

Министерство физической культуры и спорта Астраханской области
государственное бюджетное учреждение Астраханской области
«Спортивная школа олимпийского резерва № 1»

Принято на
Заседании педагогического
совета
Протокол № 1

От « 30 » января 2023 г.



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

г. Астрахань-2023г.

I. Общие положения.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика» далее (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «спортивная гимнастика» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утверждённым приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 953 (далее - ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Главная цель реализации Программы является подготовка спортивного резерва в сборные команды Астраханской области и Российской Федерации.

Частной целью спортивной подготовки обучающихся по Программе является освоение разрядных нормативов мастера спорта, кандидата в мастера спорта и т.д.

Задачи спортивной подготовки по прыжкам на батуте в самом общем виде могут быть сведены к следующему:

- всестороннее гармоничное развитие внешних форм и функций организма занимающихся.
- соразмерное развитие физических качеств гимнастов: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости.
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности по прыжкам на батуте.
- воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Таблица №1.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)	
		Мальчики	Девочки	минимально	максимально
Этап начальной подготовки	1 — 2	7	6	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5	10
Этап совершенствования	Не	14	12	2	4

спортивного мастерства	ограничивается				
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	14	1	2

Примечание:

- учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при условии не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- отдельные спортсмены, досрочно выполнившие программные требования последующих этапов подготовки, могут переводиться в группы, соответствующие их подготовке;

- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

- в случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося осуществляется перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

4. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно — тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	УТЭ1	УТЭ2	УТЭ3	УТЭ4	УТЭ5	ССМ 1	ССМ 2	
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18	20	24	24 - 32
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248	1248 - 1664

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

Учебно-тренировочные занятия - групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, а также теоретические.

Учебно-тренировочные мероприятия:

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных сборов и обратно).			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. 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 РФ	-	14	14	14
2. Специальные 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.	Учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год		
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярное время	До 21 суток подряд и не более двух Учебно-тренировочные мероприятия в год		-	-

спортивные соревнования:

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

- Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями;

- организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающихся и лиц осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Приложению 1.

6. Годовой учебно-тренировочный план (Приложение № 2)

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся 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.

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

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

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

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

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

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с ТЭ 3 года, недельная нагрузка может

увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового тренировочного плана.

Годовой план-график распределения часов для групп НП – 1-2 г.об.

Месяцы	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	Всего	
	Теоретические занятия													
		1				1	1	1						
1. Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	14	14	8	8	8	8	108	
2. Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	10	10	4	4	4	4	60	
3. Участие в спортивных соревнованиях												2	2	
4. Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	3	3	12	12	12	12	126	
5. Tактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1		2		2	1				1	1		8	
6. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1		2		2	1				1	1		8	
Всего	26	24	28	24	28	26	27	27	24	26	26	26	312	

Годовой план-график распределения часов для групп УТЭ-1

Месяцы	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	Всего
1. Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	51
2. Специальная физическая подготовка	14	12	12	12	12	14	14	17	15	15	15	13	165
3. Участие в спортивных соревнованиях			2		2							2	6
4. Техническая подготовка	23	21	23	21	23	23	20	20	20	23	21	20	258
5. Tактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	16
7. Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Всего	45	40	45	40	45	45	42	45	43	45	43	42	520

Годовой план-график распределения часов для групп УТЭ - 2

Месяцы	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	Всего
1. Общая физическая подготовка	6	5	6	5	6	6	12	12	5	6	5	5	79
2. Специальная физическая подготовка	17	15	16	15	16	17	11	15	15	17	15	15	184
3. Участие в спортивных соревнованиях			2		2						2		6
4. Техническая подготовка	28	25	26	25	26	28	20	23	27	28	26	28	310
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	2	1	2	1	6	2	2	1	1	1	21
7. Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Всего	54	48	54	48	54	54	51	54	51	54	51	51	624

Годовой план-график распределения часов для групп УТЭ – 3

Месяцы	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	Всего
1. Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	10	12	6	6	5	5	80
2. Специальная физическая подготовка	18	16	16	16	16	18	15	18	16	18	15	15	197
3. Участие в спортивных соревнованиях			2		2						2		6
4. Техническая подготовка	32	28	32	28	32	32	20	28	29	32	32	32	357
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	6	2	2	2	2	2	28
6. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	4	2	2	2	6	2	4	2	2	2	32
7. Инструкторская и	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	3	28

судейская практика														
Всего	62	56	64	56	64	62	59	64	59	62	61	59	728	

Годовой план-график распределения часов для групп УТЭ – 4

Месяцы	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	Всего
1. Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	10	12	4	4	4	4	62
2. Специальная физическая подготовка	18	16	16	16	16	18	16	18	16	18	15	15	198
3. Участие в спортивных соревнованиях			2		2						2		6
4. Техническая подготовка	40	36	40	38	41	40	28	34	39	40	40	42	458
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	6	3	3	3	3	3	39
6. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	4	2	2	2	6	2	4	2	2	2	32
7. Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	37
Всего	70	64	72	66	72	70	69	72	69	70	69	69	832

Годовой план-график распределения часов для групп УТЭ – 5

Месяцы	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	Всего
1. Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	20	15	4	4	4	4	75
2. Специальная физическая подготовка	18	16	16	16	16	18	24	20	18	18	18	18	216
3. Участие в спортивных соревнованиях		2	2		2						2		8
4. Техническая подготовка	48	41	49	46	49	48	20	36	46	48	46	48	525
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	6	3	3	3	3	3	39
6. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	4	3	3	2	6	4	4	2	2	2	37
7. Инструкторская и	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	36

Всего	104	96	108	100	108	104	104	108	104	104	104	104	1248
-------	-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

Годовой план-график распределения часов для групп ВСМ

Месяцы	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	Всего
1. Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	20	10	10	10	10	130
2. Специальная физическая подготовка	28	28	28	28	28	28	28	38	28	28	28	28	346
3. Участие в спортивных соревнованиях		3	3		3		3			3	3	3	21
4. Техническая подготовка	75	60	71	69	78	71	72	54	72	72	68	72	834
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
6. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	9	12	9	9	9	9	12	12	9	9	9	117
7. Инструкторская и судейская практика	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Всего	140	128	142	134	146	136	140	142	140	140	136	140	1664

7. Календарный план воспитательной работы представлен в Приложении № 3.

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

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.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Приложении №4.

9. Планы инструкторской и судейской практики

В данном разделе программы следует представлено содержание инструкторской и судейской практики для спортсменов этапов УТЭ и ССМ. Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены 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 часть. 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 обучающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером 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, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно - тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и

приемов.

Обучающиеся этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря. Для обучающихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Тематика и содержание работы	ТЭ – группы				Группы СС
	1	2	3	4	
1. Понятие о 10-бальной системе оценки гимнастических упр-ий.	+				
2. Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении.	+	+	+	+	+
3. Классификация ошибок	+	+			
4. Общие положения о гимнаст. соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+	+	+	+	+
5. Судейская коллегия; роль гл. судьи, его заместителей, секретаря и судей на отдельных видах многоборья		+	+	+	+
6. Классификация ошибок и сбавки за выполнение упр. (ошибки в технике, осанке, приземлении и др.)			+	+	+
7. Особенности судейства упражнений обязательной программы		+	+	+	+
8. Особенности судейства произвольных упражнений. Понятие трудности упражнений Группы А, Б, С, Д, Е. Поощрительные баллы.				+	+
9. Специальные требования к выполнению произвольных комбинаций в видах многоборья				+	+
10. Судейство отдельных элементов гимнастами своей группы	+	+	+	+	+
11. Судейство соревнований по ОФП			+	+	+
12. Судейство первенства СШ среди групп начальной подготовки (2-3 юношеские разряды)				+	+
13. Судейство соревнований в качестве зам. гл. судьи, гл. секретаря, судей					+
14. Обучение записи упражнений с помощью символов.				+	+
15. Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по					+

спорту». Судейство городских и республиканских соревнований.					
--	--	--	--	--	--

Планы инструкторской и судейской практики (этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства)

№ п./п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Беседы, семинары.	В течение года	Тренер, тренер-преподаватель, методист
2	Самостоятельное изучение литературы по гимнастике и хореографии (учебники, программы, правила соревнований, методическая литература по гимнастике и другим видам спорта, олимпийскому движению).	В течение года	Тренер, тренер-преподаватель, методист
3	Практические занятия, проведение фрагментов тренировочных занятий, участие в судействе.	В течение года	Тренер, тренер-преподаватель, методист
4	Фото, видеозапись и показы. Интернет-ресурсы.	В течение года	Тренер, тренер-преподаватель, методист

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

Медицинское обеспечение.

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н и предусматривает:

- предварительные и периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование (2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Медико-биологическое сопровождение.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медики-биологические средства восстановления.

К медики-биологическим средствам восстановления относятся:

- фармакологические средства,
- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

ВСЕ ПРЕПАРАТЫ и СУБСТАНЦИИ ПРОВЕРЯЮТСЯ в «ЗАПРЕЩЕННОМ СПИСКЕ» «ВСЕМИРОГО АНТИДОПИНГОВОГО КОДАКСА» ВАДА.

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания.

Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени).

После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 - 10 мин, после средних - 10 - 15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20 - 25 мин.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Применение восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медикобиологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных

процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.).

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими

факторами.

Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления.

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом:

- полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий;
- введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления;
- создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Психологические средства восстановления.

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д.

С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к

результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;

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

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная 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;

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 не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

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

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

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу:

- на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, приведенных в Программе;

- перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками. Перечень вопросов для каждого этапа ежегодно формируется организацией на основании утвержденных тем учебно-тренировочного плана.

- с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Общая оценка результатов освоения Программы суммируется и выводится средняя оценка

Система оценки результатов освоения Программы:

5,0 – 4,5 высокий уровень освоения Программы;

4,4 – 4,0 выше среднего;

3,9 – 3,5 средний уровень освоения Программы;

3,4 – 3,0 ниже среднего;

2,9 и ниже-низкий уровень освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы проводится организацией ежегодно в ноябре-декабре.

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

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			9,6	10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,5	4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			10	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	кол-во раз	не менее	
			27	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	-	без учета времени
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	кол-во раз	не менее	
			5	-
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	кол-во раз	не менее	
			-	3
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	кол-во раз	не менее	
			5	-
2.6.	Исходное положение – вис на гимнаст. стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнаст. стенки в положении «высокий угол»	кол-во раз	не менее	
			-	10
2.7.	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнаст. ковре. Силой, подъем в стойку на руках.	ко-во раз	не менее	
			5	5
2.8.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее	
			10	10
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			10	10
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее	
			40	40
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация	с	не менее	
			5	5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юнош. спорт. разряд», «второй юнош. спорт. разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спорт. разряды – «третий спорт. разряд», «второй спорт. разряд», «первый спортивный разряд»		

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

и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
«спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,8	4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее	
			24	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество о раз	не менее	
			40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более	
			12,5	-
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более	
			-	10,0
2.3.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество о раз	не менее	
			5	-
2.4.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество о раз	не менее	
			-	5
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения	с	не менее	
			20	
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество о раз	не менее	
			-	15
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество о раз	не менее	
			15	-
2.8.	Исходное положение – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	не менее	
			10	-
2.9.	Из исходного положения – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			-	15
2.10.	Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах	количество о раз	не менее	
			5	-
2.11.	Исходное положение – стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	кол-во раз	не менее	
			-	5
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			30	

2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,6	4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее	
			27	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество о раз	не менее	
			45	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более	
			7,8	9,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество о раз	не менее	
			15	-
2.3.	И.П. – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнаст. бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	количество о раз	не менее	
			-	8
2.4.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения	с	не менее	
			10	-
2.5.	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	не менее	
			-	10
2.6.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество о раз	не менее	
			6	-
2.7.	И.П – стойка на руках, на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	количество о раз	не менее	
			-	6
2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			60	-
2.9.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация	с	не менее	

	положения		-	60
	3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Мужское гимнастическое многоборье включает в себя следующие виды:

1. Вольные упражнения (акробатика, батут 1.1)
2. Упражнения на коне-махи
3. Упражнения на кольцах
4. Опорный прыжок
5. Упражнения на брусьях
6. Упражнения на перекладине.

1. Перекладина

- 1.1. Вис, набор маха и размахивания в вися.
- 1.2. Упоры, отмахи из упоров, стойка (низкая, высокая, средняя перекладина)
- 1.3. Висы согнувшись сзади в статике и на махах (низкая, средняя, высокая перекладина).
- 1.4. Висы сзади, выкруты и полувкручивания.
- 1.5. Хваты и перехваты.
- 1.6. Повороты в висах.
- 1.7. Простые подъемы.
- 1.8. Простые («малые») обороты.
- 1.9. Движения дугой.
- 1.10. Большие обороты.
- 1.11. Сальто назад.
- 1.12. Сальто назад
- 1.13. Соскоки и перелеты с контрвращением.

2. Брусья

- 2.1. Упор и размахивания в упоре.
- 2.2. Стойки на кистях силой и повороты в стойках.
- 2.3. Движения махом вперед из упора.
- 2.4. Движения махом назад из упора.
- 2.5. Движения из упора на руках
- 2.6. Движения из вися вогнувшись.
- 2.7. Движения большим махом.

3. Кольца

- 3.1. Вис и размахивания в вися.
- 3.2. Упор и махи в упоре.
- 3.3. Силовые и темповые подъемы в стойку.
- 3.4. Выкруты, перевороты, большие обороты махом вперед

- 3.5. Выкруты, подъемы, большие обороты махом назад.
- 3.6. Сальто назад.
- 3.7. Сальто вперед.
- 3.8. Обороты в упоре.
- 3.9. Вспомогательные маховые элементы.
- 3.10. Силовые упражнения.

4. Конь – махи

- 4.1. Упоры и плоские махи.
- 4.2. Круги продольно и универсальный круг.
- 4.3. Круги поперек.
- 4.4. Круги продольно с переходами и противходами.
- 4.5. Круги поперек с проходами вперед и назад.
- 4.6. Круги с одноименными поворотами («стойкли»).
- 4.7. Круги прогнувшись.
- 4.8. Круги с разноименными поворотами («винты»).
- 4.9. Движения в стойку на руках.

5. Опорный прыжок.

- 5.1. Прямые прыжки.
- 5.2. Прыжки с переворотом вперед.
- 5.3. Прыжки переворотом вперед – сальто (конь в длину, снаряд Spieth)
- 5.4. Прыжки «цукачара» и «касамацу» (конь в длину, снаряд Spieth)
- 5.5. Рондатовые прыжки (конь в длину, снаряд Spieth)
- 5.6. Прыжки переворотом и сальто боком (конь в длину, снаряд Spieth).

6. Акробатика

- 6.1. Упоры, равновесия, стойки
- 6.2. Простые кувырки и приземления.
- 6.3. Перекаты, кувырки, кульбиты.
- 6.4. Перемахи круги ногами.
- 6.5. Непрыжковые перевороты.
- 6.6. Перевороты вперед.
- 6.7. Перевороты назад.
- 6.8. Сальто вперед.
- 6.9. Сальто назад.
- 6.10. Перевороты и сальто боком.
- 6.11. Базовые комбинации прыжков.

7. Батут

- 7.1. Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи».
- 7.2. Прыжки с вращениями по четвертям.
- 7.3. Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями.
- 7.4. Сальто назад.
- 7.5. Сальто вперед.
- 7.6. Типовые соединения и комбинированные прыжки.

8. Хореографическая подготовка для мужчин.

- 8.1. Классический танец.
- 8.2. Историко-бытовой, народно-сценический, современный танец.
- 8.3. Равновесия, повороты, прыжки.
- 8.4. Повороты типа шэнэ, разноименные, одноименные повороты на 540, 720 градусов.

Разделы спортивной подготовки	Содержание	Примечание
Этап начальной подготовки I года		
ОФП	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
СФП	вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол», Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	
Техническая подготовка		
Вольные упражнения	Кувырки вперед, назад. Перевороты боком влево, вправо.	
Конь	Упоры на ручках, на теле, махи с разведением ног, перемахи ногами.	
Кольца	Махи, висы прогнувшись, согнувшись.	
Прыжок	Разбег, наскок прогнувшись на горку матов	
Брусья	Упоры, махи в упоре	
перекладина	Висы, размахивания изгибами, подъем переворотом	
Этап начальной подготовки II года		
ОФП	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
СФП	вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол», Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения. Стойка на руках.	
Техническая подготовка		
Вольные упражнения	Кувырки вперед, назад. Перевороты боком влево, вправо. Стойка на лопатках, голове.	
Конь	Упоры на ручках, на теле, махи с разведением ног, перемахи ногами.	
Кольца	Махи, висы прогнувшись, согнувшись, выкруты вперед, назад, соскоки махом вперед, назад.	
Прыжок	С разбега, наскок прогнувшись на горку матов, сальто вперед.	
Брусья	Упоры, махи в упоре, сед ноги врозь, «угол», соскоки махом вперед, назад.	
перекладина	Висы, размахивания изгибами, подъем переворотом, оборот назад в упоре, соскоки махом вперед, назад.	

Разделы спортивной подготовки	Содержание	Примечание
-------------------------------	------------	------------

Тренировочный этап I года	
ОФП	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Челночный бег
СФП	вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол», Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения. Упор «углом».
Техническая подготовка	
Вольные упражнения	Переворот на одну, на две. Рондат фляк. Подъем переворотом с головы. Сальто вперед.
Конь	Круги на грибке. Упоры на ручках, на теле, махи с разведением ног, перемахи ногами.
Кольца	Махи, висы прогнувшись, согнувшись. Выкруты вперед, назад.
Прыжок	Разбег, переворот на горку матов
Брусья	Упоры, махи в упоре, подъем разгибом. Соскоки махом вперед,назад.
перекладина	Подъем разгибом, подъем переворотом. Большим махом вперед поворотв на 180*
Тренировочный этап II года	
ОФП	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Челночный бег.
СФП	вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол», Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения. Упор «углом». Стойка на руках. Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди.
Техническая подготовка	
Вольные упражнения	Переворот на одну, на две. Рондат фляк-сальто. Подъем переворотом с головы. Сальто вперед.
Конь	Круги поперёк, проходка. Махи с разведением ног, перемахи ногами. Скрещения
Кольца	Махи, выкруты вперед, назад, подъем махом назад соскоки выкрутом вперед, назад.
Прыжок	С разбега, переворот вперед.
Брусья	Подъем разгибом. Спад подъем разгибом.

	Отодвиг подъем махом вперед. «Угол», «спичак», соскоки махом вперед, назад.
перекладина	Подъем разгибом, большие обороты вперед, назад, соскоки махом вперед, назад.

Разделы спортивной подготовки	Содержание	Примечание
Тренировочный этап III года		
ОФП	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине, прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Челночный бег.	
СФП	Лазанье по канату. Подъем выпрямленных ног в положение «высокий угол», Вис «углом» на гимнастической стенке. Упор «углом». «Спичак». Отжимания в стойке на руках.	
Техническая подготовка		
Вольные упражнения	Переворот на одну, на две, сдвух на две. Рондат фляк-сальто, бланж. Подъем переворотом с головы. Сальто вперед с поворотом на 180*.	
Конь	Круги в ручках. Упоры на ручках, на теле, махи с разведением ног, перемахи ногами.	
Кольца	Махи, висы прогнувшись, согнувшись. Выкруты вперед, назад.	
Прыжок	Разбег, переворот на горку матов	
Брусья	Упоры, махи в упоре, подъем разгибом. Соскоки махом вперед,назад.	
перекладина	Подъем разгибом, подъем переворотом. Большим махом вперед поворотв на 180*	
Тренировочный этап IV года		
ОФП	Лазанье по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине, прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Челночный бег.	
СФП	вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол», Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения. Упор «углом». Стойка на руках. Горизонтальный упор с прямыми ногами, «Спичак». Отжимание в стойке на руках	
Техническая подготовка		

Вольные упражнения	Переворот на одну, на две. Рондат фляк-сальто, бланж, пируэт. Сальто вперед с поворотом на 180*, 360*.
Конь	Круги поперёк, проходка. Махи с разведением ног, перемахи ногами. Скрещения.
Кольца	Махи, выкруты вперед, назад, подъем махом назад соскоки выкрутом вперед, назад.
Прыжок	С разбега, переворот вперед.
Брусья	Подъем разгибом. Спад подъем разгибом. Отодвиг подъем махом вперед. «Угол», «спичак», соскоки сальто вперед, назад.
перекладина	Подъем разгибом, большие обороты вперед, назад, соскоки махом вперед, назад.
Тренировочный этап V года	
ОФП	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине, прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа на животе. Челночный бег. Ускорения.
СФП	Вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «высокий угол», Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения. Упор «углом». Отжимания в стойке на руках. Горизонтальный упор с прямыми ногами, «Спичак». Лазанье по канату.
Техническая подготовка	
Вольные упражнения	Переворот на одну, на две. Рондат фляк-сальто, бланж, пируэт на 360*, 540*, 720*. Сальто вперед с поворотом на 180*, 360*, 540*.
Конь	Круги поперёк, проходка. Махи с разведением ног, перемахи ногами. Скрещения. Круги в ручках, между ручек. Проходки вперед, назад, боком.
Кольца	Махи, выкруты вперед, назад, подъем махом назад соскоки выкрутом вперед, назад. Большие обороты вперед, назад. Соскок двойное, пируэт.
Прыжок	С разбега, переворот вперед-сальто вперед. «Цукахаря».
Брусья	Подъем разгибом. Спад подъем разгибом. Отодвиг подъем махом вперед. «Угол», «спичак», соскоки махом вперед, назад. «Оберучный». «Диамидов». Большим махом вперед подъем в упор на руках.
перекладина	Подъем разгибом, большие обороты вперед, назад, «Келеровский», «Домик» вперед,

Группы ССМ и ВСМ работают по индивидуальным планам подготовки.

Женское гимнастическое многоборье включает в себя следующие виды:

1. Упражнения на брусья разной высоты
2. Упражнения на бревне
3. Упражнения на вольных упражнениях
4. Опорный прыжок

1. Брусья разной высоты

- 1.1. Вис и размахивание в висе.
- 1.2. Упоры продольно, отмахи из упора.
- 1.3. Спады из стойки на руках.
- 1.4. Движения в висах и упорах согнувшись.
- 1.5. Простые обороты.
- 1.6. Подъёмы разгибом.
- 1.7. Движение дугой.
- 1.8. Подъёмы большим махом.
- 1.9. Повороты в висах.
- 1.10. Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты.
- 1.11. Большие обороты.
- 1.12. Сальто назад большим махом.
- 1.13. Сальто вперёд большим махом.
- 1.14. Подлёты и перелёты большим махом.
- 1.15. Движения из стойки на руках.

2. Бревно.

- 2.1. Стойка на ногах, равновесия, их перемены.
- 2.2. Седы, упоры, стойки на руках.
- 2.3. Перемещения и простые прыжки.
- 2.4. Маховые и толчковые перевороты.
- 2.5. Перекаты и кувырки.
- 2.6. Медленные полуперевороты и перевороты.
- 2.7. Темповые перевороты.
- 2.8. Сальто.
- 2.9. Входы и вскоки.

3. Опорный прыжок.

- 3.1. Прямые прыжки.
- 3.2. Прыжки перевороты вперёд.
- 3.3. Прыжки переворот вперёд - сальто.
- 3.4. Прыжки «цукахара» и «касамацу».
- 3.5. Рондатовые прыжки.
- 3.6. Прыжки переворотом и сальто боком.

4. Акробатика.

- 4.1. Упоры, равновесия, стойки.
- 4.2. Простые прыжки и преземления.
- 4.3. Перекаты, кувырки, «кльбиты».
- 4.4. Перемахи и круги ногами.
- 4.5. Непрыжковые перевороты.
- 4.6. Перевороты и темповые сальто назад.

- 4.7. Сальто назад.
- 4.8. Сальто вперед.
- 4.9. Сальто типа «твист» и «колпинское»
- 4.10. Перевороты и сальто боком.

1. Хореографическая подготовка для женщин.

- 1.1. Джазовый танец.
- 1.2. Народно-сценический и современный танец.
- 1.3. Классический танец.
- 1.4. Историко-бытовой, народно-сценический, современный танец.
- 1.5. Равновесия, повороты, прыжки.
- 1.6. Повороты типа шэнэ, разноименные, одноименные повороты на 540, 720.
- 1.7. Партерная хореография.
- 1.8. Хореографические упражнения на бревне.

Девушки

Разделы спортивной подготовки	Содержание	Примечание
Этап начальной подготовки I года		
ОФП	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивания из виса хватом сверху на низкой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
СФП	вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол», Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	
Техническая подготовка		
Прыжок	Разбег, наскок прогнувшись на горку матов	
Брусья	Висы, размахивания изгибами, подъем переворотом	
Бревно	Ходьба по низкому бревну на носках.	
Вольные упражнения	Кувырки вперед, назад. Перевороты боком влево, вправо.	
Этап начальной подготовки II года		
ОФП	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивания из виса хватом сверху на низкой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
СФП	вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол», Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения. Стойка на руках.	
Техническая подготовка		
Прыжок	С разбега, наскок прогнувшись на горку матов.	
Брусья	Висы, размахивания изгибами, подъем переворотом, оборот назад в упоре, соскоки махом вперед, назад.	
Бревно	Ходьба по высокому бревну на носках.	

	Равновесие.	
Вольные упражнения	Кувырки вперёд, назад. Перевороты боком влево, вправо. Стойка на лопатках, голове.	
Разделы спортивной подготовки	Содержание	Примечание
Тренировочный этап I года		
ОФП	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивания из виса хватом сверху на низкой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
СФП	вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол», Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	
Техническая подготовка		
Прыжок	Разбег, переворот на горку матов	
Брусья	Подъем переворотом, разгибом. Оборот назад в упоре. Соскок дугой.	
Бревно	Ходьба по высокому бревну на носках. Равновесие. Колесо. Кувырок. Прыжки.	
Вольные упражнения	Переворот на одну, на две. Рондат фляк. Подъем переворотом с головы. Сальто вперёд.	
Тренировочный этап II года		
ОФП	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
СФП	вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол», Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения. Стойка на руках.	
Техническая подготовка		
Прыжок	С разбега переворот вперёд.	
Брусья	Подъем переворотом, подъем разгибом. Оборот назад не касаясь. Соскок дугой. Большой оборот назад.	
Бревно	Шпагат. Перевороты боком. Медленные перевороты вперёд, назад. Поворот на 180*. Соскок сальто назад в группировке.	
Вольные упражнения	Переворот на одну, на две. Рондат 3 фляка. Подъем переворотом с головы. Повороты на одной ноге на 180*, 360*. Сальто вперёд.	
Разделы спортивной подготовки	Содержание	Примечание
Тренировочный этап III года		
ОФП	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивания из виса хватом сверху на низкой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами	

СФП	Лазанье по канату. Подъем выпрямленных ног в положение «высокий угол», Вис «углом» на гимнастической стенке. Упор «углом». «Спичак». Отжимания в стойке на руках.
Техническая подготовка	
Прыжок	Разбег, переворот вперед. Рондат.
Брусья	Подъем переворотом, разгибом. оборот назад в упоре. Соскок дугой.
Бревно	Шпагат. Перевороты боком. Медленные перевороты вперед, назад. Фляк. Поворот на одной 180*, 360*. Прыжок в шпагат. Соскок сальто назад в группировке.
Вольные упражнения	Переворот на одну, на две. Рондат фляк сальто. Подъем переворотом с головы. Сальто вперед.
Тренировочный этап IV года	
ОФП	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
СФП	Лазанье по канату. Подъем выпрямленных ног в положение «высокий угол», Вис «углом» на гимнастической стенке. Упор «углом». «Спичак». Отжимания в стойке на руках.
Техническая подготовка	
Прыжок	С разбега переворот вперед. Сгибаясь разгибаясь. «Цукара».
Брусья	Подъем переворотом, подъем разгибом. оборот назад не касаясь. Соскок сальто назад прогнувшись. Большой оборот назад.
Бревно	Шпагат. Перевороты боком. Медленные перевороты вперед, назад. Фляк. Поворот на одной 180*, 360*. Прыжок в шпагат. Соскок сальто назад в группировке.
Вольные упражнения	«Окрошка». Переворот на одну, на две. Рондат фляк бланж. Прыжки в связках. Повороты на одной ноге на 180*, 360*. Сальто вперед.
Тренировочный этап V года	
ОФП	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
СФП	Лазанье по канату. Подъем выпрямленных ног в положение «высокий угол», Вис «углом» на гимнастической стенке. Упор «углом». «Спичак». Отжимания в стойке на руках.
Техническая подготовка	
Прыжок	С разбега переворот вперед. Сгибаясь

	разгибаясь. «Цукахара».
Брусья	Подъём переворотом, подъём разгибом. Оборот назад не касаясь. Оборот в стойку. Соскок сальто назад прогнувшись. Большой оборот назад, вперёд. «Келеровский»
Бревно	Шпагат. Перевороты боком. Медленные перевороты вперёд, назад. Фляк. Поворот на одной 180*, 360*. Сальто боком. Прыжок в шпагат. Соскок сальто назад в группировке.
Вольные упражнения	«Окрошка». Переворот на одну, на две. Рондат фляк бланж, пируэт на 360*, 540*, 720*. Прыжки в связках в шпагат любой. Повороты на одной ноге на 180*, 360*. Сальто вперёд прогнувшись.

Группы ССМ и ВСМ работают по индивидуальным планам подготовки.

15. Учебно-тематический план

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

				Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	540		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	60	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	60	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	60	декабрь	<u>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</u>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	60	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого

				спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	<u>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</u>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовкой обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные

				результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психо-регулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	<u>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</u>
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации лич-ти.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по

			результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика»

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

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

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности,

учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

17. 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 N 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)"

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №1.

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
9.	Дорожка акробатическая фибергласовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
12.	Зеркало настенное (12x2 м)	штук	1
13.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
14.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
15.	Конь гимнастический маховый	штук	1
16.	Конь гимнастический прыжковый	штук	1

	переменной высоты		
17.	Магнезия спортивная	кг	на человека 0,2
18.	Магнезница закрытая	штук	6
19.	Мат гимнастический	штук	50
20.	Мат поролоновый (200x300x40 см)	штук	2
21.	Мостик гимнастический	штук	6
22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Палка для остановки колец	штук	1
25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28.	Подставка для страховки	штук	2
29.	Поролон для страховочных ям (на 1 м ³ ямы)	кг	40
30.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	20
32.	Скамейка гимнастическая	штук	8
33.	Стенка гимнастическая	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой.

N п /	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				ЭНП		ТЭ - 1- 2 г.г.		ТЭ - 3- 5 г.г.		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный/парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	1	2

3	Купальник для выступления на спортивных соревнованиях (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
4	Накладки наладонные женские	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Накладки наладонные мужские	пар	на на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1	2	1
6	Футболка (короткий рукав)	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Шорты спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1

18. 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 «прыжки на батуте», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

- 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 22.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» - Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 953 от 09 ноября 2022 г.
2. Ю.К. Гавердовского и В.М. Смолевского, Спортивная гимнастика: Учебник для ин-тов физ.культуры, 1979 г.
3. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, 2005 г.
4. Правила соревнований по виду спорта спортивная гимнастика.

Перечень аудиовизуальных средств:


1. Олимпийские игры.
2. Чемпионат России по спортивной гимнастике.
3. Первенство России по спортивной гимнастике.
4. Чемпионат Мира и Кубок мира по спортивной гимнастике.
5. Чемпионат и Первенство Европы по спортивной гимнастике.


Перечень Интернет-ресурсов:


1. Официальный сайт: Министерства спорта Российской Федерации.
<http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт: «Федерация спортивной гимнастики России»
<https://sportgymrus.ru/>
3. Материалы и советы по организации тренировочного процесса. Электронный ресурс. URL: <http://www.magma-team.ru> 129


4. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Электронный ресурс. URL: <http://spo.1september.ru>
5. Официальный сайт: Министерства спорта Астраханской области.
<https://minsport.astrobl.ru/>
6. <https://olimpreserv1-30.ru/>


Лист ознакомления
отделения спортивной гимнастики
Согласование дополнительной образовательной программы спортивной
подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

 старший тренер-преподаватель Шийтуркаев Р.А.

 тренер-преподаватель Пимичев Г.Д.

 тренер-преподаватель Кузьмин В.П.

 тренер-преподаватель Гулиев Р.Д.

 тренер-преподаватель Абрамова Г.В.

 тренер-преподаватель Ярославский И.И.

 старший тренер-преподаватель Перевалов Н.Е.

 тренер-преподаватель Олейникова Л.В.

 тренер-преподаватель Казимирова А.В.

 хореограф Байменова А.Б.