-политическом положении в мире и стране; Уроки мужества - беседы о подвигах Российских военных, участников СВО к Дню защитника Отечества или ко Дню Победы. Экскурсии, просмотр фильмов об СВО.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

	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 обучающихся.	
<b>5.</b>	<b>Обучение по технике безопасности и противодействию терроризму</b>		
5.1.	Проведение инструктажей	- по технике безопасности в гимнастическом зале; - по правилам безопасного поведения при проведении спортивно-массовых мероприятий; - по правилам поведения для обучающихся во время проведения выездных соревнований;	В течение года
5.2.	Проведение бесед	- по электробезопасности; - по пожарной безопасности; - по технике безопасного поведения на дорогах и в транспорте; - правила безопасного поведения на водоёмах и возле них в осенне-зимний период; - по технике безопасности в осенне-зимний период; - правила безопасного поведения на водоёмах и возле них в летний период;	В течение года
5.3.	Антитеррористическая защищённость обучающихся	- практические занятия по эвакуации детей на случай возникновения пожара и других ЧС; - беседа по противодействию терроризму - и действиям в экстремальных ситуациях.	В течение года
<b>6.</b>	<b>Межнациональные отношения</b>		
6.1.	Беседа	- нации и межнациональные отношения	В течение года

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

№ п/п	Мероприятие	Ответственный за проведение	Сроки проведения
1.	Организация и проведение бесед с тренерами-преподавателями по вопросам антидопинга.	Зам.директора	Январь
2.	Ознакомление обучающихся с антидопинговыми правилами под роспись.	Тренеры-преподаватели	сентябрь
4.	Проведение бесед по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) обучающихся.	Зам.директора, тренеры-преподаватели	В течение года
5.	Оформление наглядной информации на стендах и обновление методического материала.	Зам.директора,	В течение года

			инструктор-методист	
6.	Подготовка и размещение информации в раздел «Антидопинг» на сайте спортивной школы.			
7.	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на Педагогических советах.		Зам.директора, инструктор-методист	В течение года
8.	Онлайн обучение тренеров-преподавателей на сайте РУСАДА		Тренеры-преподаватели	По мере необходимости
9.	Участие в ознакомительных мероприятиях (лекциях, семинарах и т.д.) по антидопинговой программе.		По приглашению проводящей организации	В течении года
10.	Проведение бесед с обучающимися по этапам подготовки.			
Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения
Начальная подготовка (6-8 лет)	Беседа с обучающимися	1. Что такое допинг? 2. Исторический обзор проблемы допинга. 3. Последствия применения допинга для здоровья. 4. Ответственность за нарушение антидопинговых правил.	Инструктор-методист	1 раз в год
	Спортивные соревнования	«Спорт против наркотиков»	Тренеры-преподаватели	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс по ценностям чистого спорта» * (7-8 лет)	обучающийся совместно с родителями и (законным и представителями)	1 раз в год
Тренировочный этап (9-13 лет)	Беседа с обучающимися	1. Что такое допинг? 2. Исторический обзор проблемы допинга. 3. Последствия применения допинга для здоровья. 4. Запрещённые субстанции и методы 5. Процедура допинг-контроля. 6. Ответственность за нарушение антидопинговых правил.	Инструктор-методист	1 раз в год

	Спортивные соревнования	«Спорт против наркотиков»	Тренеры-преподаватели	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс по ценностям чистого спорта» * (9-12 лет); антидопинговый онлайн-курс (13 лет) *	Обучающийся совместно с родителями и (законным и представителями)	1 раз в год
Совершенствование спортивного мастерства (с 12 лет)	Беседа с обучающимися	1. Что такое допинг? (расширенный курс) 2. Исторический обзор проблемы допинга. 3. Последствия применения допинга для здоровья 4. Запрещённые субстанции и методы 5. Процедура допинг-контроля 6. Социальные последствия применения допинга 7. Ответственность за нарушение антидопинговых правил 8. Административная и уголовная ответственность	Инструктор-методист	1 раз в год
	Спортивные соревнования	«Спорт против наркотиков»	Тренеры-преподаватели	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс по ценностям чистого спорта» * (12 лет); антидопинговый онлайн-курс* (с 13 лет)	обучающийся	1 раз в год
Высшего спортивного мастерства (с 14 лет)	Беседа со спортсменами	1. Что такое допинг (расширенный курс). 2. Последствия применения допинга для здоровья. 3. Запрещённые субстанции и методы. 4. Процедура допинг-контроля. 5. Социальные последствия применения допинга. 6. Ответственность за нарушение антидопинговых правил. 7. Административная и уголовная ответственность.	Инструктор-методист	1 раз в год
	Спортивные соревнования	«Спорт против наркотиков»	Тренеры-преподаватели	1 раз в год

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый онлайн-курс* (с 14 лет)	обучающийся	1 раз в год
--	---------------------------------	--	-------------	-------------

## 10. Планы инструкторской и судейской практики

### Содержание инструкторской подготовки

Содержание работы	УТ-группы		Группы ССМ
	До 3-х лет	Свыше 3-х лет	
1. Навыки строевой подготовки. Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйся», «мирно». Рапорта. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре...марш». Подсчет шагов	+	+	Проведение в разных группах
2. Проведение подвижных и спортивных игр в группах	-	+	+
3. Участие в подготовке спортивных мероприятий	-	+	+
4. Подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах – чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр.	-	-	+
5. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнастам своей группы	-	+	+
6. Участие в проведении тренировочного занятия под контролем тренера	-	-	+
7. Участие в мастер-классах. Обучение простейшим элементам гимнастики.	-	-	+

### Содержание судейской практики

Содержание работы	УТ-группы		Группы ССМ, ВСМ
	Года подготовки		
	До 3-х лет	Свыше 3-х лет	
1. Понятия о системе оценки гимнастических упражнений	+	+	+
2. Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении	+	+	+
3. Классификация ошибок	+	+	+
4. Общие положения о гимн. соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+	+	+

5. Судейская коллегия; роль главного судьи, его заместителей, секретаря и судей на видах многоборья Д и Е.	+	+	+
6. Классификация ошибок и сбавки за выполнение упр. (ошибки в технике, осанке, приземлении и др.)		+	+
7. Особенности судейства упражнений обязательной программы	+	+	+
8. Особенности судейства произвольных упражнений, Понятия трудности упр.: группы А, Б, С, Д, Е, Ф. Поощрительные баллы.	+	+	+
9. Специальные требования к выполнению произвольных комбинаций на видах многоборья.		+	+
10. Судейство отдельных элементов гимнастами своей группы	+	+	+
11. Судейство соревнований по ОФП, СФП в своей группе		+	+
12. Судейство спортивных соревнований СШОР № 4 среди групп начальной подготовки (3-2 юношеские разряды)		+	+
13. Судейство на школьных соревнованиях в качестве судей, секретарей			+
14. Обучение записи упражнений с помощью символов			+
15. Прохождение теоретической подготовки по правилам соревнований	+	+	+
16. Судейство соревнований муниципального уровня			+

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

Основные задачи медицинского обеспечения в спортивной гимнастике:

– медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;

– врачебный контроль – систематизированное обследование состояния здоровья обучающихся;

– врачебно-педагогические (совместно с тренером) наблюдения за тренированностью обучающихся;

– поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;

– разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки гимнастов к соревнованиям;

– участие в лечении и реабилитации обучающихся в связи с травмами и заболеваниями;

– участие в утверждении именных заявок обучающихся для участия в соревнованиях.

– участие в первичном отборе новичков для занятий.

### Врачебный контроль

Врачебное обследование – основная форма врачебного контроля в спортивной гимнастике. Они подразделяются на первичные, повторные и дополнительные.

Первичные медицинские обследования проводятся при отборе.

Повторные обследования носят углубленный диспансерный характер (УМО) и необходимы гимнастам на этапе спортивного совершенствования. Другая форма повторных обследований – текущие обследования (ТО) проводятся на различных этапах годичного цикла подготовки.

Дополнительные обследования необходимы перед соревнованиями (для получения от врача допуска к участию в них), после заболеваний, травм (для допуска к занятиям).

Во время врачебного контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья,
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки,
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технической подготовленности обучающихся,
- организация и методические указания по проведению тестирования,
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения. В них должны быть отражены оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемых, рекомендации по режиму тренировки, показания и противопоказания, допуск к занятиям, соревнованиям, лечебные и профилактические назначения, направления (по показаниям) к врачам-специалистам. Конфиденциальность медицинских заключений о состоянии здоровья занимающихся не исключает информацию, которую тренер должен получить от врачей, особенно в виде рекомендаций по режиму тренировки.

### План применения восстановительных средств в процессе спортивной подготовки

Цель: вернуть обучающимся уровень работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Задачи: применять системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих восстановить уровень работоспособности.

### Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки - рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия;
- чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха;
- использование игрового метода.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления. «Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с учебно-тренировочной нагрузкой одного занятия или одного учебно-тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия или, в особенности, соревнования.

### Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

### Медико-биологические средства:

- гигиенические средства:
  - ✓ водные процедуры закаливающего характера,
  - ✓ душ, теплые ванны,
  - ✓ прогулки на свежем воздухе,
  - ✓ рациональные режимы дня и сна, питания,
  - ✓ рациональное питание, витаминизация,
  - ✓ тренировки в благоприятное время суток;
- физиотерапевтические средства:
  - ✓ душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;
  - ✓ ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
  - ✓ бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
  - ✓ ультрафиолетовое облучение;
  - ✓ кислородотерапия;
  - ✓ массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления используются тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

Психологические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более

короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Массаж – универсальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей, улучшающих кровотоки. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.).

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. В период напряженных учебно-тренировочных занятий и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме обучающегося.

### **III. Система контроля**

12. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

12.1. 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

12.2. 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.

### 12.3. 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 межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

13. Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой на основе разработанных комплексов контрольно-переводных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в

спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации в соответствии с ФССП (выполнение разрядных требований).

14. Контрольные (приложение № 2) и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.3.	Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	5	-	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3с	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+ 3	+ 5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее		не более	
			5	5	6	6

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,5	4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			27	21
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Лазанье по канату с помощью ног 4 м	-	Без учёта времени	-
2.2.	Лазанье по канату с помощью ног 3 м	-	-	Без учёта времени
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее	
			-	3
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			5	-
2.6.	И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			-	10
2.7.	И.п. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой подъем в стойку на руках	количество раз	не менее	
			5	5
2.8.	Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения	с	не менее	
			10	10
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			10	10
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее	
			40	40
		с	не менее	

2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения		5	5
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,8	4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	не менее	
			+8	+10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			40	30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Лазанье по канату без помощи ног 4 м	с	не более	
			12,5	-
2.2.	Лазанье по канату без помощи ног 3 м	с	не более	
			-	10,0
2.3.	И.п. – упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъём в стойку на руках («спичак»)	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	И.п. – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой	количество раз	не менее	
			-	5

	согнувшись, подъём в стойку на руках («спичак»)			
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения	с	не менее	
			20	20
2.6.	И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			-	15
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.8.	И.п. – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения.	с	не менее	
			10	-
2.9.	Из исходного положения – стойка на лопатках, прямыми руками, держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45. Фиксация положения.	с	не менее	
			-	15
2.10.	Подъём силой в упор из виса на гимнастических кольцах.	количество раз	не менее	
			5	-
2.11.	И.п. – стойка на руках на жерди. Спад в вис и подъём разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	5
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			30	30
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	30
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,6	4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	не менее	
			+10	+12

1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			45	34
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Лазанье по канату без помощи ног 5 м	с	не более	
			7,8	9,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.3.	И.п. – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъём в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	8
2.4.	Горизонтальный упор на руках, ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения.	с	не менее	
			10	-
2.5.	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения.	с	не менее	
			-	10
2.6.	Подъём силой в упор из виса на гимнастических кольцах.	количество раз	не менее	
			6	-
2.7.	И.п. – стойка на руках на жерди. Оборот назад, не касаясь жерди, в стойку на руках и спад в вис с последующим подъёмом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	6
2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			60	-
2.9.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	60
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

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

15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки представлен в приложениях: Приложение № 2, Приложение № 3, Приложение № 4, Приложение № 5.

16. Учебно-тематический план по теоретической подготовке.

#### **Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года			≈ 120/180
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:		≈ 600/960	
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в

				формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:			≈ 1200
	Олимпийское движение. Роль и место	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в

физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и

			физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	--

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

17. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» основаны на особенностях вида спорта «спортивная гимнастика» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы спортивной подготовки проводится с учётом 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 спортивной школой, реализующей Программу спортивной подготовки, при формировании Программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки обучающийся, желающий пройти спортивную подготовку, должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

18. Материально-технические условия реализации Программы Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажёров;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём,  
необходимые для прохождения спортивной подготовки.**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
9.	Дорожка акробатическая фиброгласовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
12.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
13.	Канат для лазания (диаметром 30 мм)	штук	2
14.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
15.	Конь гимнастический маховый	штук	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Магнезия спортивная	кг	Из расчёта 0,2 кг на человека
18.	Магнезница закрытая	штук	6
19.	Мат гимнастический	штук	50
20.	Маты поролоновые (200х300х40 см)	штук	2

21.	Мостик гимнастический	штук	6
22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Палка для остановки колец	штук	1
25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28.	Подставка для страхования	штук	2
29.	Поролон для страховочных ям (на 1 м <sup>3</sup> ямы)	кг	40 кг
30.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	20
32.	Скамейка гимнастическая	штук	8
33.	Стенка гимнастическая	штук	6

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количе ство	срок эксплуатац ии (лет)	колич ество	срок эксплуатации (лет)	количе ство	срок эксплуатации (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Купальник для выступлений на спортивных соревнованиях	штук	на обучающуюся	-	-	2	1	3	1
5.	Накладки наладонные женские	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Накладки наладонные мужские	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
8.	Тапочки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
10.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1

### 19. Кадровые условия реализации Программы:

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

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться тренеры-преподаватели по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте», а также тренеры-преподаватели по хореографам, аккомпаниаторы, звукорежиссёры, концертмейстеры.

Требования к кадровому составу спортивной школы:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный номер № 62203), профессиональным стандартам «Тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный номер № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым 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», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Тренеры-преподаватели один раз в три года проходят курсы повышения квалификации.

### 20. Иные условия реализации этапов спортивной подготовки.

К условиям реализации Программы спортивной подготовки относятся трудоёмкость Программы спортивной подготовки (объём времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведётся 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, её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от

общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной школы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

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

В часовой объём учебно-тренировочных занятий входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (в соответствии с ФССП в группах этапа НП не предусмотрена часовая нагрузка инструкторской и судейской практики).

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) для обеспечения его непрерывности.

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

## 21. Информационно-методические условия реализации Программы

### **Перечень информационного обеспечения**

При разработке настоящей программы использованы следующие нормативные документы:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» - Приказ Минспорта России № 953 от 09 ноября 2022г.

2. ГОСТ Р 52024-2003 от 18.03.2003 г. «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования» (Постановление Госстандарта России № 80-ст).

3. ГОСТ Р 52024-2003 от 18.03.2003 г. «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования» (Постановление Госстандарта России № 81-ст).

4. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

5. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

6. Приказ Минспорта России от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

7. Единая всероссийская спортивная классификация.

8. Правила вида спорта «спортивная гимнастика», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от «27 » сентября 2022 г. № 768

9. СП 2.4.3648-20; Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

10. Обязательная программа на 2022-2024гг.

#### **Список литературных источников:**

1. Ю.К. Гавердовский. Г.С. Лисицкая, ЕЛО. Розин, В.М. Смолевский «Программа спортивная гимнастика (мужчины, женщины) М. 2005. Советский спорт.

2. Вайцеховский «Книга тренера» М. ФКиС.

3. Ю.К. Гавердовский. «Теория и методика спортивной гимнастики». М. Советский спорт, 2014 .

4. А.Ф. Родионенко, Н.Г. Сучилин «Упражнения на кольцах». М. 1978, ФКиС.

5. В.М. Волков «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС.

6. В. Смолевский, Ю. Менхин, В. Силин «Гимнастика в трёх измерениях» М. 1979, ФКиС.

7. Т.И. Манина. Н.Е. Водопьянова «Эта многоликая гимнастика» СП 1989 Лениздат.

8. Ю.К. Гавердовский «Гимнастическое многоборье (мужские виды)» М., 1987 Советский спорт.

9. А.А. Деркач, А.А. Исаев «Педагогическое мастерство тренера» М.1981 ФКиС.

10. «Базовая подготовка юных гимнастов на коне» М. 1988 ГК РФ ФКиС.

11. 10.В. Менхин «Отбор в спортивной гимнастике» Малаховка МОГИФК 1987.

12. Смирнов Ю.И. «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности» (методическое пособие) Малаховка МОГИФК 1986.

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

14. А.Ф. Родионенко, ЕЛЮ. Розин, А.Б. Югаин «Методика тестирования спортивной подготовленности» Федерация спортивной гимнастики России. - Москва, «Советский спорт» 2012.

15. Спортивная гимнастика: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства (Текст). – М.: Советский спорт, 2005 - 417 с. (Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту).

#### **Перечень аудиовизуальных средств:**

1. Трансляции Чемпионата и Кубка России по спортивной гимнастике.
2. Трансляции Чемпионатов мира и этапов Кубка мира по спортивной гимнастике.
3. Трансляции Олимпийских игр по спортивной гимнастике.
4. Тематические каналы спортивной гимнастики и любительские видеоролики в приложении Youd'ube ([www.youtube.com/watch](http://www.youtube.com/watch)) и в социальных сетях.

#### **Перечень Интернет-ресурсов.**

1. Министерство спорта Российской Федерации ([www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))
2. Российское антидопинговое агентство ([www.rusada.ru](http://www.rusada.ru))
3. Всемирное антидопинговое агентство ([www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org))
4. Олимпийский комитет России ([www.roc.ru](http://www.roc.ru))
5. Международный олимпийский комитет ([www.olympic.org](http://www.olympic.org))
6. Федерация спортивной гимнастики России ([www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru))