

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ» ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА**



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СПОР № 4

С. М. Крылов

2023 г.

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

2023 г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**спортивная гимнастика**» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивной гимнастике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 ноября 2022г. № 953 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика» (далее ФССП). Программа разработана в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 г. № 1293.

2. Целью Программы является образовательная деятельность, направленная на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся, посредством организации их систематического достижения спортивных результатов уровня сборных команд Челябинской области и РФ на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе, в условиях многолетнего, круглогодичного поэтапного процесса спортивной подготовки.

В программе представлены требования к построению и контролю учебно-тренировочного процесса, планируемые результаты и условия реализации спортивной подготовки, нормативы по основным видам спортивной подготовленности, требования к лицам, допущенным к прохождению спортивной подготовки и обеспечивающим (тренерско-преподавательский состав) спортивную подготовку по спортивной гимнастике.

Программа спортивной подготовки разработана для работы специалистов спортивной школы по спортивной гимнастике и реализации тренировочного процесса на каждом этапе спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. 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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) ¹		Наполняемость групп (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	1-2	7-9	6-8	10 - 20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9-15	7-13	5 – 10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	14-17	12-15	2 - 4
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	16 и старше	14-и старше	1 - 2

4. Объем Программы

Таблица № 2

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

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

5.1 Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

5.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России	-	14	18	21

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

5.3. Спортивные соревнования

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, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

СШОР № 4 по спортивной гимнастике направляет обучающихся лиц осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (ЕКП), и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объем соревновательной деятельности

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды

Крупные официальные соревнования включают длительные этапы подготовки, позволяют оценить действенность системы подготовки обучающихся и команд. Другие соревнования могут решать задачи отбора обучающихся для участия в важнейших соревнованиях, являться эффективным средством совершенствования различных сторон подготовленности обучающихся.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. 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.

Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так специально организованные соревнования.

Основные соревнования, 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.

Количество стартов, принятых обучающимися в соревнованиях различных видов, существенно колеблется.

Установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки по спортивной гимнастике требования к объёму соревновательной деятельности приведены в таблице № 4.

Таблица № 4

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

№	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период	Весь период
		Недельная нагрузка (в астрономических часах)					
		4,5	6	10	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в астрономических часах)					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20	5-10		2-4	1-2	
		1	Общая физическая подготовка (ОФП)	64	54	59	30
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	36	78	142	207	234	280
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	8	14	15	126	200
4	Техническая подготовка	118	156	267	420	468	590
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	15	25	30	38
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	7	15	30	25
7	Тестирование и контрольные мероприятия	4	6	8	8	15	40
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	6	8	8	15	40
Общее количество часов в год		234	312	520	728	936	1248

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	27-30	17-20	10-13	4-7	2-4	2-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-18	25-28	27-30	25-30	24-28	22-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	1-2	1-3	2-4	8-12	12-15	15-20
4.	Техническая подготовка (%)	48-51	48-51	51-54	55-58	50-60	46-58
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	5-10

7. Календарный план воспитательной работы

Современный российский национальный воспитательный идеал -высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Цель воспитательной работы - создание условий для воспитания и социализации обучающихся в условиях сотрудничества всех участников образовательного процесса, в различных видах деятельности.

Воспитательные задачи:

1. Создание в спортивной школе условий, которые не провоцируют отклоняющегося поведения, расширяют безопасное пространство, в котором хорошо и интересно всем.

2. Создание условий для воспитания у обучающихся любви к спорту, школе, родному краю, к формированию гражданского самосознания.

3. Развитие индивидуальных способностей, предоставление возможности реализоваться в соответствии со своими склонностями и интересами, выявление и поддержка нестандартности, индивидуальности.

4. Обновление и дальнейшее развитие системы самоуправления, формирование у обучающихся чувства ответственности, самостоятельности, инициативы.

5. Активное вовлечение родителей в процесс работы спортивной школы, продолжение формирования системы работы с родителями и общественностью.

Воспитательная система спортивной школы строится на принципах:

1. Принятия юного обучающегося как данности (то есть признание права обучающегося на данное поведение и производимый им выбор).

2. Ориентация на социально - ценностные отношения (способность тренера-преподавателя обнаруживать за событиями, действиями, словами, поступками, предметами человеческие отношения).

3. Ориентация на общечеловеческие ценности: человек, добро, красота, отечество, семья, культура, знания, труд, мир здоровой жизни.

4. Субъективности (содействие тренера-преподавателя развитию способностей подростков быть объектом собственного поведения, а в итоге и жизни).

Основные направления содержания воспитательной работы:

План реализуется в единстве учебно-тренировочной и воспитательной деятельности организации по основным направлениям воспитания в:

- гражданское воспитание - формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;

- патриотическое воспитание - воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

- духовно-нравственное воспитание - воспитание на основе духовно- нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям;

- эстетическое воспитание - формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия - развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

- трудовое воспитание - воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

- экологическое воспитание - формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;

- ценности научного познания - воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

Основные направления воспитательной работы спортивной школы: Здоровье:

-защита, сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся;

-организация просветительской работы с обучающимися, родителями и

тренерами-преподавателями.

Нравственность:

- воспитание у обучающихся ценностного отношения к себе и другим людям, понимания смысла человеческого существования;

- воспитание интереса обучающихся к самим себе, желания самосовершенствоваться;

- воспитание эмоционально-волевых качеств, способностей к критическому осмысливанию своих сильных и слабых сторон.

Семья:

- просвещение семьи и сотрудничество с родителями;

- совместное проведение досуга;

- представление достижений, результатов, способностей обучающихся родителям,

План воспитательных мероприятий.

Таблица № 6

№ 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	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. Здоровье сбережение			
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 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);	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	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

	роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
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. 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; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися волейболом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся волейболом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

б) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Планы мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включает в себя основные антидопинговые мероприятия: информирование обучающихся путем прохождения обучения в РУСАДА и получения соответствующего сертификата, предотвращение использования запрещенных в спорте веществ и методов, формирование ценностно- мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной борьбы будет неприемлем.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами:

- приказ Минспорта РФ от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
- акт об антидопинговых правах спортсменов (принято исполнительным комитетом ВАДА 07.11.2019);
- Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт.
- Список запрещенных веществ и методов. 2022 (Запрещенный список 2022);
- Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт по терапевтическому использованию.

План антидопинговых мероприятий

Таблица № 7

Содержание мероприятия	Форма проведения	Этапы спортивной подготовки, на которых реализуется мероприятие	Сроки реализации
Ознакомление с антидопинговыми правилами	Лекции, видеоуроки	Все этапы	Февраль-март
Информирование обучающихся о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Все этапы	В течение года по плану тренера-преподавателя
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	Лекции, видеоуроки	УТЭСС, ЭССМ, ВСМ	Март-апрель
Ознакомление с правами и обязанностями обучающихся	Лекции, беседы	УТЭСС, ЭССМ, ВСМ	Март-апрель
Повышение осведомлённости обучающихся об опасности допинга для здоровья	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Все этапы	В течение года по плану тренера-преподавателя
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	УТЭСС, ЭССМ, ВСМ	Апрель-май

Участие в образовательных семинарах	Семинары	УТЭСС, ЭССМ, ВСМ	В течение года по плану тренера-преподавателя
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	Все этапы	Постоянно
- Получение Сертификата об обладании базовыми знаниями антидопинговых правил «Антидопинг», для всех этапов спортивной подготовки		Дистанционный курс обучения	Обязательно всем на спортивный сезон

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и их участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи.

Систематизированное решение этих задач начинается в тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки обучающихся.

Элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям, даются уже на этапе начальной подготовки.

План инструкторской практики

Таблица № 8

	Содержание работы	Учебно-тренировочный этап				Группы ЭССМ, ВСМ
		Годы обучения				
		1	2	3	4-5	
1	Навыки строевой подготовки. Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорта. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре... марш». Подсчет шагов.	-	+	+	+	Проведение на разных группах
2	Проведение подвижных и спортивных игр в группах	-	-	+	+	+
3	Участие во Всероссийском дне гимнастики (разучивание композиции групповых в/у).	-	-	+	+	+
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	Шефство над 1-2 гимнастами-новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики	-	-	-	+	+
7	Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками	-	-	-	-	+
8	Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту	-	-	-	-	+

План проведения судейской практики

Таблица № 9

Содержание работы	Учебно-тренировочный этап				Группы ЭССМ, ВСМ
	Год обучения				
	1	2	3	4-5	
1. Понятия о системе оценки гимнастических упражнений	+				
2. Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении	+	+	+	+	+
3. Классификация ошибок	+	+			
4. Общие положения о 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 упражнения: 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 СФП			+	+	+
12. Судейство первенств СШОР среди групп начальной подготовки (3-2 юношеские разряды)				+	+
13. Судейство на Первенствах спортивной школы в качестве заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря, судей.					+
14. Обучение записи упражнений с помощью символов				+	+
15. Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «спортивный судья». Судейство муниципальных, региональных и межрегиональных, всероссийских соревнований					+

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

Обучение на этапах спортивной подготовки, ориентированное на высокие достижения, связано со значительным, а нередко предельным напряжением всех функциональных систем организма обучающегося, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

Медицинские мероприятия

Основные задачи медицинского обеспечения в спортивной гимнастике:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;

- - врачебный контроль – систематизированное обследование состояния здоровья обучающихся;

- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовок к соревнованиям;

- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки обучающихся к соревнованиям (таблица 12);

- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;

- участие в первичном отборе новичков для занятий гимнастикой и в отборе обучающихся для участия в соревнованиях.

Постоянно работая в контакте с врачом, консультируясь с ним по вопросам планирования тренировок, тренировочных нагрузок, тренер-преподаватель не должен брать на себя функции врача и не имеет права принимать участие в лечении обучающихся самостоятельно.

Врачебные обследования - основная форма врачебного контроля в гимнастике, подразделяются на первичные, повторные и дополнительные.

Первичные медицинские обследования проводятся при отборе.

Повторные обследования носят углубленный диспансерный характер (УМО) и необходимы обучающимся на этапе спортивного совершенствования. Другая форма повторных обследований - текущие обследования проводятся на различных этапах годового цикла подготовки.

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения.

Конфиденциальность медицинских заключений о состоянии здоровья обучающихся не исключает предоставление информации, которую тренер-преподаватель должен получить от врачей, особенно в виде рекомендаций по режиму тренировки.

Медико-санитарное обеспечение предусматривает участие врача в проведении учебно-тренировочных сборов, а также присутствие среднего медицинского персонала на ежедневных занятиях в спортивном зале.

Восстановительные мероприятия

Под восстановительными мероприятиями следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Средства восстановления используются тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

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 тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

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

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

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.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с учетом возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых обучающимся, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

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.

В сборных командах с обучающимися работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих обучающихся. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей, улучшающих кровоток. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.)

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, гимнастики, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

План применения восстановительных средств

Таблица № 10

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
Тренировочные		
1.	Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; «компенсаторное» упражнение - выполняемое с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов

	тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; рациональная организация режима дня.	
Психологические		
2.	Аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения (внушенный сон-отдых); гипнотическое внушение; приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг; условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния обучающегося
Медико-биологические		
3.	Медико-биологические мероприятия: - биохимический мониторинг; - генетическое тестирование; - биомеханика; - психология; - функциональное тестирование; - развивающие мероприятия; - психологическое тестирование и консультации; - тестирование и консультации по питанию; - организация посттравматической медицинской диагностики и реабилитации занимающихся. Медико-биологические мероприятия проводятся в постоянном режиме в течение года стационарной с выездом в СШОР/СШ.	В течение всего периода реализации программы на всех этапах спортивной подготовки

III. Система контроля.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние обучающегося, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течении ряда лет, периода или этапа, года, макроцикла.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закрепление и упорядочивание их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами организации в процессе беседы и наблюдения за действиями обучающегося. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением

ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль, в процессе подготовки обучающихся, предполагает оценку реакций организма спортсмена на физическую нагрузку, во время занятия и после него.

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- 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).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;
- выполнять план индивидуальной подготовки;

- закреплять 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.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег 3x10	с	не более		не более	
			10,3	10,0	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)	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
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	И.П. - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество 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 плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5		6	
2.4	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа				

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»

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	-	без учета 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.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее	
			-	10
2.7.	Исходное положение – 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 стоялках. 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
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			5	5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «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»

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
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.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более	
			12,5	-
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более	
			-	10,0
2.3.	Исходное положение –упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Исходное положение –упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее	
			-	5
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения	с	не менее	
			20	
2.6.	Исходное положение –вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			-	15
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.8.	Исходное положение –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.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			5	-
2.11.	Исходное положение –стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	5
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			30	
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание 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.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем 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.	Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			6	-
2.7.	Исходное положение – стойка на руках, на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	6
2.8.	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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки представлены в таблицах 17 - 20:

Этап начальной подготовки

Таблица № 17

1. Развитие гибкости	- наклоны, повороты, вращения-махи. - шпагаты, (продольный, поперечный). - мост, перекидки вперёд, назад.
2. Развитие силы	- лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания. - упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса. - упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскокина возвышение). - бег с ускорением 15-20 метров.
3. Развитие координации движений	- ходьба по бревну вперёд, назад. - повороты на одной ноге на полу на 360 и более градусов. - перевороты вперёд, назад используя лонжу. - элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т.п.)
4. Работа на снарядах	- общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья. - изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах. - изучение базовых элементов на гимнастических снарядах.

Тренировочный этап - 1,2 год спортивной подготовки.

Таблица № 18

1. Развитие гибкости	- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положение шпагата. - шпагаты, (продольный, поперечный). - медленные перевороты вперед и назад с удержанием ноги. - работа у станка с тренером по хореографии. - отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение.
2. Развитие силы	- лазание по канату на время. - бег с ускорением 15-20 метров. - круги на коне для мальчиков (количество) - спичаг (количество) - стойка силой (количество). - стойка на руках (на время). - угол в вися на перекладине (на время) - шпагаты из различного исходного положения. - упражнения с гантелями на различные группы мышц.
3. Упражнения для формирования гимнастической осанки	- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд. - удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов. - при стенная стойка на руках в течение 30 секунд.
4. Работа на снарядах: Батутная подготовка	- отработка прыжков с максимальной амплитудой. - изучение прыжков с поворотом на 180 – 360 градусов. - прыжки в сед ноги вместе, на колени, на живот, на спину. - сальто вперёд в группировке, согнувшись. - сальто назад в группировке, согнувшись. - сальто вперёд и назад с поворотом на 180 градусов.

Акробатическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - кувырки вперёд и назад. - перевороты вперёд, назад, боком. - рондат (переворот боком). - фляк. - связка: рондат – фляк. - сальто вперёд с разбега. - сальто назад с места с помощью тренера.
Конь	<ul style="list-style-type: none"> - махи – перемахи на коне с ручками. - круги ногами: левой, правой на коне с ручками. - скрещение влево, вправо. - изучение кругов двумя ногами на гимнастическом грибке.
Кольца	<ul style="list-style-type: none"> - махи с большой амплитудой движений. - выкрут вперёд и назад большим махом. - выход силой в упор. - угол в упоре на руках. - изучение стойки на руках.
Опорный прыжок	<ul style="list-style-type: none"> - кувырок на горку матов с разбега. - сальто вперёд с разбега. - переворот вперёд на горку матов с разбега.
Брусья мужские и женские	<ul style="list-style-type: none"> - махи в упоре с большой амплитудой. - махи в упоре на руках с большой амплитудой. - подъём махом вперёд, назад из упора на руках. - стойка на плечах. - вис углом, подъём - разгибом. - соскоки большим махом вперёд и назад.
Перекладина	<ul style="list-style-type: none"> - размахивания изгибом, санжировки. - вис углом, подъём - разгибом. - оборот назад в упоре. - соскок дугой. - отмах в стойку на руках. - изучение больших оборотов назад.
Бревно	<ul style="list-style-type: none"> - танцевальные шаги, прыжки. - медленная акробатика (перекидка назад, переворот вперёд и т.п.). - темповой переворот вперёд, назад. - соскок, сальто вперёд.

Тренировочный этап - 3-5 год спортивной подготовки.

Таблица № 19

1. Развитие активной гибкости	<ul style="list-style-type: none"> - работа у станка с тренером по хореографии. - выполнение гимнастических прыжков используя отягощения. - наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положении шпагата. - составление и отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение с тренером по хореографии.
2. Развитие силы	<ul style="list-style-type: none"> - лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме. - развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах. - упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.). - для общей выносливости кросс 1-2 километра.

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки	<ul style="list-style-type: none"> - использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд. - удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов. - пристенная стойка на руках в течение 30 секунд; - стойка на руках на время; - повороты в стойке на руках плечом вперед, плечом назад, на 360, 720 и более градусов.
4. Работа на снарядах: Батутная подготовка Акробатическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись. - сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов. - двойное сальто вперед в группировке. - сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов. - двойное сальто назад в группировке. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - перевороты вперед (серия). - переворот-сальто вперед в группировке. согнувшись, прогнувшись. - перевороты назад (серия). - рондат – фляк – сальто назад. - рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов. - связка: рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с помощью тренера.
Конь	<ul style="list-style-type: none"> - махи – перемахи на коне с ручками. - круги левой, правой на коне с ручками. - скрещение влево, вправо. - круги на различных частях тела коня. - круги в ручках, с поворотами на 180, 360 градусов. - проходки вперед, назад на теле коня.
Кольца	<ul style="list-style-type: none"> - выкрут вперед и назад большим махом. - подъем в упор махом вперед и махом назад. - стойка на руках. - большой оборот вперед, назад (изучение). - соскок сальто назад, прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов. - соскок, двойное сальто назад в группировке. - крест, горизонтальный упор (изучение).
Опорный прыжок	<ul style="list-style-type: none"> - переворот вперед. - переворот вперед с поворотом на 180, 360 градусов. - рондат - -сальто назад в группировке (Цукахары). - переворот вперед, сальто вперед в группировке.
Брусья мужские	<p><u>Брусья мужские</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - махом назад – стойка на руках. - стойка на руках – повороты плечом вперед, назад. - большим махом вперед – поворот на 180 градусов (оберучный). - дуга - подъем махом назад. - силовая стойка. - соскок, сальто вперед согнувшись, с поворотом на 180 градусов. - соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.

Брусья женские	<ul style="list-style-type: none"> - большие обороты вперёд, назад. - большим махом вперёд, поворот на 180 градусов (санжировка). - большим махом вперёд, поворот на 360 градусов. - оборот назад не касаясь в стойку. - штальдер вперёд и назад. - перелёт дугой с нижней жерди на верхнюю. - соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360градусов. - соскок двойное сальто назад в группировке.
Перекладина	<ul style="list-style-type: none"> - большие обороты вперёд и назад. - большим махом вперёд и назад поворот на 180 (санжировка), - большим махом вперед и назад 360 градусов (вертушка) - оборот назад не касаясь в стойку. - штальдер вперёд и назад. - соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360градусов. - соскок , двойное сальто назад в группировке.
Бревно	<ul style="list-style-type: none"> - гимнастические прыжки (разножка, кольцо и т.п.). - медленная акробатика (перекидка назад, переворот вперёд и т.п.) - темповой переворот вперёд, назад. - сальто назад на бревне. - повороты на одной ноге на 360 градусов. - соскок, сальто вперёд с поворотом на 180, 360 градусов. - соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360градусов.

Этап совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства

Таблица № 20

Батут	<ul style="list-style-type: none"> - сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 360, 720 и 1080 градусов (пируэты). - двойное сальто вперёд и назад в группировке, согнувшись. - двойное сальто вперёд и назад в группировке с поворотом на 180, 360 градусов. - двойное сальто назад прогнувшись.
Акробатика	<ul style="list-style-type: none"> - перевороты вперёд, сальто вперёд (серия). - переворот-сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов. - перевороты назад, темповые перевороты (серия). - рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов. - связка: рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке, согнувшись.
Конь	<ul style="list-style-type: none"> - маховая часть с прямыми и обратными скрещениями. - круги на различных частях тела коня. - круги в ручках, с поворотами на 180, 360 градусов. - проходки вперёд, назад на теле коня. - круги на одной ручке. - прямые и обратные переходы по всем зонам коня. - круги прогнувшись с поворотом на 360 градусов. - круги (деласал-томас) на различных частях коня.

Кольца	<ul style="list-style-type: none"> - выкруты, подъёмы, большие обороты вперёд и назад. - силовые упражнения (кресты, горизонтальные упоры). - стойка силой согнутыми и прямыми руками. - переворот вперёд в упор (хонма). - соскок сальто назад, прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов. - соскок, двойное сальто назад в группировке согнувшись, прогнувшись.
Опорный прыжок	<ul style="list-style-type: none"> - переворот вперёд с поворотом на 360 и 720 градусов. - переворот вперёд, сальто вперёд в группировке, согнувшись. - рондат, сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись. - рондат, сальто назад с поворотом 180, 360 градусов.
Брусья мужские	<ul style="list-style-type: none"> - стойки на кистях силой и повороты в стойках. - поворот кругом, стойка на руках (оберучный). - большим махом вперёд – поворот на 360 градусов (диомидовский). - сальто назад над жердями. - перемах ноги врозь в упор углом. - кувырок назад в стойку на руках. - соскок, сальто вперёд согнувшись, с поворотом на 180, 360 градусов. - соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов. - соскок двойное сальто назад.
Брусья женские	<ul style="list-style-type: none"> - большие обороты вперёд, назад. - большим махом вперёд, поворот на 180, 360 градусов (санжировка). - большим махом вперёд, поворот на 360 градусов. - оборот назад, не касаясь в стойку с поворотом на 180, 360 градусов. - штальдер вперёд и назад с поворотом на 180, 360 градусов. - перелёт дугой с нижней жерди на верхнюю. - перелёт Ткачёва. - сальто Гингера. - соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов.
Перекладина	<ul style="list-style-type: none"> - большие обороты вперёд и назад. - большим махом вперёд и назад поворот на 180, 360 градусов (санжировка), - большим махом вперед и назад поворот на 360 градусов (вертушка) - штальдер вперёд и назад. - перелёт Ткачёва. - обороты в обратном хвате. - сальто Гингера. - соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов. - соскок, двойное сальто назад в группировке, прогнувшись.

Бревно	<ul style="list-style-type: none"> - гимнастические прыжки (разножка, кольцо и т.п.). - медленная акробатика (перекидка назад, переворот вперёд и т.п.). - сальто назад, сальто вперёд на бревне. - повороты на одной ноге на 360 градусов. - сальто боком, колпинское сальто. - соскок, сальто вперёд с поворотом на 360 градусов. - соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов. - соскок, двойное сальто назад в группировке согнувшись.
--------	---

15. Учебно-тематический план.

Таблица № 21

Этап спортивной подготовки	Темы теоретической подготовки	Объем времени в год(мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: 120 мин.			
	История возникновения вида спорта и его развитие	13	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	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качествах жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры спорта,	13	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.
	Закаливание организма	13	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль процессе занятий физической культуры и спортом	13	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14	июнь	Понятливость. 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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: 600 мин.			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	сентябрь	Физическая культура и спорт. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	

	Физиологические основы физической культуры	70	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май	Терминология. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60	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	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	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: 1200 мин.				
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Предупреждение 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. Судейство спортивных соревнований.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка;

			психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств.
--	--	--	---

Всего на этапе высшего спортивного мастерства: 600 мин.				
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Спортивные соревнования как функционально-структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки

16. 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. 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».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Начало учебного года в МБУДО СШОР № 4 устанавливается с 1 октября.

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.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

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

Учебно-тренировочные группы комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, пола и выполнения обучающимися переходных нормативов и требований.

Приём в группу спортивной подготовки осуществляется на основе положений спортивной ориентации и отбора, предусматривающих соблюдение принципов этапности, комплексности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого ребёнка, а также перспектив роста его спортивного мастерства.

Для перевода из одной учебно-тренировочной группы в другую, как правило, более высокой подготовленности, обучающиеся должны успешно выполнить переводные нормативы и требования по видам подготовленности.

Для перевода на следующий этап спортивной подготовки обучающиеся должны соответствовать следующим требованиям

- не иметь противопоказаний для занятий спортивной гимнастикой;
- пройти спортивную подготовку по настоящей программе не менее одного года;
-

- принять участие не менее, чем в одном соревновании, и показать результат, соответствующий уровню этапа спортивной подготовки;

- получить «зачет» в ходе выполнения контрольных упражнений нормативов общей физической, специальной физической подготовки

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий в группах на разных этапах спортивной подготовки. При объединении, в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, учтена пропускная способность спортсооружения и соблюдены правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы 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 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми 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.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимые для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в соответствии с ФССП

Таблица № 22

№ 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	2
6	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7	Гантели переменной веса от 2 до 6,5 кг	комплект	1
8	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1

9	Дорожка акробатическая фиберглассовая	комплект	1
10	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	2
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	Магnezия спортивная	кг	Из расчёта 0,2 кг на человека
18	Магnezница 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	Переключатель гимнастическая	штук	1
26	Переключатель гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
27	Подвеска блочная с кольцами гимнастическая	пар	1
28	Подставка для страховки	штук	2
29	Поролон для страховочных ям (на 1 куб.м. ямы)	кг	40
30	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31	Скакалка гимнастическая	штук	20
32	Скамейка гимнастическая	штук	8

Минимальный перечень спортивной экипировки, необходимой для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 23

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Купальник для выступлений на соревнованиях	штук	На занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Кроссовки легкоатлетические	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Мужской комплект соревновательной формы	штук	На занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
5	Накладки наладонные женские	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Накладки наладонные мужские	пар	На занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7	Носки	пар	На занимающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
8	Тапочки спортивные	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Футболка (короткий рукав)	штук	На занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
10	Чешки гимнастические	пар	На занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

- Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренеров-преподавателей по видам спортивной подготовки, по акробатике, прыжкам на батуте, а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры;

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

Для обучающихся рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера-преподавателя;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации спортивной гимнастики России и Московской спортивной федерации спортивной гимнастики;
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными специалистами;
- беседы с тренером-преподавателем.

Перечень информационного обеспечения

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
- 2 Официальный интернет-сайт Федерации Спортивной Гимнастики России [Электронный ресурс] (<http://www.sportgymrus.ru/>)
3. Официальный интернет-сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА [Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
4. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства ВАДА [Электронный ресурс] (<https://www.wada-ama.org/>).

Список используемой литературы

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин Физкультура и спорт 2007 г.
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие / Ю.К.
3. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. учебник/ Москва: Советский спорт, 2021 г.
4. Спортивная гимнастика. Полное руководство по подготовке. – М.: Эксмо, 2013г.
5. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: Учебное пособие/ под ред. Л.А. Савельевой, Р.Н. Терехиной. – М.: 2014 г.

- 6.Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей:М., 2016 г.
- 7.Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: ФиС, 2005 г.
- 8.Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев. 2005 г. .
9. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. - М.: Советский спорт, 2006 – 326с.
- 10.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. - М.: Советский спорт, 2009 г.
- 11.Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: ФиС, 2010 г.
- 12.Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 г.
- 13.Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005 г.

ⁱ Согласно п 9. ФССП для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.