

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа олимпийского резерва №3  
Калининского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

решением педагогического совета  
ГБУ ДО СШОР №3  
Калининского района  
Протокол № 24 от 29.09.2023

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБУ ДО СШОР №3  
Калининского района  
Д.В. Васильев  
Приказ № 24 от 29.09.2023



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

**Программа разработана на основании:**

федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 953, примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 г. № 1293

**Срок реализации программы:**

этап начальной подготовки – 1-2 года  
тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет  
этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается  
этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

## Оглавление

1. Общие положения .....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 3	
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы .....	5
2.4. Годовой учебно-тренировочный план .....	8
2.5. Календарный план воспитательной работы .....	10
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	12
2.7. Планы инструкторской и судейской практики .....	17
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	18
3. Система контроля .....	21
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	21
3.2. Оценка результатов освоения Программы .....	23
3.3. Нормативы физической подготовки .....	24
4. Рабочая программа по виду спорта «Спортивная гимнастика» .....	37
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий .....	37
4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке .....	49
5. Особенности осуществления спортивной подготовки .....	53
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	53
6.1. Материально-технические условия реализации Программы .....	53
6.2. Кадровые условия реализации Программы .....	56
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы .....	56

## **1. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в ГБУ ДО СШОР №3 Калининского района Санкт-Петербурга (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика», утвержденным приказом Министерства спорта России 09.11.2022 г. № 953 (далее – ФССП). Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07 2022 г. № 579 «О порядке разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 г. № 1293 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика»;
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Цель и задачи Программы:

- организация учебно-тренировочного, процесса, направленного на достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

Задачи Программы:

- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, в подготовке спортсменов высокого класса;
- формирование здорового образа жизни;
- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей;
- воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

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

Программа отражает все стороны тренировочного процесса, результаты практических исследований и наблюдений за лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта «Спортивная гимнастика» в Учреждении. В Программе используется передовой отечественный и зарубежный опыт подготовки спортсменов, практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса. Программа определяет основные направления, условия и является основным документом, регламентирующим структуру многолетней спортивной подготовки в Учреждении.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость групп (человек)
		мальчики	девочки	
НП	1-2	7	6	10
УТСС	5	9	7	5
ССМ	не ограничивается	14	12	2
ВСМ	не ограничивается	16	14	1

Учреждение проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия (далее - УТЗ) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении условий (приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634):

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

Учреждение определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП (приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634)

Учебно-тренировочный процесс выстроен в соответствии с планом круглогодичной подготовки, исходя из астрономического часа (60 минут) на одно УТЗ.

При проведении более одного УТЗ в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

Учреждение при необходимости объединяет на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634).

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки проводится в начале учебно-тренировочного года, с целью оптимизации и повышения качества тренировочного процесса на основании результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта, результатов выступлений на спортивных соревнованиях (выполнения разрядных требований), а также результатов сдачи вступительных нормативов общей физической и специальной физической подготовки (для вновь принятых спортсменов), согласно требованиям Положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления обучающихся.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТСС		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	4,5 – 6	6 – 8	10 – 14	14 – 18	18 – 24	24 – 32
Общее кол-во часов в год	234 – 312	312 – 416	520 – 728	728 – 936	936 – 1248	1248 – 1664

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования,
- контрольные мероприятия,
- инструкторская и судейская практики,
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.
- учебно-тренировочные мероприятия (далее - УТМ) по подготовке к спортивным соревнованиям.

УТМ являются составной частью общего процесса, проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

УТМ проводятся в соответствии с утвержденным годовым планом спортивной подготовки и календарным планом учебно-тренировочных мероприятий.

Направленность, содержание и продолжительность УТМ зависит от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований, с учетом перечня УТМ, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки. Персональный состав участников УТМ определяется решением педагогического совета.

- спортивные соревнования;
- иные виды (формы) обучения (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия).

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность УТМ по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения УТМ и обратно)			
		НП	УТСС	ССМ	ВСМ
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	УТМ по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	УТМ 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.	УТМ в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более 2-х УТМ в год		-	
2.5.	Просмотровые УТМ	-	до 60 суток		

### Объём соревновательной деятельности

<b>Виды спортивных соревнований (количество)</b>	<b>Этапы и годы спортивной подготовки</b>					
	<b>НП-1</b>	<b>НП-2</b>	<b>УТСС-1,2,3</b>	<b>УТСС-4,5</b>	<b>ССМ</b>	<b>ВСМ</b>
Контрольные	1	1	2	3	4	4
Основные	1	1	2	2	2	2

### Примерный план участия в официальных соревнованиях

<b>Название соревнований</b>	<b>Этапы и годы спортивной подготовки</b>					
	<b>НП-1</b>	<b>НП-2</b>	<b>УТСС-1,2,3</b>	<b>УТСС-4,5</b>	<b>ССМ</b>	<b>ВСМ</b>
Первенство СШОР №3 ОФП	+	+	-	-	-	-
Межмуниципальные	+	+	+	+	-	-
Физкультурные мероприятия	+	+	+	+	-	-
Чемпионат СПб Первенство СПб	-	-	+	+	+	+
Всероссийские соревнования	-	-	+	+	+	+
Чемпионат России	-	-	-	-	+	+
Первенство России	-	-	+	+	+	-
Кубок России	-	-	-	-	-	+

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему спортивной подготовки.

Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, участие в них является мощным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи.

Все соревнования годичного цикла направлены на определение динамики результатов обучающихся, уровня их спортивной подготовленности.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Календарный план спортивных мероприятий и учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Планирование соревновательной деятельности осуществляется в годовых планах работы в соответствии с календарными планами физкультурных и спортивных мероприятий Российской Федерации, Санкт-Петербурга, Учреждения и включают в себя контрольные, отборочные, основные соревнования.

*Контрольные соревнования* проводятся с целью текущего контроля уровня подготовленности спортсменов.

В них проверяется эффективность этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять, как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования (курсовки).

*Отборочные соревнования* проводятся в течение тренировочного года для отбора на предстоящие соревнования в зависимости от уровня обучающихся на этапе спортивной подготовки.

С учетом результата отборочных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

*Основные соревнования* проводятся в течение тренировочного года в соответствии с календарем соревнований в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание высокого места.

Требования к лицам, участвующим в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана

физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка обучающихся определяется тренером-преподавателем, отвечающим за подготовку спортсменов с учетом возраста, пола, состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными ФССП.

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

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.

Годовое планирование осуществляется в соответствии с календарным планом соревнований, требованиями Программы и особенностями этапов спортивной подготовки.

На основании годового плана спортивной подготовки утверждается расписание УТЗ для каждой учебно-тренировочной группы.

Годовой учебно-тренировочный план на каждую группу составляет тренер-преподаватель, определяя количество часов в соответствии с % соотношением каждого вида спортивной подготовки и иных мероприятий, предусмотренных ФССП, с учетом особенностей вида спорта.

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Продолжительность одного УТЗ Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного УТЗ в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

#### Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в %)

№ п.п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		УТСС		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
1	ОФП	27 - 30	17 - 20	10 - 13	4 - 7	2 - 4	2 - 4
2	СФП	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

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в часах)**

№ п.п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТСС		ССМ	ВСМ
до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет	Недельная нагрузка в часах			
4,5 – 6	6 – 8	10 – 14	14 – 18	18 – 24	24 – 32		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2	2	3	3	4	4		
Наполняемость групп (человек)							
10	10	5	5	2	1		
1	Общая физическая подготовка	68	63	63	36	28	25
2	Специальная физическая подготовка	42	84	152	182	234	300
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	10	58	112	188
4	Технико-тактическая подготовка	118	156	270	400	496	612
5	Теоретическая, психологическая подготовка	2	3	10	22	28	36
6	Инструкторская и судейская практика			5	15	19	25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	10	15	19	62
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возраста спортсмена;
- объемов тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов.

В зависимости от специфики вида спорта «Спортивная гимнастика» и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (Приказ Минспорта РФ 30.10.2015 г. № 999).

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика».

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности Учреждения.

Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной деятельности, их влияния на личность обучающегося, задач этапа спортивной подготовки.

Воспитательное воздействие органически входит в учебно-тренировочную деятельность Учреждения.

В воспитательной работе необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсменов, поощряться или осуждаться.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности Учреждения.

Основные направления воспитательной работы в Учреждении:

- государственно-патриотическое воспитание (формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство), приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта);
- нравственное воспитание (формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека), так как нравственность и духовность, стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения);
- спортивно-этическое и правовое воспитание (освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой). Спортивно-этическое воспитание в занятиях со спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба). Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.).

Вся деятельность тренера-преподавателя в ходе учебно-тренировочного занятия, при совместном с обучающимися проведении досуга, на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

№ 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 в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - изучение вида спорта и применение их на практике	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; - 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.	Здоровьесбережение		
2.2.	Режим питания и отдыха	- беседа с родителями: «Режим тренировочных занятий и средства восстановления обучающихся в течение тренировочного года». «Режим отдыха в летний период»	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на воспитание патриотических качеств обучающихся: - воспитание ответственности,	Мероприятия с участием обучающихся: - беседы и лекции; - встречи с известными спортсменами, тренерами, ветеранами спорта.	В течение года

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гордости за свой край, Родину;</li> <li>- уважение государственных символов: герб, флаг, гимн;</li> <li>- почитание традиций вида спорта и легендарных спортсменов;</li> <li>- культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях</li> </ul>		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спорт.соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Физкультурные и спортивно-массовые мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивные соревнования, парады, церемонии открытия (закрытия), награждения.</li> <li>- тематические физкультурно-спортивные праздники, организуемые Учреждением</li> </ul>	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора</li> </ul>	В течение года
4.2.	Организационные мероприятия	<p>Участие обучающихся в подготовке и проведении общешкольных спортивных мероприятий.</p> <p>Участие обучающихся в мероприятиях по благоустройству территории спортивной школы.</p> <p>Привлечение обучающихся к мероприятиям по мелкому ремонту инвентаря и оборудования.</p>	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Учреждение реализовывает меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, проводит с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение

антидопинговых правил; знакомит лиц, проходящих спортивную подготовку с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим видам спорта.

Основные задачи антидопинговых мероприятий, проводимых в Учреждении:

- сформировать устойчивые ценностные ориентации к физической культуре и спорту, олимпийским идеалам, здоровому образу жизни и резко негативное отношение к применению допинга в спорте;
- создать представление о вреде допинга для организма спортсмена.

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

- проведение ежегодных бесед, семинаров и лекций для спортсменов, тренеров-преподавателей, родителей;
- обучение ответственных лиц Учреждения за антидопинговое обеспечение;
- оценка уровня знаний по антидопинговому обеспечению.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования.

Спортсмены принимают эти правила, как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов, маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство.

Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на сайте и информационном стенде Учреждения.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- проведение работы по контролю знаний антидопинговых правил, запрещенных средств, санкций к спортсменам.
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

#### Темы занятий по первичной профилактике применения допинга в спорте для этапа НП «Здоровье человека для личности и общества»

Элементарные понятия о здоровье человека.

Почему быть здоровым важно.

Условия сохранения здоровья.

Почему о здоровье нужно заботиться с детства.

«Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»

Элементарные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, алкоголь.

«Физическая активность, физические упражнения и спорт»

Здоровый образ жизни. Что такое физическая активность, почему она важна для здоровья человека. Физические упражнения как основное средство физической культуры.

Правила занятий физическими упражнениями и спортом.

#### Темы занятий по первичной профилактике применения допинга в спорте для этапов УТСС и ССМ

«Здоровье человека для личности и общества». Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества. Условия и способы сохранения здоровья.

«Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»

Углубленные понятия о вредных для человека привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.

Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.

«Физическая активность, физические упражнения и спорт». Понятие физической активности человека. Современные представления о физической культуре и спорте, средствах оздоровительной физической культуры.

Правила занятий физическими упражнениями и спортом. Способы укрепления здоровья.

Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для спортсмена.

«Понятие о допинге».

Международные антидопинговые правила. Влияние допинга на здоровье спортсмена.

Антидопинговые организации. Личностные отношения к допингу.

#### Темы занятий по первичной профилактике применения допинга в спорте для этапа ВСМ «Здоровье человека для личности и общества»

Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества.

Условия и способы сохранения здоровья. Здоровый образ жизни.

«Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»

Углубленные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.

Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.

«Физическая активность, физические упражнения и спорт». Понятие личности и проблемы ее формирования. Социальная значимость физической культуры и спорта в становлении личности. Понятие о физическом развитии и уровне физической подготовленности. Формы и средства укрепления и сохранения здоровья.

Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для спортсмена.

«Проблемы борьбы с применением допинга в спорте»

Классификация допинговых средств и методов. Допинг-контроль.

Отношение спортсменов к применению допинга в спорте.

При проведении мероприятий по первичной профилактике применения допинга в спорте на всех этапах спортивной подготовки используются методы: словесные, наглядные, игровые, практические; технические средства: видеозаписи, компьютерные технологии, интернет-ресурсы.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
НП	Интерактивные занятия	1 раз в год	Организуется зав. отделением и тренером-преподавателем
	Антидопинговая викторина	по назначению	
	Родительское собрание о роли родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	
УТСС	Интерактивные занятия	1 раз в год	Организуется зав. отделением и тренером-преподавателем
	Антидопинговая викторина	по назначению	
	Онлайн обучение спортсменов на сайте РУСАДА Антидопинговый курс <a href="http://nisada.triagonal.net">nisada.triagonal.net</a>	январь, февраль	Получение антидопингового сертификата
	Семинары для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Лекарственные препараты, знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»»	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Организуется зав. отделением и тренером-преподавателем
ССМ, ВСМ	Онлайн обучение спортсменов на сайте РУСАДА Антидопинговый курс <a href="http://nisada.triagonal.net">nisada.triagonal.net</a>	в начале года	Получение антидопингового сертификата

	Семинары для спортсменов: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Лекарственные препараты, знакомство с международным стандартом, «Запрещенный список»», «Субстанции и методы из запрещенного списка. Риски применения добавок. Процедура тестирования»	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении
--	---	---------------	--

Определение терминов:

Антидопинговая деятельность – информирование, планирование распределения тестов, ведение регистрируемого пула тестирования, управление биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля.

В частности, антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным. Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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



Спортсмен - любое лицо, обучающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией).

Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к спортсмену, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «спортсмен».

В отношении спортсменов, которые не являются спортсменами ни международного, ни национального уровня, антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще; анализировать пробы не на весь перечень запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. режим

Если спортсмен, находящийся под юрисдикцией антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются последствия, предусмотренные Кодексом.

Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ спортсменом является любое лицо, обучающееся спортом под юрисдикцией любой подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика проводятся с целью привлечения обучающихся к тренерской и судейской деятельности, для воспитания интереса к наставничеству, сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения УТЗ является обязательным для обучающихся.

Обучающиеся участвуют в проведении УТЗ в качестве помощника тренера-преподавателя, вместе с ним составляют план подготовки, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора и судьи по спорту.

### **Учебно-тренировочный этап (до 3х лет)**

- спортсмены должны овладеть командами для построения группы, отдачи рапорта.
- уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед УТЗ и соревнованиями, для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия.
- уметь замечать и исправлять ошибки, выполняемые другими обучающимися.
- уметь показать основные элементы техники.
- изучать правил соревнований.
- выполнять отдельные судейские обязанности в своей группе.

### **Учебно-тренировочный этап (от 3х лет)**

- уметь составлять план-конспект УТЗ по отдельным видам подготовки.
- проводить отдельные части УТЗ по обучению различным элементам и упражнениям (по заданию тренера-преподавателя).

- уметь выделить ошибки в техники и показать подводящие упражнения для их исправления.
- практика судейства соревнований.
- уметь выбрать и подготовить места для проведения занятий.
- провести инструктаж по безопасности.

#### **Этап спортивного совершенствования мастерства**

- уметь составлять положение о соревнованиях.
- уметь провести отдельные части занятия с включением имитации движений элементов.
- уметь провести УТЗ в группах начальной подготовки.
- практика судейства соревнований.

#### **Этап высшего спортивного мастерства**

- уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: подготовительной, основной и заключительной частей;
- уметь провести УТЗ в группах начальной подготовки при занятиях ОФП (по заданию тренера-преподавателя).
- практика судейства соревнований.

№ п/п	Название мероприятий	Этап подготовки				Сроки (дата)
		УТСС		ССМ	ВСМ	
		до трёх лет	свыше трёх лет			
1	Проведение отдельных частей занятия	+	+	+	+	в течение года
2	Составление конспекта занятия		+	+	+	в течение года
3	Составления положения о соревнованиях			+	+	в течение года
4	Судейство соревнований		+	+	+	в течение года
5	Участие в судейских семинарах	+	+	+	+	по назначению
6	Инструктаж по безопасности		+	+	+	по назначению

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

Медицинское обеспечение обучающихся включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья;
- оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья;
- профилактику и лечение заболеваний и полученных травм, медицинскую реабилитацию;
- восстановление здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Порядок организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий) в полном объеме отражен в Приказе Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н.

Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к спортсменам тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях

осуществляется во врачебно-физкультурных диспансерах врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований, проведенных в рамках оказания медицинской помощи при проведении тренировочных мероприятий.

Важной частью процесса спортивной подготовки является медицинский контроль соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов, который обеспечивает:

- организацию и проведение текущих диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей лиц, проходящих спортивную подготовку.
- проведение врачебных осмотров спортсменов в процессе тренировочных занятий, после перенесенных травм и заболеваний, перерывов в занятиях спортом.
- медицинское обеспечение спортивных, спортивно-массовых мероприятий, тренировочных занятий, тренировочных сборов и санитарно-гигиенический контроль, в том числе за выполнением требований к освещению, вентиляции, тепловому режиму, водоснабжению (Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»).

Медико-фармакологическое сопровождение спортсменов в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы, контроль за питанием и использованием восстановительных средств осуществляется врачом по спортивной медицине врачебно-физкультурного диспансера.

№ п.п	Содержание	Сроки	Ответственный
1	Организация этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований	по графику	врач учреждения, зам. директора по СР
2	Медицинский контроль соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов	в течение года	врач учреждения
3	Проведение текущих диагностических и лечебно-профилактических мероприятий	в течение года	мед. работник учреждения, тренеры-преподаватели
4	Использование медико-биологических и физиотерапевтических средств восстановления в тренировочном процессе	в течение года	врач учреждения, тренеры-преподаватели
5	Медицинское обеспечение тренировочных занятий, соревнования, санитарно-гигиенический контроль	в течение года	врач учреждения

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

Система средств восстановления используется тренером-преподавателем 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.

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.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей 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 связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений) и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

<b>Методы восстановления</b>	<b>В период тренировочных занятий</b>	<b>После тренировочных занятия</b>	<b>В течение дня</b>	<b>В микроцикле</b>
Тренировочные	- интервал отдыха - подбор упражнений на восстановление - вариативность средств - психомоторная тренировка - психологические беседы - использование психологических приемов во время соревнований	- время отдыха между занятиями - сон - аутотренинг - ландшафтотерап. (прогулки по местности) - использование одежды по погоде - купание в ванне с морской водой, в озере, речке	- время отдыха между занятиями - сон, - аутотренинг - ландшафтотерапия (прогулки по местности) - использование одежды по погоде - купание в ванне с морской водой, в озере, речке - культурное мероприятие	- чередование нагрузки и отдыха - сеансы психотерапии - учет индивидуальных потребностей - купание в ванне с морской водой, в озере, речке

Физио-терапевтическ.	- вибромассаж - тонизирующий массаж - восстановит. массаж - самомассаж - электростимул. - биомеханическая стимуляция мышц	-восстанов.массаж - тониз.массаж - электросон - ванны – хвойная, йодобромная и др. - аэроионизация воздуха - все виды душа - сауна - баня с веником - общий массаж - ультрафиолет. облучение в течение дня (естественное)	- восстанов. массаж - тониз.массаж - электросон - ванны:хвойная, йодобромная и др. - аэроионизация воздуха - все виды душа - сауна - баня с веником - общий массаж - ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	- сауна,баня с веником -общий массаж - ультрафиолет. облучение в течение дня (естественное) - массаж с растирками, согревающими мазями - физиотерапев. процедуры по назначению
Питание	- спец. напитки - спец. питание - отвар, содержащий белки (бульоны)	- углеводное насыщение (укол, капельница) - углеводное питание и напитки	- питание соразмерно нагрузке - кислородный коктейль с прополисом - белковое питание	-медикаментоз. средства - прием витаминов по индивидуал. схеме

\* В течение дня должны занимать 2 часа.

\*\* В недельном цикле необходимо выделять 2 часа за 6 дней

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему в соответствии с реальными возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель, исходя из решения текущих задач подготовки.

### 3. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Система контроля направлена на выявление динамики результативности спортивной подготовки обучающихся на всех этапах (периодах) освоения Программы.

Критериями оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

- состояние здоровья;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- уровень спортивных результатов;
- выполнение в полном объеме требований к результатам реализации настоящей Программы соответствующего этапа (периода) подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапах (периодах) конкретизируются и соответствуют целям, задачам, поставленным Программой спортивной подготовки.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить требования, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники избранного вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях избранным видом спорта 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 знаниями правил избранного вида спорта;
- 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;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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 знаниями правил избранного вида спорта;
- 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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в 2 года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания

«Мастер спорта России», не реже одного раза в 3 года или выполнить нормы или требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса».

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы определяет возможность зачисления/перевода или завершения прохождения спортивной подготовки на этапах (периодах) и сопровождается аттестацией обучающихся на основе контрольно-переводных нормативов КПН (испытаний) по видам спортивной подготовки, с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения соответствующего уровня спортивной квалификации.

*Промежуточная аттестация* проводится один раз в год после каждого этапа (периода) спортивной подготовки.

*Итоговая аттестация* проводится после освоения обучающимися полного курса Программы.

Перенос сроков проведения аттестации на следующий спортивный сезон допускается решением педагогического совета в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности) или травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований этапа спортивной подготовки, вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы (форс-мажор), проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Комплексы контрольно-переводных нормативов КПН (испытаний), проводимых при аттестации обучающихся, разрабатывается в соответствии с ФССП по виду спорта и проводятся в соответствии с нормативными требованиями Программы спортивной подготовки.

Присутствие родителей (законных представителей) обучающихся при проведении КПН не предусмотрено.

В течение учебно-тренировочного года для определения уровня спортивной подготовленности, текущей динамики результатов обучающихся или отбора на спортивные соревнования проводятся контрольные старты: контрольные и отборочные соревнования. Форма проведения контрольных и отборочных соревнований определяются тренером-преподавателем в соответствии с требованиями этапа (периода) спортивной подготовки и годовым календарным планом соревнований по виду спорта.

Присутствие зрителей при проведении контрольных стартов только по распоряжению администрации Учреждения.

Спортивные соревнования на всех этапах спортивной подготовки проводятся в течение тренировочного года, их количество и условия определены годовым календарным планом и положениями о соревнованиях.

Присутствие зрителей при проведении официальных спортивных соревнований регламентируется действующим законодательством.

В течение этапа (периода) обучения проводится текущий контроль – систематическая оценка уровня освоения обучающимися Программы. Проведение текущего контроля тренером-преподавателем и специалистами Учреждения направлено на максимально эффективное обеспечение выстраивания учебно-тренировочного процесса.

Контроль за состоянием здоровья обучающихся проводится Учреждением в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н. и включает:

- предварительные осмотры;
- периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

- этапные и текущие медицинские обследования (перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы);
- медицинские наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки.

### **3.3. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы, уровень спортивной квалификации**

Нормативы физической подготовки для проходящих спортивную подготовку учитывают возраст и пол обучающихся, особенности избранного вида спорта, включают нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления или перевода на этапах спортивной подготовки.

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (НП)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	До года обучения		Свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	сек	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.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.4.	Подтягивания 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 3 с	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.	Исходное положение - 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	сек	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	сек	не менее		не менее	
			5	5	6	6



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап спортивной специализации (УТСС)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	сек	не более	
			9,6	10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	сек	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.	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 и.п. «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.	сек	не менее	
			10	10
2.9.	Горизонтальный упор	сек	не менее	

	с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения		10	10
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	сек	не менее	
			40	40
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	сек	не менее	
			5	5
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		3 юношеский разряд 2 юношеский разряд 1 юношеский разряд	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		3 спортивный разряд 2 спортивный разряд 1 спортивный разряд	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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 вися 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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
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 (ВСМ)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 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 и.п. лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			45	34
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	мин, 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 гимн.бревне, ноги вертикаль. Фиксация положения	с	не менее	
			-	10
2.6.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			6	-
2.7.	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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»			

**Комплексы контрольных упражнений**  
для оценки общей физической и специальной физической подготовки на этапе НП-1,2 *женское отделение*

Баллы	Вис на гимнаст. стенке. Фиксация полож ног «угол 90 гр» (сек)	«Отжимание» от пола (раз)	Подтягивание на перекладине (раз)	Вис на гимнаст. стенке Поднимание ног до полож «угол 90 гр» (раз)	Лазанье по канату 3 метра	Прыжок в длину с места (см)	Наскоки на куб высотой 30 см (раз)	Бег 20 метров (сек)	Упр. гибкость: «Мост» Наклон сидя Шпагаты (три) сумма баллов от 1 до 5
10.0	30	12	10	15	выполнение	145	70	4.7	24-25
9.0	27	11	9	13		140	66	4.8	22-23
8.0	24	10	8	11		135	62	4.9	20-21
7.0	21	9	7	9		130	58	5.0	18-19
6.0	18	8	6	8		125	56	5.1	16-17
5.0	15	7	5	7		120	54	5.2	14-15
4.0	12	6	4	6		118	53	5.4	13
3.0	9	5	3	5		116	52	5.6	12
2.0	6	4	2	4		114	51	5.8	11
1.0	3	2	1	3		112	50	6.0	10

**Комплексы контрольных упражнений**  
для оценки общей физической и специальной физической подготовки на этапе УТСС-1,2,3 *женское отделение*

Баллы	Подъём разгибом на нижней жерди (раз)	Подтягивание из виса на перекладине за 10 сек (раз)	Упр.«Спичаг» из угла ноги врозь (раз)	Вис на гимнаст. стенке Поднимание ног до касания за головой (раз)	Лазанье по канату 3 метра	Прыжок в длину с места (см)	Наскоки на куб высотой 30 см (раз)	Бег 20 метров (сек)	Упр. гибкость: «Мост» Наклон сидя Шпагаты (три) сумма баллов от 1 до 5
10	10	10	10	15	выполнение	175	70	4.0	24-25
9	9	9	9	13		170	66	4.2	22-23
8	8	8	8	11		165	62	4.3	20-21
7	7	7	7	9		160	58	4.4	18-19
6	6	6	6	8		155	56	4.5	16-17
5	5	5	5	7		150	54	4.6	14-15
4	4	4	4	6		145	53	4.7	13
3	3	3	3	5		140	52	4.8	12
2	2	2	2	4		135	51	4.9	11
1	1	1	1	3		130	50	5.0	10

**Комплексы контрольных упражнений**  
**для оценки общей физической и специальной физической подготовки на этапе УТСС-4,5 женское отделение**

Баллы	Отмах в стойку на ниж.жерди	Сил.упр. «Горизонт между мостами»	Подтягивание из виса на перекладине за 10 сек (раз)	Упр.«Спичаг» из угла ноги врозь (раз)	Вис на гимнаст. стенке Поднимание ног до прямого угла за 20 с (раз)	Лазанье по канату 4 метра	Прыжок в длину с места (см)	Наскоки на куб высотой 30 см за 1 мин (раз)	Бег 20 метров (сек)	Упр. гибкость: «Мост» Наклон сидя Шпагаты (три) сумма баллов от 1 до 5
10	10	30	10	10	20	выполнение	175	70	3.8	24-25
9	9	25	9	9	18		170	66	3.9	22-23
8	8	20	8	8	16		165	62	4.0	20-21
7	7	15	7	7	15		160	58	4.2	18-19
6	6	18	6	6	13		155	56	4.3	16-17
5	5	15	5	5	11		150	54	4.4	14-15
4	4	12	4	4	10		145	53	4.6	13
3	3	10	3	3	8		140	52	4.7	12
2	2	8	2	2	7		135	51	4.8	11
1	1	5	1	1	5		130	50	5.0	10

**Комплексы контрольных упражнений**  
**для оценки общей физической и специальной физической подготовки на этапе ССМ, ВСМ женское отделение**

Баллы	Отмах в стойку на ниж.жерди	Сил.упр. «Горизонт между мостами»	Подтягивание из виса на перекладине за 10 сек (раз)	Упр.«Спичаг» из угла ноги врозь (раз)	Вис на гимнаст. стенке Поднимание ног до прямого угла за 20 с (раз)	Лазанье по канату 4 метра	Прыжок в длину с места (см)	Наскоки на куб высотой 30 см за 1 мин (раз)	Бег 20 метров (сек)	Упр. гибкость: «Мост» Наклон сидя Шпагаты (три) сумма баллов от 1 до 5
10	10	30	10	10	25	выполнение	175	70	3.6	24-25
9	9	25	9	9	22		170	66	3.8	22-23
8	8	20	8	8	19		165	62	3.9	20-21
7	7	15	7	7	18		160	58	4.0	18-19
6	6	18	6	6	16		155	56	4.2	16-17
5	5	15	5	5	14		150	54	4.4	14-15
4	4	12	4	4	12		145	53	4.6	13
3	3	10	3	3	10		140	52	4.7	12
2	2	8	2	2	9		135	51	4.8	11
1	1	5	1	1	7		130	50	5.0	10

**Комплексы контрольных упражнений  
для оценки общей физической и специальной физической подготовки на этапе НП-1 (1) мужское отделение**

Баллы	Норматив							
	Подтягивание на перекладине (раз)	Отжимание в упоре лёжа на полу (раз)	Подъем прямых ног до горизонт. положения «угол» 90 гр. (раз)	Лазанье по канату при помощи ног 3 метра	Прыжок в длину с места (см)	Бег с низкого старта (сек)	Вис "углом" на гимнаст. стенке Фиксация положения (сек)	Наскоки на кубик высотой 30 см за 1 мин (раз)
<b>10</b>	10	24	24	выполнение	150 и более	4,2	30	60
<b>9,5</b>	-	23	23	выполнение	-	-	-	-
<b>9</b>	9	22	22	выполнение	149-147	4,21-4,3	29-28	59-57
<b>8,5</b>	-	21	21	выполнение	-	-	-	-
<b>8</b>	8	20	20	выполнение	146-144	4,31-4,4	27-26	56-54
<b>7,5</b>	-	19	19	выполнение	-	-	-	-
<b>7</b>	7	18	18	выполнение	143-141	4,41-4,5	25-24	53-51
<b>6,5</b>	6	17	17	выполнение	-	-	-	-
<b>6</b>	5	16	16	выполнение	140-138	4,51-4,6	23-22	50-48
<b>5,5</b>	-	15	15	выполнение	-	-	-	-
<b>5</b>	4	14	14	выполнение	137-135	4,61-4,7	21-20	47-45
<b>4,5</b>	-	13	13	выполнение	-	-	-	-
<b>4</b>	3	12	12	выполнение	134-130	4,71-4,8	19-17	44-40
<b>3,5</b>	-	11	11	выполнение	-	-	-	-
<b>3</b>	2	10	10	выполнение	129-125	4,81-4,9	16-14	39-35
<b>2,5</b>	-	9	9	выполнение	-	-	-	-
<b>2</b>	1	8	8	выполнение	124-120	4,91-5,0	13-11	34-30
<b>1,5</b>	-	7	7	выполнение	-	-	-	-
<b>1</b>	-	6	6	выполнение	119-115	5,01-5,05	10-7	29-25
<b>0,5</b>	-	5	5	выполнение	-	5,06-5,1	6-5	-

**Комплексы контрольных упражнений**  
**для оценки общей физической и специальной физической подготовки на этапе НП-1 (2) мужское отделение**

Баллы	Нормативы							
	Подтягивание на перекладине (раз)	Отжимание в упоре на брусьях (раз)	Подъем прямых ног до горизонт. положения «угол» 90 гр. (раз)	Лазанье по канату при помощи ног 3 метра (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Бег с низкого старта (сек)	Вис "углом" на гимнаст. стенке Фиксация положения (сек)	Наскоки на кубик высотой 30 см за 1 мин (раз)
<b>10</b>	15	15	15	8 и менее	180 и более	4	60	75
<b>9,5</b>	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>9</b>	14	14	14	8,1-8,4	179-177	4,01-4,1	59-58	74-73
<b>8,5</b>	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>8</b>	13	13	13	8,5-8,9	176-174	4,11-4,2	57-55	72-70
<b>7,5</b>	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>7</b>	12	12	12	9,0-9,4	173-170	4,21-4,3	54-52	69-66
<b>6,5</b>	11	11	11	-	-	-	-	-
<b>6</b>	10	10	10	9,5-9,9	169-166	4,31-4,4	51-50	65-62
<b>5,5</b>	9	9	9	-	-	-	-	-
<b>5</b>	8	8	8	10,0-10,9	165-162	4,41-4,5	49-47	61-58
<b>4,5</b>	7	7	7	-	-	-	-	-
<b>4</b>	6	6	6	11,0-11,9	161-158	4,51-4,6	46-44	57-54
<b>3,5</b>	5	5	5	-	-	-	-	-
<b>3</b>	4	4	4	12,0-12,9	157-154	4,61-4,7	43-40	53-50
<b>2,5</b>	3	3	3	-	-	-	-	-
<b>2</b>	2	2	2	13,0-13,9	153-150	4,71-4,8	39-35	49-45
<b>1,5</b>	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>1</b>	1	1	1	14,0-14,9	149-145	4,81-4,9	34-30	44-40



**Комплексы контрольных упражнений**  
**для оценки общей физической и специальной физической подготовки на этапе НП-2 мужское отделение**

Баллы	Нормативы							
	Подтягивание на перекладине (раз)	Отжимание в упоре на брусьях (раз)	Подъем прямых ног до горизонт. положения «угол» 90 гр. (раз)	Лазанье по канату при помощи ног 3 метра (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Бег с низкого старта (сек)	Вис "углом" на гимнаст. стенке Фиксация положения (сек)	Наскоки на кубик высотой 30 см за 1 мин (раз)
10	20	20	20	8 и менее	180 и более	3,8	60	75
9,5	-	-	-	-	-	-	-	-
9	18-19	18-19	18-19	8,1-8,4	179-177	3,81-3,9	59-58	74-73
8,5	-	-	-	-	-	-	-	-
8	16-17	16-17	16-17	8,5-8,9	176-174	3,91-4,0	57-55	72-70
7,5	-	-	-	-	-	-	-	-
7	14-15	14-15	14-15	9,0-9,4	173-170	4,01-4,1	54-52	69-66
6,5	-	-	-	-	-	-	-	-
6	12-13	12-13	12-13	9,5-9,9	169-166	4,11-4,2	51-50	65-62
5,5	-	-	-	-	-	-	-	-
5	10-11	10-11	10-11	10,0-10,9	165-162	4,21-4,3	49-47	61-58
4,5	-	-	-	-	-	-	-	-
4	8-9	8-9	8-9	11,0-11,9	161-158	4,31-4,4	46-44	57-54
3,5	-	-	-	-	-	-	-	-
3	6-7	6-7	6-7	12,0-12,9	157-154	4,41-4,5	43-40	53-50
2,5	-	-	-	-	-	-	-	-
2	4-5	4-5	4-5	13,0-13,9	153-150	4,51-4,6	39-35	49-45
1,5	-	-	-	-	-	4,61-4,65	-	-
1	3	3	3	14,0-14,9	149-145	4,66-4,7	34-30	44-40

### Комплексы контрольных упражнений

для оценки общей физической и специальной физической подготовки на этапе УТСС-1,2 мужское отделение

Баллы	Упр. гибкость: «Мост» Наклон сидя Шпагаты (три) сумма баллов от 1 до 5	Упр. на стоянках «Спичаг» (раз)	Отжима ния в стойке на руках (стоялки) (раз)	Горизонт упор (стоялки) (сек)	Высокий угол (стоялки) (сек)	Стойка на руках на полу (сек)	Подъем силой на кольцах (раз)	Подтяги вание на перекл. за 15сек (раз)	Горизон вис сзади на кольцах (сек)	Лазанье по канату при помощи ног 3м (сек)	Прыжок в длину с места (см.)	Бег 20 м (сек)	Круги на «грибе» (раз)	Подним прям ног в висе на гимн. стенке 15сек (раз)	Отжиман в упоре на брусьях за 30 сек. (раз)	Наскоки на куб высотой 30 см за 1мин (раз)
10.0	24-25	10	5	10	30	30	8	14	10	8,5	200	3,6	50	15	25	70
9.0	22-23	9	-	9	27	27	-	13	9	9	195	3,65	45	14	23	68
8.0	20-21	8	4	8	24	24	7	12	8	9,5	190	3,7	40	13	21	66
7.0	18-19	7	-	7	21	21	-	11	7	10	185	3,8	35	12	19	64
6.0	16-17	6	3	6	18	18	6	10	6	10,5	180	3,85	30	11	17	62
5.0	14-15	5	-	5	15	15	5	9	5	11	175	3,9	25	10	15	60
4.0	13	4	2	4	12	12	4	8	4	12	170	3,95	20	9	14	58
3.0	12	3	-	3	9	9	3	7	3	13	165	4,0	15	8	13	56
2.0	11	2	1	2	6	6	2	6	2	14	160	4,1	10	7	12	54
1.0	10	1	-	1	3	3	1	5	1	15	155	4,15	5	6	11	52
0.5	-	-	-	-	-	2	-	-	-	16	150	4,2	3	5	10	50

### Комплексы контрольных упражнений

для оценки общей физической и специальной физической подготовки на этапе УТСС-3 мужское отделение

Баллы	Упр. гибкость: «Мост» Наклон сидя Шпагаты (три) сумма баллов от 1 до 5	Упр. на стоянках «Спичаг» (раз)	Отжим. в стойке на руках (стоялки) (раз)	Гориз упор на ковре (сек)	Высокий угол на ковре (сек)	Стойка на руках на полу (сек)	Подъем силой на кольцах (раз)	Горизон вис сзади на кольцах (сек)	Стойка на руках на кольцах (сек)	Стойка силой на кольцах (раз)	Лазанье по канату без помощи ног 4м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 20 м (сек)	Подним прям ног в висе на гимн. стенке 30сек (раз)	Отжиман в упоре на брусьях за 30 сек. (раз)	Круги на гимнас. коне в ручках (раз)	«Шатл» Челноч. бег 12м за 1 мин 30 сек (раз)
10.0	24-25	12	10	15	30	60	12	15	20	10	6,5	215	3,5	30	30	40	26
9.0	22-23	11	9	14	28	58	11	14	18	9	7	210	-	28	28	36	25
8.0	20-21	10	8	13	26	56	10	13	16	8	7,5	205	3,6	26	26	32	24
7.0	18-19	9	7	12	24	54	9	12	14	7	8	200	-	24	24	28	23
6.0	16-17	8	6	11	22	52	8	11	12	6	8,5	195	3,7	22	22	24	22
5.0	14-15	7	5	10	20	50	7	10	10	5	9	190	3,8	20	20	20	21
4.0	13	6	4	9	18	48	6	9	9	4	9,5	185	-	18	18	18	20
3.0	12	5	3	8	16	46	5	8	8	3	10	180	3,9	16	16	16	19
2.0	11	4	2	7	14	44	4	6	7	2	10,5	175	-	14	14	14	18
1.0	10	3	1	6	12	42	3	4	6	1	11	170	4,0	12	12	12	17
0.5	-	-	-	5	11	40	-	3	5	-	12	-	-	11	11	-	16,5

**Комплексы контрольных упражнений**  
**для оценки общей физической и специальной физической подготовки на этапе УТСС-4,5 мужское отделение**

Баллы	Упр. гибкость: «Мост» Наклон сидя Шпагаты (три) сумма баллов от 1 до 5	Упр. на стоялках «Спичаг» (раз)	Отжи манье с плеч (раз)	Горизонта льный упор (на ковре) (сек)	Высокий угол на ковре (сек)	Силовой стат. элемент на кольцах (сек)	Подъем силой на кольцах (раз)	Горизон вис сади на кольцах (сек)	Стойка на руках на кольцах (сек)	Стойка силой на кольцах (раз)	Лазанье по канату 4м. (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 20 м (см)	Подним прям ног в виси на гимн. стенке за 30 с(раз)	Отжим в упоре на брусьях за 30 сек. (раз)	Круги на гим. коне в ручках (раз)	«Шатл» Челночный бег 12м за 1 мин 30 сек (раз)
10.0	24-25	15	12	20	30	5	15	15	30	10	5,5	225	3,4	30	30	60	27
9.0	22-23	14	11	18	28	4	14	14	28	9	6	220	-	28	28	56	26
8.0	20-21	13	10	16	26	3	13	13	26	8	6,5	215	3,5	26	26	52	25
7.0	18-19	12	9	14	24	2	12	12	24	7	7	210	-	24	24	48	24
6.0	16-17	10	8	12	22	-	11	11	22	-	7,5	205	3,6	22	22	44	23
5.0	14-15	8	7	10	20	-	10	10	20	6	8	200	3,7	20	20	4	22
4.0	13	7	6	-	18	1	9	9	18	-	8.5	195	-	18	18	38	21
3.0	12	6	5	9	16	-	8	8	16	5	9	190	3,8	16	16	36	20
2.0	11	5	4	-	14	0.5	7	7	14	-	9,5	185	-	14	14	34	19
1.0	10	4	3	8	12	-	6	6	12	4	10	180	3,9	12	12	32	18
0.5	-	3	-	7	11	-	5	5	10-11	3	10.5	175	-	11	11	30	17,5

**Комплексы контрольных упражнений**  
**для оценки общей физической и специальной физической подготовки на этапе ССМ мужское отделение**

Баллы	Упр. гибкость: «Мост» Наклон сидя Шпагаты (три) сумма баллов от 1 до 5	Упр. на стоялках «Спичаг» (раз)	«Прокачки» (брусья) (раз)	Горизонта льный упор на ковре (сек)	Стойка на руках (кольца) (сек)	Силовой статич. элемент (кольца) (раз)	Высокий угол (на ковре) (сек)	Лазанье по канату без помощи ног 4м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 20 м (сек)	Поднимание прямых ног в виси на гимн. стенке за 20 сек (раз)	Круги в одной ручке на гимн.коне (раз)	Проходки на «теле коня» вперед- назад (раз)	«Шатл» Челночный бег 12м за 1 мин 30 сек (раз)
10.0	24-25	7	15	25	30	6	30	4.5	240	3.3	20	20	5	29
9.0	22-23	6	13	23	28	5	28	5.0	235	-	18	18	-	28
8.0	20-21	5	11	21	26	-	26	5.5	230	3.4	16	16	4	27

7.0	18-19	-	9	19	24	4	24	6.0	225	-	15	14	-	26
6.0	16-17	4	8	17	22	-	22	7.0	220	3.5	14	12	3	25
5.0	14-15	3	7	15	20	3	20	7.5	215	3.6	13	10	-	24
4.0	13	-	6	14	18	-	18	8.0	210	-	12	8	2	23
3.0	12	2	5	13	16	2	16	8.5	205	3.7	10	6	-	22
2.0	11	1	4	12	14	-	14	9.0	200	-	8	4	1	21
1.0	-	-	3	11	12	1	12	9.5	195		6	2	-	20

**Комплексы контрольных упражнений  
для оценки общей физической и специальной физической подготовки на этапе ВСМ мужское отделение**

Баллы	Упр. гибкость: «Мост» Наклон сидя Шпагаты (три) сумма баллов от 1 до 5	Упр. на стоянках «Спичаг» (раз)	«Прокачки» (брусья) (раз)	Горизонтальный упор на ковре (сек)	Стойка на руках (кольца) (сек)	Силовой статич. элемент (кольца) (раз)	Высокий угол на ковре (сек)	Лазанье по канату без помощи ног 4м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 20 м (сек)	Поднимание прямых ног в висе на гимн. стенке за 20 сек (раз)	Круги в одной ручке на гимн.коне (раз)	Проходки на «теле коня» вперед-назад (раз)	«Шатл» Челночный бег за 1 мин 30 сек (раз)
10.0	24-25	15	12	10	30	6	6	4.0	250	3.3	20	30	6	31
9.0	22-23	13	11	9	28	5	5	4.5	245	-	18	28	-	29
8.0	20-21	11	10	8	26	-	-	5.0	240	3.4	16	26	5	27
7.0	18-19	9	9	7	24	4	4	5.5	235	-	15	24	-	25
6.0	16-17	8	8	6	22	-	-	6.0	230	3.5	14	22	4	23
5.0	14-15	7	7	5	20	3	3	6.5	225	3.6	13	20	-	21
4.0	13	6	6	4	18	-	-	7.0	220	-	12	18	3	19
3.0	12	5	5	3	16	2	2	7.5	215	3.7	10	16	-	17
2.0	11	4	4	2	14	-	-	8.0	210	-	8	14	2	16
1.0	-	3	3	1	12	1	12	8.5	205	3.8	6	12	1	15

## 4. Рабочая программа по виду спорта «Спортивная гимнастика»

### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Программный материал многолетнего учебно-тренировочного процесса предусматривает различные виды подготовки на каждом этапе спортивной подготовки.

Эффективность спортивной тренировки в зависимости от этапа спортивной подготовки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения технической, специальной и физической подготовки обучающихся.

Основные средства, методы обучения и модель построения круглогодичной тренировки разработаны для каждого этапа спортивной подготовки.

Успех выступлений зависит от правильного выбора стратегии многолетней подготовки, рационального подбора средств тренировки и оптимальной дозировки нагрузок.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Рабочая программа содержит теоретический и практический материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки.

Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

#### Этап начальной подготовки (НП)

На этапе начальной подготовки осуществляется разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники избранного вида спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

Наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальных качеств.

Задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование двигательных умений и навыков;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте;
- всестороннее гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

Физическая подготовка – это тот фундамент, на котором строится вся система подготовки гимнаста, она направлена на развитие физических качеств, обеспечивающих успешное освоение сложных гимнастических упражнений.

#### **Общая физическая подготовка**

Бег, ходьба, прыжки (на двух, на одной, спиной вперед, в приседе, выпрыгивания, отскоки с разбега, прыжки в длину, прыжки в высоту).

Строевые упражнения (построения в шеренгу и колонну, расчет, повороты на месте ходьба в колонне, бег в колонне).

Общеразвивающие упражнения (круговые движения головой, круги руками, круги предплечьями, вращения в лучезапястном суставе, повороты туловища, наклон вперед, вращения туловищем, вращения тазом, вращения в голеностопном суставе, прыжки с различным положением рук и ног).

Элементы легкой атлетики (бег, бег с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра, многоскоки, челночный бег).

Лазание по канату. Упражнения на укрепление мышц живота и спины.

Подтягивания, отжимания. Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.

#### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития силы:

-сгибания и разгибания рук: в висе, в упоре лежа, в упоре на брусьях, в упоре сзади, поднимания ног: в висе, в упоре на брусьях, лежа;

-поднимания туловища: лежа животе с помощью партнера, поднимания ног лежа на животе, приседания, "пистолеты", выпрыгивания из упора присев).

Упражнения для развития гибкости (наклон вперед согнувшись, наклон вперед согнувшись ноги врозь, мост, шпагат, выкруты).

Упражнения для развития прыгучести (отскоки на «мостике», прыжки на акробатической дорожке).

Упражнения для развития быстроты (бег с ускорением, челночный бег).

Упражнения для развития выносливости (бег, беговые упражнения).

Развитие ловкости, координации (акробатические упражнения, упражнения на снарядах, прыжки на батуте).

**Техническая подготовка**

### НП-1

Упражнения		
№	Девочки	Мальчики
1	Опорный прыжок Наскок на мостик	Вольные упражнения 1. Основная стойка (показать осанку), руки вверх (показать линию) 2. Стойка на лопатках 3. Мост
2	Брусья 1. Упор 2. Вис	Конь-махи: 1. Упор на ручках спереди и сзади (показать осанку)
3	Бревно 1. Шаги по бревну (любые) 2. Соскок прыжок вверх	Кольца: 1. Вис на прямых руках (показать линию) 2. Вис согнувшись 3. Соскок
4	Акробатика 1. Кувырок вперед 2. Кувырок назад 3. Стойка на лопатках 4. Мост (из положения лежа)	Опорный прыжок: 1. Разбег 15-20 метров (на технику) 2. С возвышенности отбив с моста
5		Брусья: 1. Упор на руках 2. Угол на руках(обозначить)
6		Перекладина: 1. Вис с прямыми руками (показать линию) 2. Вис углом (обозначить) 3. Махи изгибами

### НП-2

Упражнения		
№	Девочки	Мальчики

1	Опорный прыжок 1. Разбег, наскок на мостик, прыжок в упор присев 2. Разбег, наскок на мостик, кувырок вперед	Вольные упражнения: 1. Стойка на голове (обозначить) 2. Переворот боком (колесо) 3. Шпагат (любой 2 сек.)
2	Брусья 1. Упор 2. Мах назад из упора 30° 3. Размахивания изгибами	Конь-махи: 1. Махи в ручках на коне (влево и вправо)
3	Бревно(среднее) 1. Пробежка по бревну 2. Соскок-прыжок вверх 3. Ходьба по бревну (любая)	Кольца: 1. Вис согнувшись (2 сек.) 2. Вис прогнувшись (2 сек.) 3. Размахивания в виси (в лямках)
4	Акробатика 1. Стойка на руках, спиной к стенке 2. «Колесо» (переворот боком) 3. Прыжок вверх (на батуте)	Опорный прыжок: 1. С разбега наскок на мостик и прыжок вверх прогнувшись на горку матов (50 см.)
5		Брусья: 1. Угол в упоре на руках (удерж. 2 сек.) 2. Махи на руках (прямая линия)
6		Перекладина: 1. Подъем переворотом в упор 2. Махи в лямках

### **Хореографическая подготовка**

Разновидности ходьбы и бега: ходьба на носках (вперед, назад, в сторону), ходьба в полуприседе, в приседе, острый шаг на месте.

Повороты: приставлением ноги, переступанием, окрестным шагом вперед, назад, на 180°, 360°.

Равновесия:

-стойка на носках, руки на поясе, то же руки вперед, в стороны, вверх;

-у опоры вертикальное равновесие, переднее равновесие, боковое равновесие (без наклона туловища) руки в стороны.

Прыжки.

-по 1, 2, 3 (невыворотным) позициям, прыжки со сменой позиций ног;

-прыжки толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад;

-толчком двумя, прыжок, ноги врозь (в стороны);

-прыжок, ноги врозь, правая (левая) вперед;

-прыжки из 3 позиции толчком двумя, приземляться на одну;

-толчком одной и махом другой вперед приземлиться на две (на месте, с продвижением вперед).

Для рук основные положения:

-вниз, назад, вперед, вверх, в сторону;

Различные промежуточные положения рук:

-вперед-наружу, вверх-наружу, в сторону снизу, вперед-книзу (кверху), влево-книзу, вверх-вперед-наружу, вперед-наружу книзу;

-положение кисти-вправо, влево, пальцы сжаты в кулак, кисть поднята, опущена сгибание и разгибание пальцев одновременно, последовательно, восьмерка, "волна" костью;

-переводы рук из одного положения в другое (с движением головой);

-движение руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные);

Для туловища и ног. Изучение различных положений:

- положения сидя-сед ноги врозь, сед углом, сед согнувшись, сед на бедре;
- положение лежа - на животе, боку, на спине;
- упор присев, упор лежа, упор на коленях, упор на правом, левом колене, лежа на бедрах;
- наклоны вперед в различном темпе в стойке, в стойке ноги врозь, в 1 позиции, во 2 позиции (невыворотной), в седе, в седе ноги врозь;
- поднимание ног, круговые движения ногами в положении лежа на животе, спине, боку, в седе;
- из упора на коленях выгибание и прогибание;
- перемена седа с одного бедра на другое через стойку на коленях; наклоны назад из стойки на коленях, в стойке ноги врозь, наклоны в стороны;
- круговые движения туловищем.

*Подготовительные движения:*

- ходьба с носка;
- приставной шаг вперед, в сторону, назад;
- переменный шаг вперед, в сторону, назад.

*Основные движения:* шаг галопа вперед, в сторону, назад; шаг польки вперед, в сторону, назад.

### **Учебно-тренировочный этап спортивной специализации (УТСС)**

Задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- повышение общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей избранному виду спорта;
- формирование навыков соревновательной деятельности.
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

#### ***Техническая подготовка***

#### **УТСС-1**

Упражнения		
№	Девушки	Юноши
1	Опорный прыжок 1. С разбега толчком о мостик прыжок в стойку на руках на горку матов из 4-6 матов	Вольные упражнения 1. Подъем разгибом с головы 2. Переворот вперед (любой) 3. Рондат
2	Брусья 1. Из виса-размахивание-большие махи (в петлях) 2. С прыжка вис углом 3. Махи назад из упора	Конь-махи 1. 1-3 круга на грибке
3	Бревно 1. Поворот на двух ногах 2. Любой прыжок 3. Любой кувырок 4. Соскок прогнувшись	Кольца 1. Махи в висе в лямках (-45°) 2. Угол в упоре (обозначить)
4	Акробатика 1. Любой медленный переворот 2. Прыжок на спину на горку матов 3. Высокие прыжки на батуте (10 раз) 4. Поворот с колен, с седа на батуте 5. Прыжки на батуте с колен или с седа	Опорный прыжок 1. Переворот вперед (на горку матов высота 100 см)



5		Брусья 1. Махи на руках (до горизонтали) Махи в упоре на руках
6		Перекладина 1. Подъем переворотом Махи (на уровне перекладины)

### УТСС-2

Упражнения		
№	Девушки	Юноши
1	Опорный прыжок 1. Переворот вперед на горку матов (80 см)	Вольные упражнения 1. Кувырок назад в стойку на руках 2. Переворот вперед (любой) 3. Стойка силой ноги врозь (их любого положения)
2	Брусья 1. Мах назад в упоре 45° 2. Оборот назад в упоре 3. Соскок - дуга	Конь-махи 3-5 кругов на грибке
3	Бревно 1. Любой медленный переворот 2. Поворот на одной ноге	Кольца 1. С размахивания в висе выкрут вперед (в лямках) 2. С размахивания в висе выкрут назад (в лямках)
4	Акробатика 1. Рондат 2. Курбет, прыжок вверх 3. Кувырок назад в стойку на руках 4. Медленный переворот (любой) 5. Любое сальто на батуте	Опорный прыжок Переворот вперед (высота 115 см)
5		Брусья 1. Махи в стойку на руках (на вспомогательных брусьях 5 раз) 2. Спад/подъем в упор
6		Перекладина 1. Отмах под стойку 2. Махи вперед, назад (выше перекладины)

### УТСС-3

Упражнения		
№	Девушки	Юноши
1	Опорный прыжок 1. Переворот вперед на горку матов 100 см	Вольные упражнения 1. С разбега сальто вперед 2. Рондат-фляк или сальто назад
2	Брусья 1. Большие обороты назад (в лямках) 2. Подъем разгибом 3. Оборот не касаясь, из упора	Конь-махи 1. 10 кругов на грибке

3	Бревно 1. Поворот на 180 °,360° 2. Широкий прыжок (любой) 3. Любой элемент с фазой полета 4. Соскок- сальто(любое)	Кольца 1. Подъем силой 2. Выкруты вперед, назад по нарастающей амплитуде (в лямках)
4	Акробатика 1. Акробатическое соединение из двух элементов (любых) 2. Темповой переворот вперед 3. Бланш любой с батута 4. Фляк и сальто с батута	Опорный прыжок 1. Переворот вперед (125 см) или рондат
5		Брусья 1. Подъем разгибом в упор на руки 2. 5 махов в стойку на руках
6		Перекладина 1. Обороты назад в лямках (5 раз) 2. Подъем разгибом в лямках

### ***Хореографическая подготовка***

Разновидности ходьбы и бега:

- пружинный шаг, пружинный бег, острый шаг с продвижением вперед;
- острый бег;
- высокий шаг, высокий бег, ходьба выпадами.

Повороты:

- повороты переступанием и приставлением ноги с различными движениями руками;
- повороты окрестным шагом вперед и назад после акробатических элементов (кувырка вперед и назад, переворота боком, подъема разгибом и т.д.) в сочетании с равновесиями, элементами классического танца;
- повороты махом ногой вперед, назад, в сторону на 90°, 180°;
- одноименные и разноименные повороты на 180°, 360°.

Равновесия: вертикальное, переднее, боковое равновесие с различными положениями рук, движениями руками;

- различные сочетания равновесий с поворотами, элементами акробатики, общеразвивающими движениями;
- боковое равновесие с наклоном;
- у опоры - заднее равновесие.

Прыжки:

- прыжки толчком одной ногой с приземлением на обе;
- прыжки со сменой ног впереди; прыжки махом одной и толчком другой (вперед или назад) с поворотом на 180°.

Для рук:

- поднимание рук, расслабление их;
- одновременное и последовательное расслабление рук из положения руки вперед, в сторону, вверх;
- поочередные и последовательные круги руками в лицевой, боковой плоскости в выпадах, в сочетании с равновесиями;
- взмахи руками вперед, в сторону, то же в сочетании с пружинными движениями ногами.

Для туловища и ног. У опоры:

- наклоны назад (и.п. лицом, боком к опоре);
- наклоны в стороны;
- наклоны вперед согнувшись, прогнувшись (боком к опоре);
- из и.п. лицом к опоре, одна нога впереди на опоре наклоны вперед, назад;

- то же в сочетании с полуприседом на опорной ноге, с подъемом на полупальцы;
- из и. п. боком к опоре, нога в сторону на опору - наклоны в сторону вперед, назад;
- сидя на полу, повороты туловища вправо, влево;
- то же из положения полушпагата и шпагата;
- из седа махи ногами.

Элементы историко-бытовых танцев:

- повторение упражнений подготовительного раздела в различных их сочетаниях;
- различные соединения из шагов польки и галопа.

**Психологическая подготовка**

- в группах 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на этапе многолетнего обучения решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям, мобилизовать свою волю, преодолевать чувство страха, нерешительности; в определенные моменты поступиться своим личным во имя коллектива.

В этот период допускается обучение некоторым приемам аутогенной тренировки, умению произвольно расслаблять мышцы с целью более быстрого отдыха и др.

**УТСС-4**

Упражнения		
№	Девушки	Юноши
1	Опорный прыжок 1. Переворот вперед через коня или рондат	Вольные упражнения 1. С разбега сальто вперед согнувшись 2. Рондат сальто
2	Брусья 1. Подъем разгибом- отмах до горизонтали, элемент близкий к жерди соскок не ниже группы «А»	Конь-махи 1. Круги поперек на теле безе ручек (5 кругов) 2. Круги наружу на теле без ручек (5 кругов) «скрещение»
3	Бревно 1. Поворот на 360° 2. Соединение двух прыжков 3. 2 акробатических элемента с фазой полета 4. Соскок – сальто (любое)	Кольца 1. Стойка силой ноги врозь (обозначить) 2. Отодвиг назад высокий выкрыт назад (в лямках)
4	Акробатика 1. Акробатическое соединение с сальтовым элементом 2. Бланш с поворотом на 180°, 360° назад с батута 3. Любое акробатическое соединение по направлению вперед	Опорный прыжок 1. Переворот вперед 2. Рондат
5		Брусья 1. Мах назад с поворотом плечом вперед в стойку на руках 2. Соскок (любой не ниже группы «А») 3. Махом вперед подъем в упор на руки
6		Перекладина 1. Обороты назад 5 раз в накладках или в лямках 2. Обороты вперед 5 раз в накладках или в лямках

## УТСС-5

Упражнения		
№	Девушки	Юноши
1	<p>Опорный прыжок</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переворот, рондат через коня</li> <li>2. Переворот и рондат на горку матов, в уровень с конём на ноги</li> </ol>	<p>Вольные упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. С разбега винт вперед прямым телом</li> <li>2. Винт назад прямым телом</li> <li>3. 2-3 круга (ноги вместе или врозь) на ковре</li> </ol>
2	<p>Брусья</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соединение группы «А» и «В»</li> <li>2. Элемент группы «В»</li> <li>3. Соскок не ниже группы «А»</li> </ol>	<p>Конь-махи</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проходка мадьяр или шивадо (конь без ручек)</li> <li>2. Скрещение прямое или обратное</li> <li>3. Чешский или стойки на ручках</li> </ol>
3	<p>Бревно</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поворот на 360°</li> <li>2. Соединение двух прыжков (один широкий)</li> <li>3. Соединение двух акробатических элементов, один из них с фазой полета</li> <li>4. Соскок-сальто любое</li> </ol>	<p>Кольца</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стойка силой высокий выкрут назад или вперед соскок (любой) не ниже группы «В»</li> <li>2. Силовой элемент не ниже группы «В»</li> </ol>
4	<p>Акробатика</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рондат или рондат-фляк-бланш с поворотом на 180° или 360°</li> <li>2. Акробатическое соединение, одно из которых сальто</li> <li>3. Темповой переворот вперед на батуте</li> <li>4. Двойное сальто вперед, назад с батута</li> <li>5. Бланш с поворотом на 360° и 540° с батута</li> </ol>	<p>Опорный прыжок</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переворот вперед сальто вперед или «цукара» на фастраке</li> </ol>
5		<p>Брусья:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сальто под жердями в упор</li> <li>2. Махом вперед поворот в стойку на руках на 180° «оберучный» на вспомогательных брусьях</li> </ol>
6		<p>Перекладина</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Махом вперед поворот на 180° в стойку на руках (2 раза)</li> <li>2. Махом вперед поворот на 180° в стойку на руках в хват снизу</li> <li>3. Оборот вперед с поворотом на 180° в хват сверху (любой соскок) не ниже группы «А»</li> </ol>

### **Хореографическая подготовка**

Разновидности ходьбы и бега:

-разнообразные соединения ходьбы и бега, пройденные на этапах начальной и начальной специализированной подготовки;

-выполнение разновидностей ходьбы и бега с различными положениями и движениями рук, головы, изменением направления передвижения, темпа движения.

Повороты:

-повороты окрестным шагом вперед, назад, с продвижением, с различными движениями

руками, в соединении с элементами акробатики;

-сочетание поворотов махом вперед, назад, на 180° с вертикальным, передним равновесием, с элементами акробатики (полет-кувырок, переворот боком, рондат и т.д.) с общеразвивающими упражнениями (падение: в упор лежа, в упор присев на одну, другая в сторону, назад и т.д.);

-одноименные и разноименные повороты с различными положениями рук в сочетании с равновесиями, медленными переворотами вперед, назад.

Равновесия: совершенствование равновесий, пройденных на этапе начальной специализированной подготовки;

-боковое равновесие с наклоном вперед.

Прыжки:

-совершенствование прыжков, пройденных на этапе начальной специализированной подготовки, сочетание их с элементами акробатики;

-прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, 360°, 540°;

-прыжок шагом; перекидной прыжок; прыжок касаясь;

-подбивной прыжок вперед и в сторону

Повторение упражнений, пройденных на этапе начальной подготовки.

Выполнение различных соединений, составленных из пройденных элементов с различными движениями руками.

Элементы моторико-бытовых танцев:

-различные соединения на шагах польки и галопа;

-вальсовый шаг вперед, на месте, с поворотом.

### ***Психологическая подготовка***

- в группах свыше 3-го года обучения в задачи психологической подготовки входит дальнейшее обучение приемам аутогенной тренировки, формированию умения переключать внимание с целью отдыха и умения сосредоточиться на выполнении сложного элемента, комбинации. Большое внимание уделяется обучению умению соревноваться.

С этой же целью проводятся контрольные соревнования, где создаются острые соревновательные ситуации, прикидки, выполнение комбинаций "на оценку".

- в группах свыше 3-го года обучения проводятся беседы о важнейших событиях внутренней и зарубежной спортивной жизни, обсуждаются результаты соревнований в стране и за рубежом. Большое место занимает обучение навыкам самостоятельного проведения разминки с обучающимися младшего возраста.

Общеразвивающие упражнения в движении:

-ходьба с различными положениями рук, ног, туловища;

-бег с различными вариантами положения ног;

-бег в разных темпах;

-прыжки на двух, одной ноге.

Общеразвивающие упражнения на месте:

-повороты туловища, наклоны туловища;

-круговые движения головой, туловищем, тазом;

-приседания;

-махи, прыжки и др.

Подвижные игры и эстафеты с элементами: ходьбы, бега, прыжков, ползания, переползания, подтягивания.

В тренировочном процессе большое внимание уделяется специальной физической подготовке (СФП).

В общем объеме учебно-тренировочных занятий она занимает в зависимости от этапов подготовки от 18 до 24%. Для успешного освоения упражнений гимнастам необходимо иметь высокий уровень развития основных физических качеств.

К ним относятся: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

## Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, функциональных возможностей организма за счёт возрастания объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;
- совершенствование спортивной техники;
- овладение разнообразными средствами и методами подготовки;
- совершенствование навыков соревновательной деятельности.

### *Техническая подготовка*

Упражнения		
№	Девочки/девушки/юниорки/женщины	Мальчики/юноши/юниоры/ мужчины
1	Опорный прыжок 1. Любой сальтовый прыжок через коня	Вольные упражнения 1. Любой элемент 2 группы не ниже группы «С» 2. Любой элемент 3 группы не ниже группы «С»
2	Брусья 1. Подъем разгибом, мах назад в стойку «перешмыг» в петлях 2. Большой оборот назад (в петлях) 3. Соскок (любой из таблицы трудности)	Конь-махи 1. Проходка «мадьяр» или «шивадо» на коне с ручками 2. Соскок не ниже группы «В»
3	Бревно 1. Соединение двух широких прыжков 2. Акробатическое соединение из двух элементов 3. Акробатический элемент не ниже группы «В» 4. Соскок не ниже группы «А»	Кольца 1. Большой оборот вперед или назад 2. Любой элемент мах в силу не ниже группы «В» 3. Любой соскок не ниже группы «С»
4	Акробатика 1. Переворот вперед- сальто вперед 2. Рондат-фляк-бланш с поворотом на 360° или 720° 3. Двойное сальто вперед, назад с батута в яму 4. Бланш с поворотом на 360°, 540°, 720° с батута в яму	Опорный прыжок 1. Переворот вперед или «цукаха» или «юрченко» сальто в группировке
5		Брусья 1. Махом вперед поворот в стойку на руках на 180° (оберучный) 2. Любой соскок не ниже группы «В»
6		Переключина 1. «Эндо» или «Штальдерт» 2. Любой соскок не ниже группы «С»

### *Психологическая подготовка*

С помощью специальных методик определяются важные параметры психики: общительность, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, эмоциональность и лидерство, расчетливость и беспокойство, самоконтроль и др. 'Сопоставление" спортивных, медико-биологических и психологических данных дает возможность для глубоких заключений о личности гимнаста, служит объективным основанием не только для индивидуализации текущей подготовки, но и для перспективного

планирования.

В тренировочном процессе большое внимание уделяется специальной физической подготовке (СФП). В общем объёме тренировочных занятий ВОСПИТона занимает в зависимости от этапов подготовки от 20 до 26%.

С целью контроля за СФП применяется десятибалльная система оценки развития специальных физических качеств обучающихся на основе нормативов, дифференцированных по возрасту и полу обучающихся.

К использованию рекомендуем следующий комплекс специальной физической подготовки, состоящий из трех частей:

- 1 часть - общеразвивающие упражнения в движении;
- 2 часть - общеразвивающие упражнения на месте;
- 3 часть - базовая акробатическая разминка которые решают ряд специальных задач, основными из которых являются:
  - создание организующего начала;
  - подготовка к основной части тренировки;
  - общее разогревание и активизация опорно-двигательного аппарата;
  - профилактика травматизма;
  - координационная настройка;
  - выработка правильной осанки;
  - проработка и активизация навыков выполнения базовых управляющих движений;
  - отработка базовых контрольных поз и граничных положений;
  - фоновая физико-техническая или технико-физическая настройка;
  - базовая репетиция устойчивых приземлений;
  - совершенствование техники базовых и разучивание новых акробатических прыжков.

### **Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

На этапе высшего спортивного мастерства высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью спортивных результатов на крупнейших состязаниях.

Повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- систематическое овладение эффективной и рациональной спортивной техникой, осуществление качественного контроля техники движений;
- поиск наиболее эффективных методик и их сочетаний с учётом индивидуальных способностей обучающихся;
- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- поддержание высокого уровня развития физических качеств и функциональных возможностей организма на основе оптимального соотношения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- достижение высоких и стабильных спортивных результатов и накопление соревновательного опыта за счёт систематического участия в состязаниях разного ранга;
- овладение современными научными знаниями о здоровье, учебно-тренировочном процессе, соревновательной деятельности.

**Техническая подготовка**

Упражнения		
№	Девушки/юниорки/женщины	Юноши/юниоры/мужчины
1	Опорный прыжок 1. Любой сальтовый прыжок через коня	Вольные упражнения 1. Любой элемент 2 группы не ниже группы «D» 2. Любой элемент 3 группы не ниже группы «D»
2	Брусья 1. Соединение группы «А» и «В» 2. Элемент группы «С» 3. Большие обороты назад – соскок группы «А» (любой из таблицы трудности)	Конь-махи: 1. Любой элемент 2 группы не ниже группы «С» 2. Любой элемент 3 группы не ниже группы «С» 3. Любой соскок не ниже группы «С»
3	Бревно 1. Соединение двух широких прыжков 2. Акробатическое соединение из двух элементов не ниже группы «В» 3. Акробатический элемент не ниже группы «С» 4. Любой сальтовый соскок	Кольца: 1. Любой элемент 1 группы не ниже группы «С» 2. Любой элемент 2 группы не ниже группы «С» 3. Любой элемент 3 группы не ниже группы «С»
4	Акробатика 1. Переворот вперед- бланш вперед 2. Рондат-фляк-бланш с поворотом на 360° и 720°, и 540° или 720° 3. Акробатическое соединение из 2 сальто 4. Двойное сальто вперед, назад с батута в яму 5. Бланш с поворотом на 360°, 540°, 720° с батута в яму	Опорный прыжок: 1. Переворот вперед, или «цукахара», или «юрченко» сальто прогнувшись
5		Брусья: 1. Любой элемент 1 группы не ниже группы «С» 2. Любой элемент 2 группы не ниже группы «С» 3. Любой элемент 3 группы не ниже группы «С» 4. Любой соскок не ниже группы «С»
6		Перекладина: 1. Любой элемент 1 группы не ниже группы «С» 2. Любой элемент 2 группы не ниже группы «С» 3. Любой элемент 3 группы не ниже группы «С» 4. Любой соскок не ниже группы «С»



### Психологическая подготовка

С помощью специальных методик определяются важные параметры психики: общительность, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, эмоциональность и лидерство, расчетливость и беспокойство, самоконтроль и др. Сопоставление медико-биологических и психологических данных дает возможность для глубоких заключений о личности гимнаста, служит объективным основанием не только для индивидуализации текущей подготовки, но и для перспективного планирования.

#### 4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Содержание
НП	История вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Биографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	ФК, как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных навыков.
	Гигиенические основы физ. культуры и спорта, гигиена	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физ. культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спорт. инвентарь	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
УТСС	Роль и место ФК в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	январь	Структура и содержание дневника тренировок. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Классификация спорт. 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.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психол. подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спорт.инвентарь и экипировка по виду спорта	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	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ССМ	Олимпийское движение. Роль и место ФК в обществе. Состояние современного спорта	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетрен-ность/ недотрен-ность	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника тренировок. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	апрель	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	май	Современные тенденции совершенствования системы тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревн. деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	июнь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спорт. соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологич. средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
ВСМ	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте.	август	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере ФКиС Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	сентябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая).

		Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	октябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника тренировок. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-трениров. и соревнов. деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	ноябрь	Современные тенденции совершен. системы спорт. тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Средства восстановления: - рациональное построение учебно-тренировочных занятий; - рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; - организация активного отдыха. Психологические средства восстанов.: - 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 УТМ

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки**

Особенности осуществления спортивной подготовки основаны на специфике вида спорта спортивная гимнастика и учитываются при составлении Программы и годового планирования.

Реализация Программы проводится с учётом этапов спортивной подготовки, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Зачисление на спортивную подготовку производится в соответствии с Правилами приема в Учреждение.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить контрольные нормативы, разрядные требования и не иметь медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «Спортивная гимнастика», участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом особенностей вида спорта спортивная гимнастика и его спортивных дисциплин определяются Учреждением.

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 виду спорта «Спортивная гимнастика».

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

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта оборудованного в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н.;
- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки;
- обеспечения спортивной экипировкой;
- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий.
- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
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 фиберглассовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
12.	Зеркало настенное (12 х 2 м)	штук	1
13.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
14.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
15.	Конь гимнастический маховый	штук	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Магnezия спортивная	кг	на человека 0,2
18.	Магnezница закрытая	штук	6
19.	Мат гимнастический	штук	50
20.	Мат поролоновый (200 х 300 х 40 см)	штук	2
21.	Мостик гимнастический	штук	6
22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Палка для остановки колец	штук	1
25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28.	Подставка для страховки	штук	2
29.	Поролон для страховочных ям (на 1 м <sup>3</sup> ямы)	кг	40
30.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	20
32.	Скамейка гимнастическая	штук	8
33.	Стенка гимнастическая	штук	6

## Обеспечение спортивной экипировкой

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТСС		ССМ		ВСМ	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Комплект соревновательной формы (женский)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
5.	Накладки наладонные (женские)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Накладки наладонные (мужские)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
8.	Тапочки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
10.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

## **6.2. 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), «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 от 22.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики 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 и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учётом специфики вида спорта спортивная гимнастика, а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Профессиональное развитие тренеров-преподавателей имеет непрерывный процесс.

Тренер-преподаватель систематически повышает свою профессиональную квалификацию, участвует в семинарах, конференциях и других формах методической работы, принятых в Учреждении.

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

Информационно-коммуникационные средства:

- технологические средств ИКТ: компьютеры, планшеты и другое информационное оборудование;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную деятельность учреждения;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- информационно-образовательные ресурсы в виде цифровой и печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- сайт организации в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых программах и материально-техническом обеспечении деятельности;
- коммуникационные каналы Telegram, Zoom.
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников отношений дополнительного образования (обучающихся, их родителей (законных представителей), тренерско-преподавательского состава, органов, осуществляющих управление в сфере спорта, общественности), в том числе с применением дистанционных технологий;
- дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей деятельность в области дополнительного образования с другими организациями, учреждениями: спорта, здравоохранения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.



#### Список литературных источников

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика», Приказ Минспорта РФ от 09.11.2022 г. № 953.
4. Приказ Минспорта РФ от 20.12.2022 № 1293 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика».
5. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд. Приказ Минспорта РФ от 30.10.2015 №999.
6. Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 №634.
7. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Метод. пособие для тренеров-преподавателей, работающих с детским и юношеским контингентом, студентов высших учебных заведений. В.Г. Никитушкин. Москва, 2009.
8. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие) Москва, «Советский спорт», 2010.
9. А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.Б. Юшин «Методика тестирования спортивной подготовленности» Москва, «Советский спорт», 2012.
10. Богомолов А., Каракашьянц К. Психологическая подготовка гимнастов. М.: ФиС, 2007.
11. Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский. Спортивная гимнастика. М.: ФиС, 2009.
12. И.А. Терещенко, А.П. Оцупок, С.В. Крупеня. Координационная тренировка специализирующихся по спортивным видам гимнастики. Физическое воспитание студентов, 2015.
13. Шевчук Ю.В. Кинематическая структура современной техники исполнения большого оборота назад на перекладине как средства повышения скоростных параметров гимнаста. Вестник Красноярского ГПУ, 2019.
14. А.Э. Беланова. Спортивная гимнастика на вершине олимпа. Воронеж, 2016.
15. Т. С. Лисицкая. Хореография в гимнастике. Учебное пособие. Изд.: Юрайт, 2019.
16. Ю. К. Гавердовский. Теория и методика спортивной гимнастики. Издательство Советский спорт, 2014.
17. Ю. К. Гавердовский. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика Издательство Физкультура и спорт, 2007.
18. Шишкина Ю.П. Определение величины нагрузки на опорно-двигательный аппарат гимнасток при различных вариантах приземления. Вестник Астраханского ГТУ, 2007.
19. Добровольский В.Э. Травматизм стопы на занятиях по спортивной гимнастике и его профилактика. Актуальные научные исследования в современном мире, 2019.

#### Перечень интернет-ресурсов

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>
2. Сайт Российского антидопингового агентства <http://www.rusada.ru>
3. Сайт Всемирного антидопингового агентства <http://www.wada-ama.org>
4. Сайт Олимпийского комитета России <http://www.roc.ru>
5. Сайт Международного олимпийского комитета <http://www.olympic.org>
6. Сайт Федерации спортивной гимнастики России <https://sportgymrus.ru>
7. Сайт Федерации спортивной гимнастики Санкт-Петербурга <https://gymnasticspb.ru>
8. Сайт Международной Федерации гимнастики: Federation internationale de Gymnastique
9. Сайт Европейского Союза Гимнастики - The European of Gymnastics(UEG).
10. Комитет по ФКиС Санкт-Петербурга <http://kfis.spb.ru>

