




**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

«РАСМОТРЕНО» и  
«СОГЛАСОВАНО»  
на педагогическом совете  
« 01 » августа 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО  
«Спортивная школа №1»  
  
А.В. Пашутина  
Приказ № 286 от 01.08.2023 г.

**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 ноября 2022 г. № 953.

Городской округ Коломна

2023

**Разработчики программы:**

Директор  
МБУ ДО «Спортивная школа №1»

Пашутина Анна Васильевна

Заместитель директора

Тыщук Елена Викторовна

Начальник отдела по  
группе видов спорта

Алиева Юлия Шабановна

Тренер-преподаватель

Горячев Дмитрий Александрович

Тренер-преподаватель

Константинов Анатолий Александрович

Тренер-преподаватель

Сидельников Юрий Дмитриевич

Инструктор-методист

Власов Сергей Николаевич

Инструктор по спорту

Шувалова Анастасия Николаевна

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная гимнастика» (опорного прыжка, вольных упражнений, упражнений на коне, кольцах, параллельных брусьях, перекладине, командных соревнований, многоборья) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 953 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка спортивного резерва сборных команд по спортивной гимнастике Московской области.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки: этап начальной подготовки (ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ (СС), этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
		мальчики	
Этап начальной подготовки	1-2	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающую двукратного количества



обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

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

#### 4. Объем Программы.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664

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

учебно-тренировочные занятия с одним или несколькими обучающимися (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям, к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России, к другим всероссийским спортивным соревнованиям, к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период, просмотрные учебно-тренировочные мероприятия;

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства



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

спортивные соревнования – контрольные и основные, на которые направляются обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, 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;

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

специальные учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

Каждому спортсмену в зависимости от уровня спортивного мастерства, физической, технико-тактической и психологической подготовки, календаря соревнований, тренер-преподаватель самостоятельно определяет необходимое количество соревнований (определенного вида), необходимое для получения необходимых результатов соревновательной деятельности.

На этапе начальной подготовки соревновательная деятельность проводится в виде соревнований по общефизической подготовке, спортивных мероприятий, а также участия спортсменов в детско-юношеских областных турнирах и Первенствах Московской области, возможно участие и во всероссийских соревнованиях по согласованию с педагогическим советом.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и может быть увеличен или уменьшен тренером-преподавателем для своей группы.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценки уровня развития физических качеств, выявления сильных и слабых сторон спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификацией.



6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет								
		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			
1.	Общая физическая подготовка	75	90	66	70	63	85	30	45	18	30	24	40
2.	Специальная физическая подготовка	36	54	80	114	150	210	185	220	232	300	284	385
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	5	3	9	10	15	58	90	120	157	189	280
4.	Техническая подготовка	116	150	157	207	270	370	403	506	500	650	620	759
5.	Тактическая, Теоретическая, Психологическая подготовка	2	5	3	7	11	18	23	30	28	40	37	50
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	5	13	14	20	20	30	24	45
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	8	3	9	11	17	15	25	18	41	70	105
Общее количество часов в год		234	312	312	416	520	728	728	936	936	1248	1248	1664



## 7. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха,	В течение года

		восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся.	В течение года

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



- гражданское воспитание - формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;
- патриотическое воспитание - воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;
- духовно-нравственное воспитание - воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям;
- эстетическое воспитание - формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;
- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия - развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
- трудовое воспитание - воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;
- экологическое воспитание - формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;
- ценности научного познания - воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

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

Содержание мероприятия	Форма проведения	Этапы спортивной подготовки, на которых реализуется мероприятие	Сроки проведения
Ознакомление с антидопинговыми правилами	Лекции, видеоуроки	Все этапы	Февраль-март
Информирование обучающихся о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные	Все этапы	В течение года по плану тренера-



	консультации		преподавателя
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	Лекции, видеоуроки	УТЭ (СС), ЭССМ, ВСМ	Март-апрель
Ознакомление с правами и обязанностями обучающихся	Лекции, беседы	УТЭ (СС), ЭССМ, ВСМ	Март-апрель
Повышение осведомлённости обучающихся об опасности допинга для здоровья	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Все этапы	В течение года по плану тренера-преподавателя
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	УТЭ (СС), ЭССМ, ВСМ	Апрель-май
Участие в образовательных семинарах	Семинары	УТЭ (СС), ЭССМ, ВСМ	В течение года по плану тренера-преподавателя
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	Все этапы	Постоянно
Получение Сертификата об обладании базовыми знаниями антидопинговых правил «Антидопинг», для всех этапов спортивной подготовки	Дистанционный курс обучения	Все этапы	Обязательно всем на спортивный сезон

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

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

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

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач Учреждения является подготовка обучающихся к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и их участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Эта работа ведется на добровольных началах и является почетным и ответственным делом.

Систематизированное решение этих задач начинается в учебно-тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней

подготовки обучающихся. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

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

Итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

### Содержание инструкторской подготовки на этапах спортивной подготовки

№	Содержание работы	Учебно-тренировочный этап				Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
		1	2	3	4-5	
1.	Навыки строевой подготовки. Команды: «Отделение, в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорта. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре...марш». Подсчет шагов.	-	+	+	+	Проведение на разных группах
2.	Проведение подвижных и спортивных игр в группах.	-	-	+	+	+
3.	Участие во Всероссийском дне гимнастики (разучивание композиции групповых в/у).	-	-	+	+	+
4.	Подготовка и помощь в проведении беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах – чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр.	-	-	-	-	+
5.	Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнастам своей группы.	-	-	+	+	+
6.	Шефство над 1-2 гимнастами-новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики.	-	-	-	+	+
7.	Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками.	-	-	-	-	+
8.	Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.	-	-	-	-	+

### Содержание подготовки судей по спорту

№	Содержание работы	Учебно-тренировочный этап				Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
		1	2	3	4-5	
1.	Понятия о системе оценки	+	-	-	-	-



	гимнастических упражнений.					
2.	Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении.	+	+	+	+	+
3.	Классификация ошибок.	+	+	-	-	-
4.	Общие положения о гимн. соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания).	+	+	+	+	+
5.	Судейская коллегия; роль главного судьи, его заместителей, секретаря и судей на видах многоборья Д и Е.	-	+	+	+	+
6.	Классификация ошибок и сбавки за выполнение упр. (ошибки в технике, осанке, приземлении и др.).	-	-	+	+	+
7.	Особенности судейства упражнений обязательной программы.	-	+	+	+	+
8.	Особенности судейства произвольных упражнений, Понятия трудности упражнения: группы А, Б, С, Д, Е, Ф. Поощрительные баллы.	+	+	+	+	+
9.	Специальные требования к выполнению произвольных комбинаций на видах многоборья.	-	-	-	+	+
10.	Судейство отдельных элементов гимнастами своей группы.	+	+	+	+	+
11.	Судейство соревнований по СФП.	-	-	+	+	+
12.	Судейство Первенств спортивных школ среди групп начальной подготовки (3-2 юношеские разряды).	-	-	-	+	+
13.	Судейство на Первенствах спортивной школы в качестве заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря, судей.	-	-	-	-	+
14.	Обучение записи упражнений с помощью символов.				+	+
15.	Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «спортивный судья». Судейство муниципальных, региональных и межрегиональных, всероссийских соревнований.	-	-	-	-	+

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



Обучение на этапах спортивной подготовки, ориентированное на высокие достижения, связано со значительным, а нередко предельным напряжением всех функциональных систем организма обучающегося, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками.

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» и предусматривает:

медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);

углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп УТЭ, 2 раза в год для групп ЭССМ и ВСМ);

наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;

санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановление - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки обучающихся - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки, достижения высокого уровня подготовленности.

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

Педагогические средства одни из основных средств так как, какие бы эффективные медико-биологические и психологические факторы ни применялись, рост спортивных результатов в спорте возможен лишь при правильном построении учебно-тренировочного процесса.

К педагогическим средствам восстановления относится:

рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

рациональное построение учебно-тренировочного занятия;

постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;



разнообразие средств и методов тренировки;  
 переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;  
 чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;

оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

упражнения для активного отдыха и расслабления;

корректирующие упражнения для позвоночника;

дни профилактического отдыха.

Психологические средства - это специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки. Особо важное значение имеет определение психологической совместимости обучающихся. К психологическим средствам восстановления относятся:

создание положительного эмоционального фона тренировки;

переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

внушение;

психорегулирующая тренировка.

Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервнопсихической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма. Вместе с тем можно сформировать у обучающихся четкие установки на достижение больших учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

К восстановительным средствам также относятся режим дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др. наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех обучающихся на всех занятиях и этапах подготовки.

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

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

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с



возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

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

Массаж – универсальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д.

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

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

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

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

При разработке восстановительных мероприятий необходимо учитывать основные функциональные звенья, обеспечивающие работоспособность в данном виде спорта, и конкретные, ограничивающие работу данного обучающегося. Вместе с тем выбор и методика применения средств восстановления зависят от способности обучающегося выполнить запланированный объем физических нагрузок на данном этапе учебно-тренировочного цикла.

### **III. Система контроля**

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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



принять участие в официальных спортивных соревнованиях (внутришкольных, городских, региональных);

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

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

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях (внутришкольных, городских, региональных, межрегиональных, всероссийских и т.д.) в соответствии с возрастом;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;



показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях (внутришкольных, городских, региональных, межрегиональных, всероссийских и т.д.);

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях (внутришкольных, городских, региональных, межрегиональных, всероссийских и т.д.);

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.



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

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1	Челночный бег 3x10	с	не более 9,6
1.2	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 4,5
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10

1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с	см	не менее +4
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 27
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени
2.2	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее 5
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее 5
2.4	Исходное положение - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой подъем в стойку на руках	количество раз	не менее 5
2.5	Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения	с	не менее 10
2.6	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее 10
2.7	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация положения	с	не менее 40
2.8	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее 5
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мальчики/юноши/ юниоры/мужчины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1	Челночный бег 3x10	с	не более 7,8
1.2	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 3,8
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 24



1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +8
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 40
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 200
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более 12,5
2.2	Исходное положение - упор в положении «угол» ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках (спичаг)	количество раз	не менее 5
2.3	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее 20
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее 15
2.5	Исходное положение – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	не менее 10
2.6	Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах	количество раз	не менее 5
2.7	Стойка на руках на полу. 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 по виду спорта «спортивная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши/ юниоры/мужчины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1	Челночный бег 3x10	с	не более 7,6
1.2	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 3,6
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 27
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +10
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 45
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более 7,8

2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее 15
2.3	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения	с	не менее 10
2.4	Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах	количество раз	не менее 6
2.5	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее 60
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1	Спортивное звание – «мастер спорта России»		

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки указывается в следующих таблицах.

##### **Этап начальной подготовки:**

1. Развитие гибкости	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны, повороты, вращения-махи.</li> <li>- шпагаты, (продольный, поперечный).</li> <li>- мост, перекидки вперед, назад.</li> </ul>
2. Развитие силы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания.</li> <li>- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.</li> <li>- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение).</li> <li>- бег с ускорением 15-20 метров.</li> </ul>
3. Развитие координации движений	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по бревну вперед, назад.</li> <li>- повороты на одной ноге на полу на 360 и более градусов.</li> <li>- перевороты вперед, назад используя лонжу.</li> <li>- элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т.п.)</li> </ul>
4. Работа на снарядах	<ul style="list-style-type: none"> <li>- общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья.</li> <li>- изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.</li> <li>- изучение базовых элементов на гимнастических снарядах.</li> </ul>

##### **Учебно - тренировочный этап - 1, 2 год спортивной подготовки:**

1. Развитие гибкости	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги в положение шпагата.</li> <li>- шпагаты, (продольный, поперечный).</li> <li>- медленные перевороты вперед и назад с удержанием ноги.</li> <li>- работа у станка с тренером по хореографии.</li> <li>- отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение.</li> </ul>
----------------------	--



2. Развитие силы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лазание по канату на время.</li> <li>- бег с ускорением 15-20 метров.</li> <li>- круги на коне для мальчиков (количество)</li> <li>- спичаг (количество)</li> <li>- стойка силой (количество).</li> <li>- стойка на руках (на время).</li> <li>- угол в висе на перекладине (на время)</li> <li>- шпагаты из различного исходного положения.</li> </ul>
------------------	--

### Учебно - тренировочный этап - 3-5 год спортивной подготовки:

1. Развитие активной гибкости	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работа у станка с тренером по хореографии.</li> <li>- выполнение гимнастических прыжков используя отягощения.</li> <li>- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положение шпагата.</li> <li>- составление и отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение с тренером по хореографии.</li> </ul>
2. Развитие силы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме.</li> <li>- развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах.</li> <li>- упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.).</li> <li>- для общей выносливости кросс 1-2 километра.</li> </ul>
3. Упражнения для формирования гимнастической осанки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд.</li> <li>- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.</li> <li>- пристенная стойка на руках в течение 30 секунд;</li> <li>- стойка на руках на время;</li> <li>- повороты в стойке на руках плечом вперед, плечом назад, на 360, 720 и более градусов.</li> </ul>
4. Работа на снарядах: Батутная подготовка  Акробатическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись.</li> <li>- сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.</li> <li>- двойное сальто вперед в группировке.</li> <li>- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.</li> <li>- двойное сальто назад в группировке.</li> <li>- перевороты вперед (серия).</li> <li>- переворот-сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись.</li> <li>- перевороты назад (серия).</li> <li>- рондат – фляк – сальто назад.</li> <li>- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.</li> <li>- связка: рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с</li> </ul>

	помощью тренера.
Гимнастический конь-махи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- махи – перемахи на коне с ручками.</li> <li>- круги левой, правой на коне с ручками.</li> <li>- скрещение влево, вправо.</li> <li>- круги на различных частях тела коня.</li> <li>- круги в ручках, с поворотами на 180, 360 градусов.</li> <li>- проходки вперёд, назад на теле коня.</li> </ul>
Кольца	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выкрут вперёд и назад большим махом.</li> <li>- подъём в упор махом вперёд и махом назад.</li> <li>- стойка на руках.</li> <li>- большой оборот вперёд, назад (изучение).</li> <li>- соскок сальто назад, прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.</li> <li>- соскок, двойное сальто назад в группировке.</li> <li>- крест, горизонтальный упор (изучение).</li> </ul>
Опорный прыжок	<ul style="list-style-type: none"> <li>- переворот вперёд.</li> <li>- переворот вперёд с поворотом на 180, 360 градусов.</li> <li>- рондат - сальто назад в группировке (Цукахару).</li> <li>- переворот вперёд, сальто вперёд в группировке.</li> </ul>
Параллельные брусья	<ul style="list-style-type: none"> <li>- махом назад – стойка на руках.</li> <li>- стойка на руках – повороты плечом вперёд, назад.</li> <li>- большим махом вперёд – поворот на 180 градусов (оберучный).</li> <li>- дуга - подъём махом назад.</li> <li>- силовая стойка.</li> <li>- соскок, сальто вперёд согнувшись, с поворотом на 180 градусов.</li> <li>- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.</li> </ul>
Перекладина	<ul style="list-style-type: none"> <li>- большие обороты вперёд и назад.</li> <li>- большим махом вперёд и назад поворот на 180 (санжировка),</li> <li>- большим махом вперед и назад 360 градусов (вертушка)</li> <li>- оборот назад не касаясь в стойку.</li> <li>- штальдер вперёд и назад.</li> <li>- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.</li> <li>- соскок, двойное сальто назад в группировке.</li> </ul>

**Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:**

Батут	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 360, 720 и 1080 градусов (пируэты).</li> <li>- двойное сальто вперёд и назад в группировке, согнувшись.</li> <li>- двойное сальто вперёд и назад в группировке с поворотом на 180, 360 градусов.</li> <li>- двойное сальто назад прогнувшись.</li> </ul>
-------	--



Акробатика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перевороты вперёд, сальто вперёд (серия).</li> <li>- переворот-сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.</li> <li>- перевороты назад, темповые перевороты (серия).</li> <li>- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов.</li> <li>- связка: рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке, согнувшись.</li> </ul>
Гимнастический конь-махи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- маховая часть с прямыми и обратными скрещениями.</li> <li>- круги на различных частях тела коня.</li> <li>- круги в ручках, с поворотами на 180, 360 градусов.</li> <li>- проходки вперёд, назад на теле коня.</li> <li>- круги на одной ручке.</li> <li>- прямые и обратные переходы по всем зонам коня.</li> <li>- круги прогнувшись с поворотом на 360 градусов.</li> <li>- круги (деласал-томас) на различных частях коня.</li> </ul>
Кольца	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выкруты, подъёмы, большие обороты вперёд и назад.</li> <li>- силовые упражнения (кресты, горизонтальные упоры).</li> <li>- стойка силой согнутыми и прямыми руками.</li> <li>- переворот вперёд в упор (хонма).</li> <li>- соскок сальто назад, прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов.</li> <li>- соскок, двойное сальто назад в группировке согнувшись, прогнувшись.</li> </ul>
Опорный прыжок	<ul style="list-style-type: none"> <li>- переворот вперёд с поворотом на 360 и 720 градусов.</li> <li>- переворот вперёд, сальто вперёд в группировке, согнувшись.</li> <li>- рондат, сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись.</li> <li>- рондат, сальто назад с поворотом 180, 360 градусов.</li> </ul>
Параллельные брусья	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки на кистях силой и повороты в стойках.</li> <li>- поворот кругом, стойка на руках (оберучный).</li> <li>- большим махом вперёд – поворот на 360 градусов (диомидовский).</li> <li>- сальто назад над жердями.</li> <li>- перемах ноги врозь в упор углом.</li> <li>- кувырок назад в стойку на руках.</li> <li>- соскок, сальто вперёд согнувшись, с поворотом на 180, 360 градусов.</li> <li>- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.</li> <li>- соскок двойное сальто назад.</li> </ul>
Перекладина	<ul style="list-style-type: none"> <li>- большие обороты вперёд и назад.</li> <li>- большим махом вперёд и назад поворот на 180, 360 градусов (санжировка),</li> <li>- большим махом вперед и назад поворот на 360 градусов (вертушка)</li> <li>- штальдер вперёд и назад.</li> <li>- перелёт Ткачёва.</li> <li>- обороты в обратном хвате.</li> <li>- сальто Гингера.</li> <li>- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов.</li> <li>- соскок, двойное сальто назад в группировке согнувшись, прогнувшись.</li> </ul>

15. Учебно-тематический план составлен по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке.

## Учебно-тематический план

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



	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств,

			уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные



				волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая

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



				физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	$\approx 120$	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 120$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	$\approx 120$	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система

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



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

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

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта спортивная гимнастика включает следующие спортивные дисциплины:

спортивная гимнастика - вольные упражнения	1492231711Я
спортивная гимнастика - кольца	1492241711А
спортивная гимнастика - конь	1492251711А
спортивная гимнастика - опорный прыжок	1492261711Я
спортивная гимнастика - параллельные брусья	1492271711А
спортивная гимнастика - перекладина	1492281711А
спортивная гимнастика - многоборье	1492301711Я
спортивная гимнастика - командные соревнования	1492311711Я

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

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

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

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Начало учебного года в Учреждении устанавливается с 1 января.

При необходимости на временной основе учебно-тренировочные группы могут быть объединены для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-



тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

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

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

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, реализующем Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения, реализующим Программу.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

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

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

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

- не иметь противопоказаний для занятий спортивной гимнастикой;



- пройти спортивную подготовку по настоящей Программе в течение не менее одного года;
- наличие положительных результатов выступлений на соревнованиях;
- получить «зачет» в ходе выполнения контрольных упражнений нормативов общей физической, специальной физической подготовки.

## VI. Условия реализации Программы

17. Материально-технические условия реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

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

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, в соответствии с ФССП (при необходимости может быть закуплен дополнительный спортивный инвентарь для учебно – тренировочных занятий по спортивной гимнастике);

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2	Брусья гимнастические мужские	штук	1
3	Гантели переменного веса от 2 до 6,5 кг	комплект	1
4	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
5	Дорожка акробатическая фибerglassовая	комплект	1
6	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
7	Зеркало настенное 12x2 м	штук	1
8	Канат для лазания диаметром 30 мм	штук	2
9	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
10	Конь гимнастический маховый	штук	1
11	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
12	Магнезия спортивная	кг	Из расчёта 0,2 кг на человека

13	Магnezница закрытая	штук	6
14	Мат гимнастический	штук	50
15	Маты поролоновые (200x300x40 см)	штук	2
16	Мостик гимнастический	штук	6
17	Музыкальный центр	штук	1
18	Палка гимнастическая	штук	10
19	Палка для останoвки колец	штук	1
20	Переkладина гимнастическая	штук	1
21	Переkладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
22	Подвеска блочная с кольцами гимнастическая	пар	1
23	Подставка для страховки	штук	2
24	Поролон для страховочных ям (на 1 куб.м. ямы)	кг	40
25	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
26	Скакалка гимнастическая	штук	20
27	Скамейка гимнастическая	штук	8
28	Стенка гимнастическая	штук	6

обеспечение спортивной экипировкой, в соответствии с ФССП;

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	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	Накладки наладонные мужские	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
6	Тапочки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
8	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;



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

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками (для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренеров-преподавателей по видам спортивной подготовки, по акробатике, прыжкам на батуте, а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры);

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения (уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

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

Говоря об информационно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет» (видео, аудиолекции, фильмы и т.д.).

Для обучающихся рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера-преподавателя;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации спортивной гимнастики России и Московской спортивной федерации спортивной гимнастики;

- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов сборной команды страны;

- консультации с более опытными специалистами;

- беседы с тренером-преподавателем.

Методический кабинет спортивной школы технически оснащен и используется для групповых просмотров видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию техники и тактическим действиям, с последующим анализом и обсуждением.

Перечень информационного обеспечения

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://minsport.gov.ru/>

2. Официальный интернет-сайт Федерации Спортивной Гимнастики России - <https://sportgymrus.ru/>

3. Официальный интернет-сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА - <http://www.rusada.ru/>

4. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства ВАДА - <https://www.wada-ama.org/>