

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа №1 имени летчика – космонавта А.Г. Николаева»
города Алатыря Чувашской Республики

«Принято»

на Педагогическом совете МБОУ ДО «СШ №1 им. летчика – космонавта А.Г. Николаева» города Алатыря Чувашской Республики
Протокол №5 от 28.08.2023г



Принято от 28.08.2023г

Самойлов И.В.

**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 Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 953 и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543)

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Разработчики: Думчева Надежда Михайловна, заместитель директора по УВР
Лунеева Ирина Александровна, инструктор по спорту.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
1	Общие положения	3
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	4
	2.1 Краткая характеристика вида спорта	4
	2.2 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	7
	2.3 Продолжительность и объемы реализации Программы по этапам подготовки по спортивной гимнастике (годовой учебно – тренировочный план).	7
	2.4 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	8
	2.5 Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно – тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	8
	2.6 Календарный план воспитательной работы.	11
	2.7 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	14
	2.8 Планы инструкторской и судейской практики	17
	2.9 Планы медицинских, медико – биологических мероприятий и применение восстановительных средств.	18
3	Система контроля	20
4	Рабочая программа по виду спорта спортивная гимнастика	24
	4.1 Программный материал	24
	4.2 Учебно – тематический план	25
	4.3 Специальная физическая подготовка	29
	4.4 Общая физическая подготовка	30
	4.5 Теоретическая подготовка	30
	4.6 Техническая подготовка	31
	4.7 Психологическая подготовка	34
5	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	36
	5.1 Материально – технические условия реализации Программы	36
	5.2 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	36
	5.3 Обеспечение спортивной экипировкой	37
	5.4 Кадровые условия реализации Программы	37
	5.5 Сетевая форма реализации Программы	38
	5.6 Информационно – методические условия реализации Программы	39

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется в соответствии с предметом деятельности организации в целях обеспечения подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

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

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по виду спорта;
- организация и проведение учебно - тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - спортсмены), в том числе обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения учебно - тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения учебно - тренировочных мероприятий (в том числе учебно - тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения учебно - тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение участия обучающихся (спортсменов организации) в официальных спортивных мероприятиях;
- разработка и реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- организация и проведение спортивно - оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;
- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Краткая характеристика вида спорта.

Спортивная гимнастика (от греч. *gymnastike*, от *gymnazo* — упражняю, тренирую; по другой версии от древнегреческого слова «*gymnos*», то есть «голый», «обнаженный») относится к сложно-координационным видам спорта. Она содействует гармоничному воспитанию подрастающего поколения и, разрешая задачи физического совершенствования обучающихся, предусматривает овладение мастерством в исполнении гимнастических упражнений, требующих сложной координации движений, большой физической силы, мобилизации воли, выдержки и смелости.

Упражнения спортивной гимнастики хорошо развивают мышечно-связочный аппарат рук, туловища, плечевого пояса. Спортивная гимнастика способствует воспитанию смелости, решительности, умения ориентироваться в неожиданно складывающейся обстановке. Она содействует совершенствованию таких физических качеств, как ловкость, сила, гибкость и выносливость. В процессе спортивного совершенствования гимнаст осваивает все более сложные упражнения. Занятия спортивной гимнастикой оказывает благотворное воздействие не только на мышечно-связочный аппарат, но и на внутренние органы, являясь средством борьбы со смещением внутренних органов в необычных условиях, средством совершенствования деятельности дыхательной системы в необычных условиях опоры.

Как известно, при выполнении упражнений на гимнастических снарядах дыхание и кровообращение несколько своеобразны. Так, если при занятиях большинством видов спорта легочная вентиляция и газообмен во время работы больше, чем после нее. То при выполнении многих гимнастических упражнений наоборот. Таким образом, занятия спортивной гимнастикой положительно влияют на воспитание способности сочетать фазы дыхания с фазами движения в различных ациклических действиях.

Под влиянием спортивно-гимнастических упражнений в известной мере совершенствуются функции сердца и сосудов. Нельзя не отметить также положительного влияния спортивно-гимнастических упражнений на вестибулярный аппарат занимающихся.

Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

Программа соревнований по спортивной гимнастике обычно предусматривает выполнение упражнений махового и силового характера на различных гимнастических снарядах, а также опорных прыжков и вольных упражнений. Женское многоборье включает в себя следующие виды: опорный прыжок, брусья разной высоты, бревно и вольные упражнения.

Опорный прыжок. Выполняется с разбега с использованием дополнительной опоры (отсюда и название упражнения). Длина снаряда - 1,6 м, ширина - 0,35 м. Спортсмен разбегается по специальной дорожке длиной 25 м и шириной 1 м, отталкивается ногами от мостика - амортизирующего приспособления высотой 20 см, наклонного к линии разбега, - а затем производит дополнительный толчок руками от снаряда. Опорные прыжки - это комбинация программных действий в двух, трех фазах: наскок на мостик; полет до постановки рук после толчка ногами; полет после толчка руками. У женщин снаряд устанавливается на высоте 1,25 м перпендикулярно дорожке. Женщинам предоставляется две попытки, по результатам которых выводится средний балл за выполнение упражнения. Оценивается высота и дальность прыжка, его сложность (число оборотов вокруг продольной и поперечной оси и пр.), чистота исполнения и четкость приземления. Опорные прыжки характеризуются краткостью их исполнения по времени. От начала разбега до приземления затрачивается не более 5 с, и за этот небольшой отрезок времени гимнастка должна выполнить сложные по координации и мышечным усилиям действия.

Брусья разной высоты. Снаряд представляет собой своеобразную сдвоенную перекладину: две деревянных жерди овальной (в сечении) формы, укрепленные на металлической станине на высоте 1,65 и 2,45 м. (Высота всех гимнастических снарядов отсчитывается от поверхности распо-

ложенных возле них страховочных матов). Брусья разной высоты - женский снаряд махового типа. Женские упражнения на брусьях включают, прежде всего, обороты в обоих направлениях вокруг верхней и нижней жерди, а также различные технические элементы, исполняемые над и под ними с вращением вокруг продольной и поперечной оси при помощи хвата одной и двумя руками (а также без помощи рук).

Бревно - гимнастический снаряд длиной 5 м и шириной 10 см, закрепленный неподвижно на высоте 1,25 м от пола. Упражнения на бревне - наиболее характерный, специфический вид женского гимнастического многоборья, представляет собой единую композицию из динамичных (прыжки, повороты, «пробежки», сальто, танцевальные па и пр.) и статичных (шпагат, ласточка и т.д.) элементов, исполняемых стоя, сидя и лежа на снаряде. В упражнениях на бревне ведущую роль играет сохранение устойчивости тела с помощью точности движения и тонкости чувства равновесия.

Спортсменки должны использовать всю длину бревна. Судьи оценивают гибкость, чувство равновесия и элегантность гимнасток. Продолжительность выступления - не более 1 минуты 30 секунд.

Вольные упражнения - красочный и яркий вид женского гимнастического многоборья. Выполняются на специальном гимнастическом ковре 12 x 12 м. Вокруг ковра проходит «граница безопасности» шириной 1 метр. Ковер (шерстяной или синтетический) имеет эластичную поверхность - достаточно плотную для толчков, но в то же время обеспечивающую спортсменам мягкое приземление. Вольные упражнения представляют собой комбинацию из отдельных элементов (кувырки, сальто, шпагаты, стойки на руках и пр.) и их связок, разных по темпу и «настроению».

По ходу выступления спортсменки должны максимально использовать всю площадь ковра. Оценивается сложность программы и отдельных ее элементов, а также чистота и уверенность исполнения. Не менее важна оригинальность представленной композиции и артистизм спортсменок, выступления которых проходят под музыкальный аккомпанемент и включают в себя отдельные танцевальные па, чем во многом напоминают упражнения из художественной гимнастики. Время выступления на ковре ограничено: 70-90 секунд у женщин.

Упражнения на всех видах должны заканчиваться эффектным соскоком, соответствующим трудности всего упражнения

Очередность выполнения программы следующая:

- опорные прыжки, упражнения на брусьях, бревно, вольные упражнения.

Кроме упражнений, входящих в программу соревнований, гимнастки для улучшения своей спортивной подготовки применяют немало других средств, например упражнения хореографии и художественной гимнастики, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, подвижные и спортивные игры, бег и прыжки из легкой атлетики, упражнения на различных вспомогательных снарядах и многие другие. Гимнастика как вид спорта и цельная система физического воспитания зародилась в Древней Греции. О благотворном влиянии регулярных занятий гимнастикой на гармоничное развитие личности писали и говорили Гомер, Аристотель и Платон. Помимо привычных для нас общеразвивающих и специальных упражнений гимнастика древних греков включала в себя плавание, бег, борьбу, бокс, езду (верховую и на колесницах) и т.д. По одной из версий, само слово «гимнастика» происходит от греческого «gymnos» (обнаженный): как известно, древнегреческие атлеты выступали на состязаниях без одежды.

Ранние христиане считали гимнастику «сатанинским изобретением», противопоставляя плотское, т.е. «греховное» ее начало - под которым, прежде всего, подразумевалась нагота атлетов, - духовному, возвышенному. В 393 гимнастика была официально запрещена. В древности с гимнастикой были знакомы не только греки. К примеру, в Китае и Индии несколько тысячелетий назад тоже практиковались гимнастические упражнения - в основном в лечебных целях. Уже тогда были известны и специальные приспособления, похожие на некоторые современные гимнастические снаряды. Так, в древнем Риме для обучения основам верховой езды использовалось некое подобие известного нам «коня».

С началом европейского Возрождения вновь пробуждается интерес к гимнастике древних греков: мыслителями Ренессанса она воспринимается как средство укрепления здоровья и обще-

физического развития человека. Постепенно закладываются теоретические основы системы физического воспитания (Руссо, Песталоцци и др.). Непосредственным предшественником современной спортивной гимнастики в XVI-XVII вв. стала весьма популярная тогда вольтижировка (упражнения и прыжки) на столе и коне, лазанье по шесту и стенке, поддержание равновесия на канате и деревьях.

В XVIII - начале XIX вв. в Германии формируется система физвоспитания, в основу которой была положена гимнастика. Заинителем немецкого гимнастического движения стал Ф.Л. Ян. Он значительно расширил «гимнастическую область» и изобрел новые упражнения и снаряды (включая перекладину и брус), заложив тем самым основы современной спортивной гимнастики. В 1811 Ян открыл первую гимнастическую площадку (недалеко от Берлина), а пять лет спустя опубликовал - вместе с одним из своих учеников Е. Айзелем - книгу *Немецкая гимнастика*: в ней содержались описания основных упражнений и необходимые методические рекомендации. Приблизительно к этому времени относятся и первые публичные выступления гимнастов.

Собственные системы физвоспитания разрабатывались в Чехии, Швеции и Франции, а чуть позже - и в России. В этот период культивировались упражнения на снарядах и опорные прыжки. Хотя вольные упражнения в том или ином виде были известны еще несколько веков назад (например, по выступлениям бродячих цирковых трупп, демонстрировавших среди прочего необычные номера на полу или на земле), как одна из гимнастических дисциплин они получили признание не сразу.

В своем развитии спортивная гимнастика прошла несколько этапов: со временем менялись требования к ней и, соответственно, ее содержание. История гимнастики XIX в. во многом определялась противостоянием двух принципиально разных систем: шведской, в которой упор делался, прежде всего, на вольные упражнения (в широком смысле), и немецкой, тяготевшей к упражнениям на снарядах.

В середине столетия в Германии появляются первые закрытые гимнастические залы (до этого действовали лишь открытые площадки). Начинают проводиться официальные соревнования по спортивной гимнастике. Во второй половине XIX в. Европа, а позже и Америка переживают настоящий гимнастический бум.

А следующий век можно с полным основанием назвать «веком гимнастики». Хотя современная программа гимнастических соревнований определилась далеко не сразу. К тому же проходили они необычно. Соревнования гимнастов нередко устраивались на открытом воздухе. Не существовало поначалу и единых технических требований к гимнастическим снарядам: зачастую национальные сборные приезжали на международные соревнования с собственным «реквизитом».

До Второй мировой войны успешнее других выступали гимнасты Германии, Чехословакии, Франции, Италии, Швейцарии Финляндии, США, Югославии, Венгрии. В 50-е в мировую гимнастическую элиту вошли спортсмены СССР и Японии, позже - Румынии, Китая и Болгарии, а с распадом СССР - представители России, Украины и Белоруссии.

В 1881 создается Европейская гимнастическая федерация (ФЕГ), в которую поначалу входили всего три страны: Бельгия, Франция и Голландия. Основателем и первым президентом Федерации стал бельгиец Николас Куперус. В программе олимпийских игр спортивная гимнастика с 1896 года.

В 1921 - с появлением в составе ФЕГ первых неевропейских стран - она реорганизуется в Международную Федерацию гимнастики (ФИЖ), которая сейчас объединяет **спортивную** гимнастику и смежные дисциплины: общую гимнастику, художественную гимнастику, прыжки на батуте, спортивную акробатику и акробатику.

ФИЖ - старейшее международное спортивное объединение. И одно из самых многочисленных: на январь 2002 в Федерации состояли 125 стран. В различных клубах во всем мире гимнастикой сейчас занимаются более 30 миллионов человек. В мировых и континентальных первенствах участвуют в общей сложности около 2 500 мастеров.

Интересно, что первенство Европы по спортивной гимнастике стали разыгрывать задолго до того, как в Старом Свете появился соответствующий руководящий орган. В 1955 состоялся первый чемпионат Европы среди гимнастов-мужчин. Два года спустя в борьбу за европейское «золото» вступили и женщины. Вплоть до середины 1980-х чемпионаты Европы проводились под эгидой

ФИЖ, - причем соревнования среди мужчин и среди женщин проходили в разное время и в разных странах.

В 1982 создается Европейский гимнастический союз (УЕЖ). Чемпионат Европы 1986 в Германии стал первым, который Союз организовал и провел самостоятельно - без помощи Международной Федерации (в том же году в состав УЕЖ вступил СССР).

В настоящее время в Союз входит 46 стран. УЕЖ - одно из самых многочисленных и активных спортивных объединений континента. Помимо чемпионата, разыгрывается Кубок Европы, проводится множество других соревнований (для разных возрастных групп), фестивалей и других мероприятий, связанных со спортивной гимнастикой.

2.2 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, 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 (человек)
Этап начальной подготовки	1 - 2	6	10
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	7	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

2.3 Продолжительность и объемы реализации Программы по этапам подготовки по спортивной гимнастике (годовой учебно – тренировочный план).

приложений № 2 и № 5 к ФССП по виду спорта «Спортивная гимнастика».

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

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

1. групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
2. работа по индивидуальным планам;
3. участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
4. инструкторская и судейская практика;
5. медико-восстановительные мероприятия;
6. тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс: хореографы, психологи, тренеры-лидеры, и и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта спортивная гимнастика допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

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

Учебно – тренировочные мероприятия:

№	Виды учебно –	Предельная продолжительность учебно – тренировочных мероприятий по этапам
---	---------------	---

п/п	тренировочных мероприятий	спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно – тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.					
1.1	Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2.Специальные учебно – тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно – тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно – тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно – тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно – тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности

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

Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена, в них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства;

Виды контрольных соревнований – школьные соревнования или соревнования внутри группы по ОФП и СФП;

начиная с групп учебно-тренировочных это, также, могут быть квалификационные школьные, межмуниципальные соревнования.

Основные соревнования - в них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей, целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, и выполнение разрядных нормативов;

Виды основных соревнований – официальные соревнования субъекта, первенства и чемпионаты субъекта и федерального округа, межрегиональные соревнования, а также, в зависимости от уровня подготовленности спортсмена и этапа подготовки, всероссийские соревнования и первенства, чемпионаты, кубки России.

Многолетняя спортивная подготовка – это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков;

нацеленность на спортивное мастерство;

оптимальное соотношение различных сторон подготовленности;

неуклонный рост объема средств и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется;

поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок;

одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются:

групповые занятия;

индивидуальные занятия;

участие в соревнованиях различного ранга;

теоретические занятия;

занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря,

учебно-тренировочного сбора;

медико-восстановительные мероприятия;

культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочных занятий в качестве тренеров-преподавателей.

Годичный цикл в спортивной гимнастике состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два

1) Подготовительный этап (базовый)

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

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл

(длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

2) Специальный подготовительный этап

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

Соревновательный период (период основных соревнований)

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

Соревновательный период делится на два этапа:

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

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

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

Переходный период

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

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

2.6 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;	В течение года

		- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; основные сведения ЕВСК.	
1.2	Инструкторская деятельность	Учебно – тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно – тренировочных занятий в качестве помощника тренера – преподавателя, инструктора; - составления 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; - беседы, лекции по правилам соревнований вида спорта.	В течение года
1.3	Самоконтроль в процессе занятий спортом	- сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом; - дневник самоконтроля, его форм и содержание.	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами видов спорта; - участие в тематических мероприятиях по направлению ЗОЖ.	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно – тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, знание способов закаливания и укрепления иммунитета, витаминизация); - роль спортивного режима и питания;	В течение года
2.3	Личная и общественная гигиена	- понятие о гигиене и санитарии; - уход за телом; - гигиенические требования к спортивной одежде и обуви; - гигиена спортивных сооружений;	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2	Практическая работа (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно – массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно – спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3.3	Олимпийское движение и история физической культуры	- История Олимпийского движения; - Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков; - история спортивной гимнастики; - встречи с олимпийцами и чемпионами, ветеранами спорта и ветеранами школы;	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер – классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - творческое участие в оформлении зала для соревнований, в подготовке составлении упражнений.	В течение года
4.2	Музыкально – двигательная подготовка	- Основы музыкальной грамотности; - Творческие задания и импровизация; - музыкальные игры; - прослушивание и разбор музыкальных произведений;	В течение года
5	Психологическая подготовка и формирование личности спортсмена	- Психолого – педагогические методы (разъяснения, убеждения, беседы, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, поощрение, контроль); - психологические тренинги на взаимодействие в команде и коллективе;	В течение года
6	Врачебный и биологический контроль в спорте	- текущие медицинские осмотры (ТО); - углубленные медицинские обследования (УМО) и комплексные обследования; - физиологические тесты и биохимический контроль спортсменов высших достижений; - наблюдение за функциональным состоянием обучающихся;	В течение года

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

Теоретическая часть:

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия: - проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний; - ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допингконтроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на

информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, 17 Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Профилактические беседы, наглядная агитация	август - сентябрь	медицинская сестра, тренер - преподаватель
2	семинары, лекции	август - сентябрь	медицинская сестра, тренер -

			преподаватель
3	интернет - семинары	август - сентябрь	медицинская сестра, тренер - преподаватель
4	видео, фото - материалы	август - сентябрь	медицинская сестра, тренер - преподаватель
5	обучение на платформе РУСАДА, тестирование с дальнейшим получением сертификата	декабрь - январь	медицинская сестра, тренер – преподаватель, инструктор по спорту

План антидопинговых мероприятий по этапам подготовки:

Этап	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер - преподаватель	1 – 2 раза в год
	2.Теоретические занятия	«Ценности спорта. Честная игра»	тренер – преподаватель, инструктор по спорту	1 раз в год
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер - преподаватель	1 раз в месяц
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	тренер – преподаватель, инструктор по спорту	в течение года
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер – преподаватель, спортсмен	1 раз в год
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер - преподаватель	1 – 2 раза в год
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер - преподаватель	1 – 2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер – преподаватель, спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	тренер – преподаватель, инструктор по спорту	в течение года
	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер - преподаватель	1 – 2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер - преподаватель	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг – контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 – 2 раза в год

2.8 Планы инструкторской и судейской практики.

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

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

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

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

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся более младшего возраста, групп начальной подготовки и учебно-тренировочных в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки (подготовительной части), основной и заключительной частей; проводить учебно - тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе школьных, районных и межмуниципальных соревнований в роли судьи на линии, арбитра, ассистента, помощника секретаря в городских и межрегиональных соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

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

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Этап спортивной подготовки	Ответственный
1	Беседы, семинары, лекции.	в течение года	ЭНП, ЭУТ, ЭСС	тренер – преподаватель, инструктор по спорту
2	Самостоятельное изучение литературы по спортивной гимнастике(учебники, программы, правила соревнований, методическая литература и т. д)	в течение года	ЭНП, ЭУТ, ЭСС	тренер – преподаватель, инструктор по спорту
3	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Посещение и просмотр официальных спортивных соревнований, участие в школьных и	в течение года	ЭНП, ЭУТ, ЭСС	тренер – преподаватель, инструктор по спорту

	городских судейских семинарах.			
4	Практические занятия, проведение фрагментов учебно – тренировочных занятий, участие в судействе.	в течение года	ЭУТ, ЭСС	тренер – преподаватель, инструктор по спорту
5	Видео, фото, запись и показы. Интернет – ресурсы. Онлайн – семинары и дистанционные практические занятия.	в течение года	ЭУТ, ЭСС	тренер – преподаватель, инструктор по спорту

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

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

Система педагогических средств восстановления используется тренером - преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических 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 упражнений или комбинаций упражнений, исключающим 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 совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества учебно-тренировочных занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно – тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но 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 душ, сауна.

План медико-восстановительных мероприятий для групп начальной подготовки:

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Ответственный
1	Отдых, прогулки, закаливание	в течение года	тренер – преподаватель, медицинская сестра
2	Беседы на тему: «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ), режим дня и питания, гигиена.	в течение года	тренер – преподаватель, медицинская сестра
3	Солнечно-воздушные процедуры	в течение года	тренер – преподаватель, медицинская сестра
4	Текущий медицинский осмотр и отнесение к медицинской группе здоровья	в течение года	тренер – преподаватель, медицинская сестра

План медико-восстановительных мероприятий для групп учебно-тренировочных:

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Ответственный
1	Баня или сауна, бассейн, закаливание.	в течение года	тренер – преподаватель, медицинская сестра
2	Отдых, прогулки, солнечные процедуры	в течение года	тренер – преподаватель, медицинская сестра
3	Беседы на тему: «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и охрана труда. Режим дня. Гигиена в спорте	в течение года	тренер – преподаватель, медицинская сестра
4	Углубленное медицинское обследование	1 раз в год	тренер – преподаватель, медицинская сестра
5	Массаж, самомассаж	в течение года	тренер – преподаватель, медицинская сестра
6	Идеомоторная и психомоторная тренировка	в течение года	тренер – преподаватель, медицинская сестра

План медико-восстановительных мероприятий для групп совершенствования спортивного мастерства:

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Ответственный
1	Баня, сауна, бассейн, плавание	в течение года	тренер – преподаватель, медицинская сестра
2	Отдых, прогулки, пробежки	в течение года	тренер – преподаватель, медицинская сестра
3	Беседы на тему: «Как избежать травм в спорте» и охрана труда. Спортивное питание	в течение года	тренер – преподаватель, медицинская сестра
4	Углубленное медицинское обследование и процедуры (УВЧ, прогревание, крио сауна)	2 раза в год	тренер – преподаватель, медицинская сестра
5	Массаж, самомассаж. Витаминизация.	в течение года	тренер – преподаватель, медицинская сестра
6	Идеомоторная и психомоторная тренировка	в течение года	тренер – преподаватель, медицинская сестра

Реабилитационно-восстановительная подготовка - это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в спортивной гимнастике следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнастов. При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему восстановления и дополнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач спортивной подготовки.

3. Система контроля

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки: изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»; изучить антидопинговые правила; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства: повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; 28 приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»; выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной² подготовки. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Промежуточная аттестация проводится учреждением (организацией) не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению

учреждения (организации) с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающихся по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	норматив свыше года
			девочки	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3х10 м	с	не более 10,6	не более 10,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 5	не менее 6
1.3	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 5	не менее 6
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) фиксация положения 3 сек	см	не менее +3	не менее +5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 105	не менее 115
2.Нормативы специальной физической подготовки				
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 45гр. Фиксация положения	с	не менее 5	не менее 6

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

1-го, 2-го и 3-го годов обучения

по виду спорта спортивная гимнастика:

(Приложение № 7 к ФССП по виду спорта спортивная гимнастика)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (девушки)
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Челночный бег 3х10 м	с	не более 10,4
1.2	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 4,8
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) фиксация положения 3 сек	см	не менее +5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 120
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на	количество раз	не менее 21

	спине за 1 мин		
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	Без учета времени
2.2	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее 3
2.3	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «Высокий угол»	количество раз	не менее 10
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 стоялках. 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 на нее. Фиксация положения	с	не менее 40
2.8	Стоя на одной ноге, вторая подтянута на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее 5
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3 лет обучения)	Спортивные разряды – «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3 лет обучения)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (девушки)
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Челночный бег 3х10 м	с	не более 8,2
1.2	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 4,4
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 12
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) фиксация положения 3 сек	см	не менее +10
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 30
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Лазание по канату с помощью ног 4 м	с	не менее 10,0
2.2	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках «Спичаг»	количество раз	не менее 5
2.3	Упор «Углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее 20
2.4	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных	количество раз	не менее 15

	ног до касания гимнастической стенки в положение «Высокий угол»		
2.5	Из исходного положения – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45 градусов. Фиксация положения	с	не менее 15
2.6	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
2.7	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее 30
2.8	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее 30
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода**

**на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта спортивная гимнастика:
(Приложение № 9 к ФССП по виду спорта спортивная гимнастика)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (девушки)
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Челночный бег 3х10 м	с	не более 8,0
1.2	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 4,2
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 14
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) фиксация положения 3 сек	см	не менее +12
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 34
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Лазание по канату с помощью ног 4 м	с	не менее 9,0
2.2	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках «Спичаг»	количество раз	не менее 8
2.3	Упражнение «Высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	не менее 10
2.4	Исходное положение – стойка на руках, на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее 6
2.5	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее 60
3. Уровень спортивной квалификации			
Спортивное звание «Мастер спорта России»			

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

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика: В данном разделе даются общие рекомендации по содержанию и требованиям программного материала. Тренер-преподаватель самостоятельно планирует Рабочую программу на свои группы, ее содержание и план, но в соответствии с ФССП.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта спортивная гимнастика определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта спортивная гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная гимнастика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивная гимнастика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Структура системы многолетней подготовки (этапы):

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная гимнастика.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства:

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

Спортивная гимнастика - один из тех видов спорта, в которых в последние десятилетия шел интенсивный процесс «омоложения»; это, по видимому, объясняется с одной стороны, улучшением условий материальной жизни людей, а с другой - совершенствованием методики подготовки гимнастов. Современная система подготовки гимнастов, ориентированная на высокие спортивные достижения. Предусматривает раннее начало (6 лет).

4.2 Учебно – тематический план

(рекомендуемый образец приведен в приложении № 4 к Примерной программе)

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

№ п/п	Содержание учебного материала	количество часов	сроки освоения
1	<u>Теоретическая подготовка, в том числе:</u> -тактическая подготовка -психологическая подготовка, беседы, тренинги -требования к технике безопасности и ОТ -правила поведения, дисциплина, ответственность -режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль -история гимнастики и понятие ФКиС	6	сентябрь - август

	-терминология гимнастики -викторины на тему: «Антидопинг в спорте»		
2	Общая физическая подготовка: -бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения -строевые и общеразвивающие упражнения -элементы легкой атлетики -подвижные игры, эстафеты	56	сентябрь - август
3	Специальная физическая подготовка: -развитие гибкости, хореография -скоростно – силовая подготовка (прыжки) -упражнения для развития координации -упражнения для развития силы (спины, пресса) -канат, лазание, без учета времени	82	сентябрь – август
4	Техническая подготовка: -перекладина: висы, упоры, размахивания -брусья: упоры, размахивания -опорный прыжок: наскок, упор присев, соскок -акробатика: стойки на голове и руках, упоры, мост, шпагат, группировки, кувырки, «колесо»	156	сентябрь-август
5	Восстановительные и медико – биологические мероприятия: -медицинский контроль и осмотр -режим дня и питания -тестирование, наблюдение, самомассаж	6	сентябрь-август
6	Участие в спортивных соревнованиях: -контрольные соревнования, контрольно – переводные нормативы -основные соревнования	6	сентябрь - август
	Общее количество часов в год:	312	

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

№ п/п	Содержание учебного материала	количество часов	сроки освоения
1	<u>Теоретическая подготовка, в том числе:</u> -тактическая подготовка -психологическая подготовка, беседы, тренинги -требования к технике безопасности и ОТ -правила поведения, дисциплина, ответственность -режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль -история гимнастики и понятие ФКиС -терминология гимнастики -викторины на тему: «Антидопинг в спорте»	6	сентябрь - август
2	Общая физическая подготовка: -бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения -строевые и общеразвивающие упражнения -элементы легкой атлетики -подвижные игры, эстафеты	80	сентябрь - август
3	Специальная физическая подготовка: -развитие гибкости, хореография -скоростно – силовая подготовка (прыжки) -упражнения для развития координации -упражнения для развития силы (спины, пресса) -канат, лазание, без учета времени	105	сентябрь – август
4	Техническая подготовка: -перекладина: висы, упоры, размахивания -брусья: упоры, размахивания -опорный прыжок: наскок, упор присев, соскок -акробатика: стойки на голове и руках, упоры, мост, шпагат, группировки, кувырки, «колесо»	213	сентябрь-август

5	Восстановительные и медико – биологические мероприятия: -медицинский контроль и осмотр -режим дня и питания -тестирование, наблюдение, самомассаж	6	сентябрь-август
6	Участие в спортивных соревнованиях: -контрольные соревнования, контрольно – переводные нормативы -основные соревнования	6	сентябрь - август
	Общее количество часов в год:	416	

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

№ п/п	Содержание учебного материала	количество часов	сроки освоения
1	<u>Теоретическая подготовка, в том числе:</u> -тактическая подготовка, взаимодействие в группе -психологическая подготовка, беседы, тренинги -требования к технике безопасности и ОТ -правила поведения, дисциплина, ответственность -режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль -история гимнастики и понятие ФКиС -терминология гимнастики и акробатики -антидопинговые мероприятия, беседы	14	сентябрь - август
2	Общая физическая подготовка: -бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения -строевые и общеразвивающие упражнения -элементы легкой атлетики и других видов спорта -подвижные и спортивные игры	76	сентябрь - август
3	Специальная физическая подготовка: -развитие подвижности суставов, хореография -скоростно – силовая подготовка (прыжки) -упражнения для развития координации, быстроты -упражнения для развития силы (спины, пресса) -канат, лазание на время и без учета времени	170	сентябрь – август
4	Техническая подготовка: -перекладина: висы, упоры, обороты -брусья: упоры, размахивания, стойки, махи -опорный прыжок: переворот прогнувшись -акробатика: стойки на руках, перевороты, «фляк»	326	сентябрь-август
5	Восстановительные и медико – биологические мероприятия: -медицинский контроль и обследование -режим дня и питания, закаливание, бассейн -тестирование, наблюдение, самомассаж	12	сентябрь-август
6	Участие в спортивных соревнованиях: -контрольные соревнования, -основные соревнования	14	сентябрь - август
7	<u>Инструкторская и судейская практика:</u> -правила судейства и нормы ЕВСК -беседы, лекции, ведение дневника	12	сентябрь - август
	Общее количество часов в год:	624	

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

№ п/п	Содержание учебного материала	количество часов	сроки освоения
1	<u>Теоретическая подготовка, в том числе:</u>	24	сентябрь - август

	-тактическая подготовка, взаимодействие в группе -психологическая подготовка, беседы, тренинги -требования к технике безопасности и ОТ -правила поведения, дисциплина, ответственность -режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль -история гимнастики и понятие ФКиС -терминология гимнастики и акробатики -антидопинговые мероприятия, беседы		
2	<u>Общая физическая подготовка:</u> -бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения -строевые и общеразвивающие упражнения -элементы легкой атлетики и других видов спорта -подвижные и спортивные игры	42	сентябрь - август
3	<u>Специальная физическая подготовка:</u> -развитие подвижности суставов, хореография -скоростно – силовая подготовка (прыжки) -упражнения для развития координации, ловкости -упражнения для развития силы (спины, пресса) -канат, лазание на время и без помощи ног	216	сентябрь – август
4	<u>Техническая подготовка:</u> -перекладина: махи, соскоки, вращения, обороты -брусья: упоры, размахивания, стойки, махи -опорный прыжок: перевороты -акробатика: перевороты, рандаты, «фляки», сальто	436	сентябрь-август
5	Восстановительные и медико – биологические мероприятия: -медицинский контроль и обследование -режим дня и питания, закаливание, бассейн -тестирование, наблюдение, самомассаж	24	сентябрь-август
6	Участие в спортивных соревнованиях: -контрольные соревнования, -основные соревнования	66	сентябрь - август
7	Инструкторская и судейская практика: -правила судейства и нормы ЕВСК -беседы, лекции, ведение дневника	24	сентябрь - август
	Общее количество часов в год:	832	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по спортивной гимнастике на календарный год (52 недели) для этапа совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Содержание учебного материала	количество часов	сроки освоения
1	<u>Теоретическая подготовка, в том числе:</u> -тактическая подготовка, взаимодействие в группе -психологическая подготовка, беседы, тренинги -требования к технике безопасности и ОТ -правила поведения, дисциплина, ответственность -режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль -история гимнастики и понятие ФКиС -терминология гимнастики и акробатики -антидопинговые мероприятия, беседы	36	сентябрь - август
2	<u>Общая физическая подготовка:</u> -бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения -строевые и общеразвивающие упражнения -элементы легкой атлетики и других видов спорта -подвижные и спортивные игры	28	сентябрь - август
3	<u>Специальная физическая подготовка:</u> -развитие подвижности суставов, хореография -скоростно – силовая подготовка (прыжки) -упражнения для развития координации, ловкости	240	сентябрь – август

	-упражнения для развития силы (спины, пресса) -канат, лазание на время и без помощи ног		
4	Техническая подготовка: -перекладина: махи, соскоки, вращения, обороты -брусья: упоры, размахивания, стойки, махи, обороты -опорный прыжок: перевороты сальто, цукара -акробатика: перевороты, рандаты, «фляки», сальто, двойные, винты, комбинации	480	сентябрь-август
5	Восстановительные и медико – биологические мероприятия: -медицинский контроль и обследование -режим дня и питания, закаливание, бассейн -тестирование, наблюдение, самомассаж	28	сентябрь-август
6	Участие в спортивных соревнованиях: -контрольные соревнования, -основные соревнования	96	сентябрь - август
7	Инструкторская и судейская практика: -правила судейства, нормы и требования ЕВСК -судейство и участие в проведении соревнований -беседы, лекции, ведение дневника и индивидуальных планов спортивной подготовки	28	сентябрь - август
	Общее количество часов в год:	936	

4.3 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

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

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

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

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

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе

специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру - преподавателю важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения.

Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

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

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

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

4.4 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка в спортивной гимнастике – это комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно - двигательного аппарата и развитие общей выносливости спортсменок. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности.

С помощью ОФП обучающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих спортсменок, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, а также плавать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменками;
- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно - двигательного аппарата будущих спортсменок с учетом специфики вида спорта.

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

4.5 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

История развития и современное состояние спортивной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских спортсменок; задачи, тенденции и перспективы развития. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

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

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

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

Классификация спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании. Команды (жесты) спортивных судей. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях.

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, изучении литературы в области физической культуры и спорта, просмотров видеоматериалов и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Обучающиеся должны обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. Материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

4.6 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Основные из них:

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

параметрических условий, связанных со скоростью движений, высотой или дальностью полёта, количеством успешных контрольных повторений, способностью выполнять упражнение в различных соединениях, в различном физическом состоянии.

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

Этап начальной подготовки:

1. Развитие гибкости.

- наклоны, повороты, вращения-махи.
- шпагаты, (продольный, поперечный).
- мост, перекидки вперёд, назад.

2. Развитие силы.

- лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания.
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение).
- бег с ускорением 15-20 метров.

3. Развитие координации движений.

- ходьба по бревну вперёд, назад.
- повороты на одной ноге на полу на 360 и более градусов.
- перевороты вперёд, назад используя лонжу.
- элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т.п.)

4. Работа на снарядах.

- общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья.
- изучение базовых элементов на гимнастических снарядах.
- изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

Учебно – тренировочный этап

Развитие активной гибкости.

- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.
- выполнение гимнастических прыжков используя отягощения.
- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положение шпагата.
- составление и отработка вольных упражнений под музыкальное сопровождение с тренером-преподавателем по хореографии.

2. Развитие силы.

Углублённое развитие специальных физических качеств.

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно - силовом режиме.
- развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах.
- упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.).
- для общей выносливости кросс 1-2 километра.

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд.
- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.
- при стенная стойка на руках в течение 30 секунд;
- стойка на руках на время;
- повороты в стойке на руках плечом вперёд, плечом назад, на 360, 720 и более градусов.

4. Работа на снарядах.

Акробатическая подготовка.

- перевороты вперед (серия).
- переворот-сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись.
- перевороты назад (серия).
- рондат - фляк - сальто назад.
- рондат - фляк - сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- связка: рондат - фляк - двойное сальто назад в группировке с помощью тренера.

Опорный прыжок.

- переворот вперед.
- переворот вперед с поворотом на 180, 360 градусов.
- рондат - сальто назад в группировке (Цукахара).
- переворот вперед, сальто вперед в группировке.

Брусья разной высоты

- размахивание в висе;
- отмахи из упоров, стойка;
- спады из стойки на руках;
- движения в висах и упорах согнувшись;
- простые обороты;
- подъем разгибом;
- движения дугой;
- подъемы большим махом;
- хваты, перехваты, висы сзади, выкруты;
- большие обороты;
- сальто назад и вперед большим махом;
- подлеты и перелеты большим махом («Ткачева», типа «Воронин», «Шушуновой»);
- движения из стойки на руках.

Бревно.

- стойки на ногах, равновесия, их перемены;
- седы, упоры, стойки на руках, их перемены;
- перемещения и прямые прыжки;
- маховые и толчковые повороты;
- перекаты и кувырки;
- медленные полуперевороты и перевороты;
- темповые перевороты
- сальто;
- входы и вскоки.

Хореографическая подготовка.

- элементы классического танца: подготовительные и основные движения (равновесия, повороты, прыжки);
- партерная хореография;
- элементы историко-бытового и современного танцев (приставные, переменные шаги, шаги голо-па, польки, вальса);
- равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки;
- хореографические упражнения на бревне.

Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства происходит совершенствование приемов техники изученных в предыдущие годы гимнастических элементов, связок, комбинаций. Рекомендуется широко использовать упражнения, моделирующие процесс соревнований различного уровня.

Работа на снарядах.

Акробатика

- перевороты вперед, сальто вперед (серия).
- переворот-сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- перевороты назад, темповые перевороты (серия).
- рондат - фляк - сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов.
- связка: рондат - фляк - двойное сальто назад в группировке, согнувшись.
- Опорный прыжок.
- переворот вперед с поворотом на 360 и 720 градусов.
- переворот вперед, сальто вперед в группировке, согнувшись, выпрямившись с поворотом на 360 градусов.
- переворот - двойное сальто вперед («роче»).
- рондат, сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись.
- рондат, сальто назад с поворотом 180, 360 градусов.
- «цукахара» согнувшись, прямым телом, с поворотом на 360, 540, 720 градусов.
- «касамацу» с поворотом на 360, 540, 720 градусов.

Брусья разной высоты

- размахивание в висе;
- отмахи из упоров, стойка;
- спады из стойки на руках;
- движения в висах и упорах согнувшись;
- простые обороты;
- подъем разгибом;
- движения дугой;
- подъемы большим махом;
- хват, перехват, висы сзади, выкруты;
- большие обороты;
- сальто назад и вперед большим махом;
- подлеты и перелеты большим махом («Ткачева», типа «Воронин», «Шушуновой»);
- движения из стойки на руках.

Бревно.

- стойки на ногах, равновесия, их перемены;
- седы, упоры, стойки на руках, их перемены;
- перемещения и прямые прыжки;
- маховые и толчковые повороты;
- перекаты и кувырки;
- медленные полуперевороты и перевороты;
- темповые перевороты
- сальто;
- входы и вскоки.

Хореография.

- классический танец (у опоры, на середине).
- историко-бытовой, народно-сценический, современный танец (сальса, меренга, хип-хоп, фанк).
- партерная хореография.
- хореографические упражнения на бревне.

4.7 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к

самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности учебных занятий.

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. Материально-технические условия реализации Программы:

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

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

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

5.2 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
2	Брусья разновысокие гимнастические женские	штук	2
3	Дорожка акробатическая	комплект	1
4	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
5	Зеркало настенное	штук	1
6	Канат для лазания 5 м	штук	2
7	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
8	Гимнастическое бревно	штук	4
9	Гимнастическое бревно (низкое)	штук	1
10	Магnezия спортивная	кг	на человека 0,2
11	Мат гимнастический	штук	30
12	Мостик гимнастический	штук	4
13	Музыкальный центр	штук	1
14	Перекладина гимнастическая	штук	1
15	Перекладина гимнастическая (низкая)	штук	1
16	Скакалка гимнастическая	штук	10
17	Стенка гимнастическая	штук	9
18	Козлик гимнастический	штук	1

**5.3 Обеспечение спортивной экипировкой:
(Приложение № 11 к ФССП по виду спорта спортивная гимнастика)**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно – тренировочный этап		Этап совершенствовани я спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол- во	срок эксп.	кол-во	срок эксп.	кол-во	срок эксп.	кол- во	срок эксп.
1.	Комплект соревновательной формы	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	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
5.	Накладки наладонные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
7.	Тапочки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
3.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

5.4 Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации:
- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации и непрерывность учебно-тренировочного процесса: - к иным условиям

реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Тренеры-преподаватели один раз в четыре года обязательно обучаются на курсах повышения квалификации в сфере физической культуры и спорта, занимаются самообразованием, принимают участие в семинарах, проводимых профильными организациями и спортивными федерациями по видам спорта, постоянно повышают свои знания, изучают методическую литературу, изучают научные и другие материалы на официальных интернет – ресурсах.

5.5 Сетевая форма реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и проведения официальных физкультурных и спортивных соревнований для обучающихся, учреждение может на безвозмездной основе заключать договора (сетевая форма реализации Программы) с другими учреждениями (образовательными учреждениями, другими организациями, имеющие на балансе спортивные сооружения, спортивные залы) для обеспечения ведения совместной деятельности сторон и качественного ее совершенствования (далее – Стороны).

Стороны договариваются о сетевом взаимодействии для решения следующих задач:

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

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

Стороны осуществляют сотрудничество с целью:

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

5.6 Информационно-методические условия реализации Программы
СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый для использования в
работе лицами, осуществляющими дополнительную образовательную программу спортивной
подготовки по виду спорта спортивная гимнастика:

1	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика. Приказ Министерства спорта РФ № 953 от 09.11.2022г.
2	Гаввердовский Ю.К., Смолевский В.М. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению «Физическая культура»: Москва. Советский спорт, 2014г. – 223-224с.
3	Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура»: Москва, Кнорус, 2013г. - 312 с.
4	Курьсь В.Н.; Смолевский В.М., заслуженный тренер РФ, профессор; Дмитриев С.В., МС, доктор пед. наук, профессор; Дроздов В.Н., заслуженный учитель РФ. «Спортивная акробатика: теория и методика обучения прыжкам на дорожке». ТОО «Альма-Матер», Ставрополь, 1994г
5	Смолевский В.М. «Мастерство гимнастов». Москва «ФиС», 1994г
6	Лагутин А.Б., Михалина Г. М. Гимнастика в вопросах и ответах: учебное пособие для студентов вузов. Москва: Физическая культура, 2010. - 128 с.
7	Сахарнова Т.К. Содержание и методические основы обучения гимнастическим упражнениям: учебно-методическое пособие; НГУФКСИЗ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010г.
8	Аллахвердиев Ф.А. Урок гимнастики в школе: учебно-методическое пособие. Развитие гибкости с помощью средств гимнастики: методические рекомендации; НГУФКСИЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2011. - 74 с., 38 с.
9	Верхозина Л. Г., Заикина Л. А. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации. Волгоград: Учитель, 2013. - 126 с.
10	Усачев Н.А. Здоровый образ жизни как фактор индивидуальной безопасности. Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании: материалы науч.-практ. конф. каф. педагогики СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, Калининград: Изд-во КГУ, 2005. - С.182-186.
11	Залетаев, И.П. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта / И. П. Залетаев // Физическая культура в школе. - 2006. - № 8. - С. 64-69.
12	Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
13	Чепиков Е.М. Основы гимнастической терминологии (статические положения): учебно-методическое пособие; Ленинградский государственный университет им. А. С. Пушкина. Санкт-Петербург, 2010. - 60 с.
14	Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа (методическое пособие). Волгоград: Учитель, 2013. - 143 с.
15	Крючек Е.С., Медведева Е.Е., Терехина Р.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура". Москва: Академия, 2014. - 282с.
16	Журнал «Гимнастика», Москва, федерация спортивной гимнастики России, 2010- 2023гг.
17	В.Н. Платонов, дпн, профессор, Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Изд. – Москва, ООО «Принтлето», 2021 – в двух томах, 608 с., 592 с.

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

1. Сайт Минспорта России. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ).
2. Сайт КФКиС <http://kfis.spb.ru/> (Комитет по физической культуре спорту).
3. Сайт ВФСТГ: www.sportgymrus.ru (Федерация спортивной гимнастики России).
4. Сайт IJF: www.fig-gymnastics.com (Международная федерация гимнастики).
5. Сайт ФСТГ СПб: www.gymnasticspb.ru (Федерация спортивной гимнастики Санкт-Петербурга).
6. Сайт спортивной школы <http://centralsportschool.ru/>
7. Сайт НГУ ФКСИЗ им. П.Ф.Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru>
8. <http://www.youtube.com/watch?v=Ry2lzdTna-c>
9. Сайт Министерства физической культуры и спорта Чувашской Республики <https://sport.cap.ru/>