

Министерство образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Областная детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
ТОГБОУ ДО ОДЮСШ

протокол №1 от 27.08.2026 г.

Утверждаю
директор ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»

Д.П. Малахов
приказ № 74-у от 28.08.2026 г.

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

Возраст обучающихся: от 5 лет
Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 6 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Авторы составители:

Зверева Н.А., заместитель директора
Брюзгина Н.М., инструктор-методист
Токмачева А.Ю., старший тренер-
преподаватель

Тамбов, 2026 г.

Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1.	Общие положения	3
1.1	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)	3
1.2	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	8
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	13
2.5	Календарный план воспитательной работы	14
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	23
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	25
3.	Система контроля и зачетные требования	29
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	29
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	31
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	32
4.	Рабочая программа	37
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	37
4.2	Учебно-тематический план	51
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	57
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	58
6.1	Материально-технические условия	58
6.2	Кадровые условия реализации Программы	60
6.3	Информационно-методические условия	61
7.	Приложения	63

1. Общие положения

1.1 Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины «спортивная гимнастика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации 12.12.2025 № 1136 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-кол вида спорта «Спортивная гимнастика» - 0160001611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
многоборье	016	002	1	6	1	1	Я
вольные упражнения	016	003	1	6	1	1	Я
конь	016	004	1	6	1	1	А
кольца	016	005	1	6	1	1	А
опорный прыжок	016	006	1	6	1	1	Я
параллельные брусья	016	007	1	6	1	1	А
перекладина	016	008	1	6	1	1	А
разновысокие брусья	016	00	1	6	1	1	Б
бревно	016	003	1	6	1	1	Б

Программа разработана Тамбовским областным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа» (далее – ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ») с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации 21.12.2022 №1312, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности

по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физического совершенствования, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (ч.1 ст.84 Федерального закона №273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) Этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- 3) Этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- 4) Этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

1.2 Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью реализации 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, воспитание спортсменов высокой квалификации для отбора в сборную команду Тамбовской области, а также профессиональное самоопределение занимающихся.

Задачи реализации Программы:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная гимнастика», а также общих знаний об антидопинговых правилах;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная гимнастика»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

формирование навыка соревновательной деятельности путем обеспечения участия в официальных соревнованиях начиная со второго гола обучения;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная гимнастика»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная гимнастика»;

изучение антидопинговых правил;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и стабильность результатов в соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная гимнастика»;

выполнение индивидуального плана спортивной подготовки;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов в соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная гимнастика является одним из олимпийских видов спорта. Термин «гимнастика» зародился в античные времена (звучал как «агонистика»). Античная система агонистики включала в себя систему упражнений для гармоничного развития мускулатуры тела, которая также была направлена на укрепление здоровья, возможность сделать организм крепким, сильным и выносливым.

Спортивная гимнастика представляет собой многообразный вид спорта для юношей и девушек, мужчин и женщин, в который включается выполнение движений на гимнастических снарядах.

Спортивная гимнастика заключается в том, что каждый вид многоборья связан с работой на различных снарядах:

женское гимнастическое многоборье включает в себя вольные упражнения, упражнения на бревне, на брусьях разной высоты и опорном прыжке;

мужское гимнастическое многоборье включает в себя вольные упражнения, опорный прыжок, упражнения на параллельных брусьях, перекладине, коне.

Обилие средств и методов в гимнастике, позволяют решать практически все задачи физического воспитания, различные виды многоборья оказывают разностороннее воздействие на организм и опорно-двигательный аппарат спортсмена.

Работа на различных видах многоборья требуют развития всех физических качеств.

Для освоения и доведения до образцового и уверенного выполнения комбинаций необходимо высокая сосредоточенность внимания, точный расчет усилий хорошая ориентировка в пространстве, высокая активность психических функций.

Главная особенность спортивной гимнастики – в большом разнообразии гимнастических движений. Именно это дает возможность оказывать широкое воздействие как на весь организм в целом, так и на развитие определенных частей и органов тела. Спортивная гимнастика удивительно дисциплинированный вид спорта, который помогает развивать координацию движений, вырабатывает чувство командной ответственности, формирует целеустремленность и силу характера.

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

Спортивная подготовка по виду спорта «Спортивная гимнастика» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

этап начальной подготовки;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

этап совершенствования спортивного мастерства этап высшего спортивного мастерства.

Таблица 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)	
		мальчики	девочки		
Этап начальной	2-3	6	5	до двух	12

подготовки				лет	
				свыше двух лет	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5-6	9	8	до двух лет	5
				свыше двух лет	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	13	до двух лет	2
				свыше двух лет	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	14	1	

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

При формировании групп на этапах спортивной подготовки необходимо соблюдать следующие условия:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «Спортивная гимнастика» и этапам спортивной подготовки с учетом:

- возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объем недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- уровень подготовки спортсменов в составе одной группы не может превышать трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «Спортивная гимнастика» (п.36 и п.42 Приказа №1144н);

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (пп. 4.2. Приказа №634);

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2 (пп. 4.3 Приказа №634).

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика»

Показатели объема тренировочной нагрузки указаны для расчета нормирования объема тренировочной работы и исчисляются в астрономических часах.

Таблица 3

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				
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-6		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	10	12	14	14	15	18	24
Общее количество часов в год	234	312	416	520	520	624	728	728	780	936	1248

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

Учебно-тренировочные группы

Для реализации программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий.

Основными формами обучения являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы, восстановительные мероприятия;
- участие в спортивных и физкультурных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль, текущая, промежуточная и итоговая аттестация.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочных занятий входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (пп.15.2 главы VI ФССП по виду спорта).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п.3.6.2 СП 2.43648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»:

1) при необходимости допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (пп.3.7 Приказа №634);

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при условии соблюдения следующих правил:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышает единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (пп.3.8 Приказа №634).

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Тренировочные сборы проводятся организацией в целях более качественной подготовки юных гимнасток и повышения их уровня подготовленности. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап 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.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					

3.1	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования
-----	------------------------------------	---	--

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (пп.3.5 Приказа №634).

Спортивные соревнования

Требования к участию гимнастов в спортивных соревнованиях:

- 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» (ЕВСК);
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, для участия в спортивных соревнованиях на основании утвержденного календарного плана спортивно-массовых мероприятий министерства образования и науки Тамбовской области, 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. Объем соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная гимнастика» указан в Таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

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 трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	3	4	4
Основные	-	1	2	2	2	2

Контрольные соревнования позволяют оценить уровень подготовленности каждого обучающегося. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Основной целью данных соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования помогают выявить наиболее подготовленных спортсменов для участия их в более крупных соревнованиях. Отборочные соревнования в большинстве случаев являются официальными календарными соревнованиями, но не всегда. Одним из основных, отборочное соревнование может быть в том случае, когда спортсмен не завоевал права пройти в следующий этап соревнований.

Основными соревнованиями являются те, в которых гимнастам необходимо показать наивысший уровень подготовленности на данном этапе спортивной подготовки. В данных соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего (для его уровня подготовленности) результата, высочайший уровень психической подготовленности, соответствующий этапу спортивной подготовки.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п.7 ч.2 ст.34.3 федерального закона №329-ФЗ).

Работа по индивидуальным планам

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 тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивную команду Тамбовской области и (или) в спортивные команды Российской Федерации.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). (пп.15.1 главы VI ФССП по виду спорта).

На основании показателей объема тренировочной нагрузки (Таблица 2) и соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица 5) составлен годовой учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности баскетболистов (Приложение 1), из них 46 недель учебно-тренировочных мероприятий в условиях спортивной школы и 6 недель учебно-тренировочных сборов в каникулярный период в спортивно-оздоровительном лагере и (или) самостоятельной подготовки на период активного отдыха (до трех недель летнего периода и до трех недель зимнего периода).

Начало учебно-тренировочных занятий осуществляется с 1 сентября, проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных учреждений в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным из астрономического часа (60 минут) (пп.3.2 Приказа №634).

На основании годового плана спортивной подготовки ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» утверждается расписание учебно-тренировочного процесса для каждой группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований учебно-тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на педагогическом совете.

Таблица 6

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	Этап совершенствован	Этап высшего спортивного мастерства

				спортивной специализации)		ия 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 (%)	-	1-3	2-4	5-11	12-15	12-18
4.	Техническая подготовка (%)	48-51	48-51	51-54	53-58	50-56	46-56
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	2-4	2-8

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

2.5 Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национальным государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Основными направлениями воспитательной работы являются:

- государственно-патриотическое воспитание обучающихся;
- здоровьесбережение; развитие творческого мышления;

- профориентационная деятельность.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта, ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Календарный план воспитательной работы учреждения представлен в Таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и	В течение года

		соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
1.3.	Профессиональное самоопределение	Ориентирование на получение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Знакомство с профессиями в сфере физической культуры и спорта (с привлечением специалистов): инструктор ЛФК, инструктор по адаптивной физической культуре, инструктор по спортивному туризму, специалист по антидопинговому обеспечению, спортивный менеджер, спортивный психолог, инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, спортивный обозреватель(журналист) и др.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	В течении 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),	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 течении года

	готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
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.	В течении года

2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации данного плана предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования гимнастами запрещенных в спорте субстанций и методов. Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач, как:

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

пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом Минспорта России от 18 июня 2015 г. N2 638, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода обучающимся, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Тестирование представляет собой элементы допинг-контроля, включающие в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение и транспортировку в лабораторию, аккредитованную Всемирным антидопинговым агентством.

Тестирование осуществляется как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период. Под соревновательным периодом понимается период, связанный с участием спортсмена в конкретном соревновании, если правилами международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта или иной международной антидопинговой организацией либо общероссийской антидопинговой организацией не предусмотрено иное. Время, не включенное в соревновательный период, является внесоревновательным периодом.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- проведение ежегодных мероприятий: семинаров/лекций/викторин/бесед для спортсменов и персонала спортсменов, а также родителей;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение;
- оценка уровня знаний;
- проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации.

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

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие. 1.Что такое допинг и допинг - контроль? 2.Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3.Последствия допинга для здоровья 4.Допинг и зависимое поведение 5.Профилактика допинга 6.Как повысить результаты без допинга? 7.Причины борьбы с допингом	1 раз в год	Составление графика проведения теоретических занятий, составление отчета о проведении мероприятия, фото, видео.
	Практическое занятие. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	2 раз в год	Сервис по проверке препаратов на сайте «РУСАДА»: https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/
	Родительское собрание. «Роль семьи в процессе формирования антидопинговой культуры. Запрещенный список 2023».	Октябрь, май	Использование памятки для родителей на сайте «РУСАДА» https://rusada.ru/education/materials/ . Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте «РУСАДА». Протокол собрания, фото, видео.
	Прохождение онлайн обучения на сайте «РУСАДА» (тренеры-преподаватели, обучающиеся, родители)	В течение года	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА» https://course.rusada.ru/
	Туристско-спортивная эстафета между отделениями «Великолепная пятерка» в рамках акции «Мы за чистый спорт!»	апрель	Составление отчета о проведенном мероприятии, размещение информации на официальном сайте в сети «Интернет»
Учебно-тренировочный	Теоретическое занятие. 1. Нарушения антидопинговых правил. Дисквалификация.	1 раз в год	Составление графика проведения теоретических занятий, составление отчета о проведении мероприятия, фото, видео.

этап (этап спортивной специализации)	2. Процедура проведения тестирования.		
	Практическое занятие. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	2 раз в год	Сервис по проверке препаратов на сайте «РУСАДА»: https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/
	Родительское собрание. «Роль семьи в процессе формирования антидопинговой культуры. Запрещенный список 2023».	Октябрь, май	Использование памятки для родителей на сайте «РУСАДА» https://rusada.ru/education/materials/ . Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте «РУСАДА». Протокол собрания, фото, видео.
	Прохождение онлайн обучения на сайте «РУСАДА» (тренеры-преподаватели, обучающиеся, родители)	В течение года	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА» https://course.rusada.ru/
	Туристско-спортивная эстафета между отделениями «Великолепная пятерка» в рамках акции «Мы за чистый спорт!»	Апрель	Составление отчета о проведенном мероприятии, размещение информации на официальном сайте в сети «Интернет»
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	В течении года	Отчет о проведении викторины https://vsk-delfin.ru/media/2020/12/16/1245398352/Informaciya_p_o_antidopingu.pdf
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Прохождение онлайн обучения на сайте «РУСАДА» (тренеры-преподаватели, обучающиеся, родители)	В течение года	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА» https://course.rusada.ru/
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность. Запрещенный список. Терапевтическое использование. Риски использования БАД»	В течение года	Составление отчета о проведенном мероприятии, размещение информации на официальном сайте в сети «Интернет»

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе (п.41 Приказа №999).

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков осуществляется начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы спортсменов.

Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера и судьи для участия в организации и проведения занятий и соревнований. В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая старших спортсменов к организации учебно-тренировочных занятий с младшими обучающимися. Гимнасты на определенном этапе обучения должны уметь самостоятельно провести учебно-тренировочные занятия с группами начальной подготовки, проведения контрольных учебно-тренировочных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовывать соревнования для начинающих.

Требования к освоению инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища по группе;

Для получения звания судьи по спорту должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протокол выступления;
- участвовать в судействе учебных выступлений совместно с тренером-преподавателем;
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь оценивать выступления в качестве судьи-секретаря.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести занятие в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении элементов у товарища по группе;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь провести подготовку спортсмена к соревнованиям;
- уметь давать указания спортсмену перед выступлением.

Для получения звания судьи по спорту должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение первенства ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» по спортивной гимнастике;
- уметь вести протокол выступления;
- участвовать в судействе учебных выступлений совместно с тренером-преподавателем;

- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;

Выпускник спортивной школы должен получить звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

Примерное распределение материала по этапам спортивной подготовки представлено в Таблице 9.

Таблица 9

План мероприятий инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течении года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на

			спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течении года	Обучающимся необходимо участие в судействе на учебно-тренировочном внутришкольных и иных мероприятиях, уметь составлять Положение о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «судья третьей категории»

2.8 Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств.

Медицинское обеспечение спортсменов регулируется положениями федерального закона от 04.12.2007 N2 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ст.39. Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. N2 1144н «О Порядке 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» и форм медицинских заключений о допуске у участию физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован в Минюсте России 03.12.2020 N 61238.

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К *физическим (физиотерапевтическим) средствам* восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

- электро-процедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

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.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» разработан план медицинских, медико-биологических мероприятий.

Таблица 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий

	Вид медицинских обследований	Контингент обследуемых	Кратность проведения	Медицинские учреждения, в которых проводится обследование
1	Углубленное медицинское обследование медицины	Спортсмены этапов: - начальной подготовки - тренировочного этапа	1 раз в год	ТОГБУЗ «Врачебно-физкультурный диспансер»
2	Углубленное медицинское обследование медицины	Спортсмены этапов: - этапа спортивного совершенствования, - высшего спортивного мастерства	2 раза в год	ТОГБУЗ «Врачебно-физкультурный диспансер»
3	Врачебно-педагогические наблюдения	Спортсмены всех этапов на тренировочных сборах	не менее 2 раз в год	Тренеры-преподаватели
4	Срочный контроль	Спортсмены всех этапов на тренировочных сборах	До, в процессе и после тренировки	Тренеры-преподаватели

Успешное решение задач в тренировочном процессе подготовки спортсменов невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы.

Средства восстановления подразделяют на 3 типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических нагрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; - оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.);
- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий; - эффективная индивидуализация тренировочных занятий; - соблюдение режима дня.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, адекватное питание, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-терапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауны, банные процедуры.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятии эмоционального напряжения.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторную тренировку, отвлекающие мероприятия — чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

3. Система контроля и зачетные требования

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях 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; 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 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Спортивная гимнастика»;

выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» 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.

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 разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

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

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

3.2 Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ», 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.

Тестирование рекомендуется проводить не менее 2 раз в год (в начале учебного года и в конце) (п.5 Приказа №634).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы (п.5 Приказа №634).

Проводит тестирование тренер-преподаватель с целью отслеживания результатов тренировочного процесса.

Результаты фиксируются тренером-преподавателем для его личного контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Заносятся максимальные показатели.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (в ред. Федерального закона от 30.04.2021 N 127-ФЗ).

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) 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	девочк и	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,6	11,0	10,3	10,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	8	5
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	-		не менее	
			-	-	2	-
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	-		не менее	
			-	-	-	6
1.5.	Вис на согнутых руках. Фиксация положения	см	не менее		не менее	
			5	2	-	-
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	-		не менее	
			-	-	+3	+5
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			90	85	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	
			-	-	6,0	6,0
2.3.	Вис согнув ноги (группировка) на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее		-	
			4,0	-	-	
2.4.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			2	2	6,0	6,0

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд»

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и 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	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,8	10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,5	4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			27	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	-	без учета времени
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее	
			-	3
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			5	-
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее	
			-	10

2.7.	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой согнувшись подъем в стойку на руках.	количество раз	не менее	
			5	5
2.8.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее	
			10,0	10,0
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	10,0
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее	
			40,0	40,0
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			5,0	5,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 13

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 3х10 м	с	не более	
			7,8	8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,8	4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более	
			12,5	-
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более	
			-	10,0
2.3.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее	
			-	4
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			20	
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			-	15
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.8.	Исходное положение – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опустить в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	-
2.9.	Из исходного положения – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			-	15,0
2.10.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			5	-
2.11.	Исходное положение – стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	4
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			30,0	
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	30,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Таблица 14

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,6	8,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,6	4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			45	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более	
			7,8	9,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.3.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	5
2.4.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	-
2.5.	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	не менее	
			-	10,0
2.6.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			6	-
2.7.	Исходное положение – стойка на руках, на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	5
2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			60,0	-
2.9.	Стойка на руках на гимнастическом	с	не менее	

	бревне. Фиксация положения		-	40
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

4. Рабочая программа

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

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок, исходя из максимального объема тренировочной нагрузки этапов и года спортивной подготовки. Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава. 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. К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренер должен знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой помощи.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса спортсменов любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Длительность тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии, и является основой для предстоящих занятий.

В течение годичного тренировочного цикла в программный материал могут вноситься изменения, добавления, включения новых гимнастических элементов, связок, а также изменения нормативов по специальной физической подготовке.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба с различными положениями рук, ног, туловища; бег с различными вариантами положения ног; бег в разных темпах; прыжки на двух, одной ноге.

Общеразвивающие упражнения на месте: повороты туловища; наклоны туловища; круговые движения головой, туловищем, тазом; приседания; махи, прыжки и др. Подвижные игры и эстафеты с элементами: ходьбы, бега, прыжков,

ползания, переползания, подтягивания. Подвижные игры и эстафеты: с предметами, на внимание, на развитие физических качеств, с элементами спортивных игр. Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастических упражнений.

Специальная физическая подготовка

В тренировочном процессе большое внимание уделяется специальной физической подготовке (СФП) учащихся. В общем 30 объёме тренировочных занятий она занимает в зависимости от этапов подготовки от 13 до 17% с целью контроля за СФП в учреждении применяется десятибалльная система оценки развития специальных физических качеств обучающихся на основе нормативов, дифференцированных по возрасту и полу занимающихся.

Техническая подготовка Начальная подготовка 1 год

Таблица 15

Виды упражнений		
Девочки		Мальчики
1	Опорный прыжок 1) С разбега наскок на мост; 2) Прыжок вверх на куб; 3) Соскок: прыжок вверх – встать в доскок.	Вольные упражнения 1. Основная стойка (показать осанку), руки вверх (показать линию) 2. Стойка на лопатках 3. Мост
2	Брусья: И.п.: вис 1) Подъем переворотом 2) Опуститься в вис (через согнутые руки) 3) Пронесение прямых ног вместе, через положение согнувшись 4) Удержание положения прогнувшись (3 сек) (голову держать параллельно полу) – вернуться через положение согнувшись в положение «угол» 5) Удержание положения «угол» (3 сек) 1. 6) Опуститься в вис – соскок	Конь-махи: Упор на ручках спереди и сзади (показать осанку)
3	Бревно 1) 4 шага в приседе 2) Поворот 180 в приседе 3) 2 маха 4) 2 цапли 5) 4 шага на полупальцах 3. 6) Соскок: прыжок в складку ноги врозь (прямые руки поднять вперед)	Кольца: 1. Вис на прямых руках (показать линию) 2. Вис согнувшись 3. Соскок
4	Акробатика 1. Равновесие «Ласточка» (3 сек) 2. Колесо (и.п. - стоя лицом; к.п. – выпад) 3. 3) Два кувырка назад в группировке 4. Стойка на лопатках без рук 5. Сед руки вверх (2 сек)	Опорный прыжок : 1. Разбег 15-20 метров (на технику) 2. С возвышенности отбив с моста

	6. Угол ноги вместе в упоре на руках (3 сек) – поднять руки вверх 7. Складка ноги вместе (3 сек) – лечь на спину 8. Мост (3 сек) – лечь на спину 9. Закрытая лодочка (обозначить) 10. Перекат через боковую лодочку, в открытую лодочку (обозначить) 11. Упор лежа – подтягивая колени к рукам – сед на пятки – выпрямляя ноги – выход в стойку на голове сгибая колени к груди – выпрямляя ноги вверх в стойку на голове 12. Стойка на голове с прямыми ногами (3 сек) – упор присев 13. Кувырок вперед в группировке 14. Прыжок вверх (руки вверх) – встать в доскок	
5		Брусья: 1. Упор на руках 2. Угол на руках (обозначить)
6		Перекладина: 1. Вис с прямыми руками (оказать линию) 2. Вис углом (обозначить) 3. Махи изгибами

Техническая подготовка
начальная подготовка 2 год

Таблица 16

№ п/п	Виды упражнений	
	Девочки	Мальчики
1	Опорный прыжок 1) Наскок на мост (руки вниз) 2) Наскок в стойку на руках (мах руками снизу - вверх) 3) Падение в открытую лодочку	Вольные упражнения: 1. Стойка на голове (обозначить) 2. Переворот боком (колесо) Шпагат (любой 2 сек.)
2	Брусья И.п.: вис 1) Подъем переворотом 2) Отмах - Оборот назад в упоре 3) Соскок: отмах в горизонт	Конь-махи: Махи в ручках на коне (влево и вправо)
3	Бревно 1) Начало: подъем переворотом, силой (через ½ спичага), прямой шпагат 2) Два приставных (русс.) шага (положение рук произвольное) 3) Два прыжка прогнувшись на две (прыжки выполнять без видимой паузы) 4) Поворот 180 градусов на двух 5) Равновесие (ласточка) 6) 2 маха вперед 7) Скрестный шаг назад и т.п.	Кольца : 1. Вис согнувшись (2сек.) 2. Вис прогнувшись (2 сек.) Размахивания в висте (в лямках)

	8) Соскок: рондат	
4	Акробатика 1) Рондат – кувырок назад через прямые руки, в упор лежа 2) Медленный переворот назад 3) Прыжок в шпагат с двух на две 4) Поворот на одной ноге мин. на 180 градусов 5) Мост – Стойка на руках (обозначить)	Опорный прыжок: 1. С разбега наскок на мостик и прыжок вверх прогнувшись на горку матов (50 см.)
5		Брусья: 1. Угол в упоре на руках (удержание 2 сек.) Махи на руках (прямая линия)
6		Перекладина: 1. Подъем переворотом в упор Махи в лямках

Хореографическая подготовка

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

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

Равновесия: стойка на носках, руки на поясе, то же руки вперед, в стороны, вверх; у опоры вертикальное равновесие, переднее равновесие, боковое равновесие (без наклона туловища) руки в стороны.

Прыжки. По 1, 2, 3 (невыворотным) позициям, прыжки со сменой позиций ног; прыжки толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад; толчком двумя, прыжок, ноги врозь (в стороны); прыжок, ноги врозь, правая (левая) вперед; прыжки из 3 позиции толчком двумя, приземляться на одну; толчком одной и махом другой вперед приземлиться на две (на месте, с продвижением вперед).

Общеразвивающие упражнения:

Для рук: основные положения рук - вниз, назад, вперед, вверх, в сторону; различные промежуточные положения рук: вперед-наружу, вверх-наружу, в сторону-снизу, вперед-книзу (кверху), влево-книзу, вверх-вперед-наружу, вперед-наружу-книзу; положение кисти-вправо, влево, пальцы сжаты в кулак, кисть поднята, опущена сгибание и разгибание пальцев одновременно, последовательно, восьмерка, "волна" костью; переводы рук из одного положения в другое (с движением головой); движение 32 руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные);

Для туловища и ног. Изучение различных положений. Положения сидя-сед ноги врозь, сед углом, сед согнувшись, сед на бедре; положение лежа - на животе, боку, на спине; упоры - упор присев, упор лежа, упор на коленях, упор на правом, левом колене, лежа на бедрах; наклоны вперед в различном темпе в стойке, в стойке ноги врозь, в 1 позиции, во 2 позиции (невыворотной), в седе, в седе ноги

врозь; поднимание ног, круговые движения ногами в положении лежа на животе, спине, боку, в седе; из упора на коленях выгибание и прогибание; перемена седа с одного бедра на другое через стойку на коленях; наклоны назад из стойки на коленях, в стойке ноги врозь, наклоны в стороны; круговые движения туловищем.

Подготовительные движения: ходьба с носка; приставной шаг вперед, сторону, назад; переменный шаг вперед, в сторону, назад.

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

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка в первые два года обучения направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх при выполнении гимнастических упражнений, связанных с возможным падением, терпеть усталость, боль неудачи. Для решения этих задач тренеру нужно использовать различные приемы и методы. Например, могут быть использованы различные игры, коллективные соревнования, искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных упражнений и т.п.

Воспитательная работа

Воспитательная работа осуществляется на протяжении всего тренировочного года, на каждом занятии. Ее основная задача в эти годы - воспитать стойкий интерес и любовь к занятиям физическими упражнениями, в частности спортивной гимнастикой, привить необходимые для спортсмена гигиенические навыки.

Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, честности, товарищества, дисциплинированности, целеустремленности и пр. Методы воспитания: беседы, посещение соревнований, участие в гимнастических праздниках, торжественное посвящение в спортсмены.

Техническая подготовка учебно-тренировочный этап 1 год

Таблица 17

Виды упражнений		
Девушки		Юноши
1	Опорный прыжок 1. С разбега толчком о мостик прыжок в стойку на руках на горку матов из 4-6 матов	Вольные упражнения: 1. Подъем разгибом с головы 2. Переворот вперед (любой) 3. Рондат
2	Брусья 1. Из виса-размахивание-большие махи (в петлях) 2. С прыжка вис углом 3. Махи назад из упора	Конь-махи: 1. 1-3 круга на грибке

3	Бревно 1. Поворот на двух ногах 2. Любой прыжок 3. Любой кувырок 4. Соскок прогнувшись	Кольца : 1. Махи в висе в лямках (-45°) 2. Угол в упоре (обозначить)
4	Акробатика 1. Любой медленный переворот 2. Прыжок на спину на горку матов 3. Высокие прыжки на батуте (10 раз) 4. Поворот с колен, с седа на батуте 5. Прыжки на батуте с колен или с седа	Опорный прыжок : 1. Переворот вперед (на горку матов высота 100 см)
5		Брусья: 1. Махи на руках (до горизонтали) Махи в упоре на руках
6		Перекладина : 1. Подъем переворотом Махи (на уровне перекладины)

**Техническая подготовка
учебно-тренировочный этап 2 год**

Таблица 18

Виды упражнений		
Девушки		Юноши
1	Опорный прыжок 1. Переворот вперед на горку матов (80 см)	Вольные упражнения: 1. Кувырок назад в стойку на руках 2. Переворот вперед (любой) 3. Стойка силой ноги врозь (их любого положения)
2	Брусья 1. Мах назад в упоре 45° 2. Оборот назад в упоре 3. Соскок - дуга	Конь-махи: 3-5 кругов на грибке
3	Бревно 1. Любой медленный переворот 2. Поворот на одной ноге	Кольца : 1. С размахивания в висе выкрут вперед (в лямках) 2. С размахивания в висе выкрут назад (в лямках)

4	Акробатика 1. Рондат 2. Курбет, прыжок вверх 3. Кувырок назад в стойку на руках 4. Медленный переворот (любой) 5. Любое сальто на батуте	Опорный прыжок : Переворот вперед (высота 115 см)
5		Брусья: 1. Махи в стойку на руках(на вспомогательных брусьях 5 раз) 2. Спад/подъем в упор
6		Перекладина : 1. Отмах под стойку 2. Махи вперед, назад (вышеперекладины)

**Техническая подготовка
учебно-тренировочный этап 3 год**

Таблица 19

Виды упражнений		
Девушки		Юноши
1	Опорный прыжок	Вольные упражнения
	1. Переворот вперед на горку матов 100 см	1. С разбега сальто вперед 2. Рондат-фляк или сальто назад
2	Брусья	Конь-махи
	1. Большие обороты назад (в лямках) 2. Подъем разгибом 3. Оборот не касаясь, из упора	1. 10 кругов на грибке
3	Бревно	Кольца
	1. Поворот на 180 °,360° 2. Широкий прыжок (любой) 3. Любой элемент с фазой полета 4. Соскок- сальто(любое)	1. Подъем силой 2. Выкруты вперед, назад по нарастающей амплитуде (в лямках)
4	Акробатика	Опорный прыжок
	1. Акробатическое соединение из двух элементов (любых) 2. Темповой переворот вперед 3. Бланш любой с батута 4. Фляк и сальто с батута	1. Переворот вперед (125 см) или рондат
5		Брусья 1. Подъем разгибом в упор на руки 2. 5 махов в стойку на руках

6		Перекладина 2. Обороты назад в лямках(5 раз) 3. Подъем разгибом в лямках
---	--	--

Тренировочный этап до 3 лет

Хореографическая подготовка

Разновидности ходьбы и бега: пружинный шаг, пружинный бег, острый шаг с продвижением вперед; острый бег; высокий шаг, высокий бег, ходьба выпадами. Повороты: повороты переступанием и приставлением ноги с различными движениями руками; повороты окрестным шагом вперед и назад после акробатических элементов (кувырка вперед и назад, переворота боком, подъема разгибом и т.д.) в сочетании с равновесиями, элементами классического танца; повороты махом ногой вперед, назад, в сторону на 90°, 180°; одноименные и разноименные повороты на 180°, 360°.

Равновесия: вертикальное, переднее, боковое равновесие с различными положениями рук, движениями руками; различные сочетания равновесий с поворотами, элементы акробатики, общеразвивающими движениями; боковое равновесие с наклоном; у опоры - заднее равновесие.

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

Общеразвивающие упражнения

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

Для туловища и ног. У опоры: наклоны назад (и.п. лицом, боком к опоре); наклоны в стороны; наклоны вперед согнувшись, прогнувшись (боком к опоре); из и.п. лицом к опоре, одна нога вперед на опоре наклоны вперед, назад; то же в сочетании с полуприседом на опорной ноге, с подъемом на полупальцы; из и.п. боком к опоре, нога в сторону на опору - наклоны в сторону вперед, назад; сидя на полу, повороты туловища вправо, влево; то же из положения полушпагата и шпагата; из седа махи ногами. Элементы историко-бытовых танцев: повторение упражнений подготовительного раздела в различных их сочетаниях; различные соединения из шагов польки и галопа.

Психологическая подготовка

- в группах 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на этапе многолетнего обучения решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям, мобилизовать свою волю, преодолевать чувство страха, нерешительности; в определенные моменты поступиться своим личным во имя коллектива. В этот период допускается обучение некоторым приемам аутогенной тренировки, умению произвольно расслаблять мышцы с целью

более быстрого отдыха и др.

Воспитательная работа - в группах 1-го и 2-го и 3-го годов обучения большое внимание уделяется воспитанию моральных качеств: дисциплинированности, уважения к старшим, патриотизма, коллективизма, взаимопомощи. С этой целью с юными спортсменами проводятся беседы, посещение соревнований, участие в спортивных праздниках и т.п.

Техническая подготовка Учебно-тренировочный этап 4 год

Таблица 20

Виды упражнений		
Девушки		Юноши
1	Опорный прыжок 1. Переворот вперед через коня или рондат	Вольные упражнения 1. С разбега сальто вперед согнувшись 2. Рондат сальто
2	Брусья 1. Подъем разгибом- отмах до горизонтали, элемент близкий к жерди 2. соскок не ниже группы «А»	Конь-махи 1. Круги поперек на теле безе ручек (5кругов) 2. Круги наружу на теле без ручек (5кругов) « скрещение»
3	Бревно 1. Поворот на 360° 2. Соединение двух прыжков 3. 2 акробатических элемента с фазой полета 4. Соскок – сальто (любое)	Кольца 1. Стойка силой ноги врозь (обозначить) 2. Отодвиг назад высокий выкрыт назад(в лямках)
4	Акробатика 1. Акробатическое соединение с сальтовым элементом 2. Бланш с поворотом на 180°, 360° назад с батута 3. Любое акробатическое соединение по направлению вперед	Опорный прыжок 1. Переворот вперед 2. Рондат
5		Брусья 1. Мах назад с поворотом плечом вперед в стойку на руках 2. Соскок (любой не ниже группы «А») 3. Махом вперед подъем в упор на руки
6		Перекладина 1. Обороты назад 5 раз в накладках или в лямках 2. Обороты вперед 5 раз в накладках или в лямках

Техническая подготовка
учебно-тренировочный этап 5 год

Таблица 21

Виды упражнений		
Девушки		Юноши
1	Опорный прыжок 1. Переворот, рондат через коня 2. Переворот и рондат на горку матов, в уровень с конём на ноги	Вольные упражнения 1. С разбега винт вперед прямым телом 2. Винт назад прямым телом 3. 2-3 круга (ноги вместе или врозь) наковре
2	Брусья 1.соединение группы «А» и «В» 2. элемент группы «В» 3. соскок не ниже группы «А»	Конь-махи: 1. Проходка мадьяр или шивадо (конь безручек) 2. Скрещение прямое или обратное 3. Чешский или стойки на ручках
3	Бревно 1. Поворот на 360° 2. Соединение двух прыжков (один широкий) 3. Соединение двух акробатических элементов, один из них с фазой полета 4. Соскок-сальто любое	Кольца : 1. Стойка силой высокий выкрут назад или вперед соскок (любой) не ниже группы «В» 2. Силовой элемент не ниже группы «В»
4	Акробатика 1. Рондат или рондат-фляк-бланш с поворотом на 180° или 360° 2. Акробатическое соединение ,одно из которых сальто 3. Темповой переворот вперед на батуте 4. Двойное сальто вперед, назад с батута 5. Бланш с поворотом на 360° и 540° с батута	Опорный прыжок : Переворот вперед сальто вперед или «цукаха» на фастраке
5		Брусья: 1. Сальто под жердями в упор 2. Махом вперед поворот в стойку на руках на 180° «оберучный» на вспомогательных брусьях
6		Перекладина : 1. Махом вперед поворот на 180° в стойку на руках (2 раза) 2. Махом вперед поворот на 180° в стойку на руках в хват снизу 3. Оборот вперед с поворотом на 180° хват сверху (любой соскок) не ниже группы «А»

Учебно-тренировочный этап свыше 3 лет **Хореографическая подготовка**

Разновидности ходьбы и бега: разнообразные соединения ходьбы и бега, пройденные на этапах начальной и начальной специализированной подготовки; выполнение разновидностей ходьбы и бега с различными положениями и движениями рук, головы, изменением направления передвижения, темпа движения.

Повороты: повороты окрестным шагом вперед, назад, с продвижением, с различными движениями руками, в соединении с элементами акробатики; сочетание поворотов махом вперед, назад, на 180° с вертикальным, передним равновесием, с элементами акробатики (полет-кувырок, переворот боком, рондат и т.д.) с общеразвивающими упражнениями (падение: в упор лежа, в упор присев на одну, другая в сторону, назад и т.д.); одноименные и разноименные повороты с различными положениями рук в сочетании с равновесиями, медленными переворотами вперед, назад.

Равновесия: совершенствование равновесий, пройденных на этапе начальной специализированной подготовки; боковое равновесие с наклоном вперед.

Прыжки: совершенствование прыжков, пройденных на этапе начальной специализированной подготовки, сочетание их с элементами акробатики; прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, 360°, 540°; прыжок шагом; перекидной прыжок; прыжок касаясь; подбивной прыжок вперед и в сторону

Общеразвивающие упражнения:

Повторение упражнений, пройденных на этапе начальной подготовки; выполнение различных соединений, составленных из пройденных элементов с различными движениями руками. Элементы моторико-бытовых танцев: различные соединения на шагах польки и галопа; вальсовый шаг вперед, на месте, с поворотом.

Психологическая подготовка

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

С этой же целью проводятся контрольные соревнования, где искусственно создаются острые соревновательные ситуации, прикидки, выполнение комбинаций "на оценку", товарищеские соревнования на выезде (в другую спортивную школу, город).

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

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба с различными положениями рук, ног, туловища; бег с различными вариантами положения ног; бег в разных темпах; прыжки на двух, одной ноге. Общеразвивающие упражнения на месте: повороты туловища; наклоны туловища; круговые движения головой, туловищем, тазом; приседания; махи, прыжки и др.

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

Специальная физическая подготовка в тренировочном процессе большое внимание уделяется специальной физической подготовке (СФП) учащихся.

В общем объеме учебно-тренировочных занятий она занимает в зависимости от этапов подготовки от 18 до 24%. Для успешного освоения полноценных гимнастических упражнений гимнастам высшей квалификации необходимо иметь высокий уровень развития основных физических качеств. К ним относятся: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. С целью контроля за СФП в школе применяется десятибалльная система оценки развития специальных физических качеств обучающихся на основе нормативов, дифференцированных по возрасту и полу занимающихся.

Техническая подготовка

Группа ССМ

Таблица 22

Виды упражнений		
Девочки/девушки/юниорки/женщины		Мальчики/юноши/юниоры/мужчины
1	Опорный прыжок 1. Любой сальтовый прыжок через коня	Вольные упражнения 1. Любой элемент 2 группы не ниже группы «С» 2. Любой элемент 3 группы не ниже группы «С»
2	Брусья 1. Подъем разгибом, мах назад в стойку 2. «перешмыг» в петлях 3. Большой оборот назад (в петлях) 4. Соскок (любой из таблицы трудности)	Конь-махи: 1. Проходка «мадьяр» или «шивадо» на коне с ручками 2. Соскок не ниже группы «В»
3	Бревно 1. Соединение двух широких прыжков 2. Акробатическое соединение из двух элементов 3. Акробатический элемент не ниже группы «В» 4. Соскок не ниже группы «А»	Кольца : 1. Большой оборот вперед или назад 2. Любой элемент мах в силу не ниже группы «В» 3. Любой соскок не ниже группы «С»

4	Акробатика 1. Переворот вперед- сальто вперед 2. Рондат-фляк-бланш с поворотом на 360° или 720° 3. Двойное сальто вперед, назад сбатуа в яму 4. Бланш с поворотом на 360°, 540°, 720° с батута в яму	Опорный прыжок : Переворот вперед или «цукахара» или «юрченко» сальто в группировке
5		Брусья: 1. Махом вперед поворот в стойку на руках на 180° (оберучный) 2. Любой соскок не ниже группы «В»
6		Перекладина : 1. «Эндо» или «Штальдерт» 2. Любой соскок не ниже группы «С»

Психологическая подготовка

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

Воспитательная работа

Проводятся беседы о важнейших событиях внутренней и зарубежной спортивной жизни, обсуждаются результаты соревнований в стране и за рубежом. Большое место занимает обучение навыкам самостоятельного проведения разминки с учащимися младшего возраста

Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка – это тот фундамент, на котором строится вся система подготовки гимнаста высшей квалификации. Она направлена на развитие физических качеств, обеспечивающих успешное освоение сложных гимнастических упражнений. Физическая подготовка высококвалифицированных гимнастов включает в себя общую (ОФП) и специальную (СФП).

В тренировочном процессе большое внимание уделяется специальной физической подготовке (СФП) учащихся. В общем объеме тренировочных занятий она занимает в зависимости от этапов подготовки от 20 до 26%. С целью контроля за СФП в школе применяется десятибалльная система оценки развития специальных физических качеств обучающихся на основе нормативов, дифференцированных по возрасту и полу занимающихся. Два раза в год проводятся соревнования по СФП.

К использованию рекомендуем следующий комплекс специальной физической подготовки, состоящий из трех частей: 1 часть - общеразвивающие упражнения в движении; 2 часть - общеразвивающие упражнения на месте; 3 часть – базовая акробатическая разминка которые решают ряд специальных задач, основными из которых являются:

- создание организующего начала;
- подготовка к основной части тренировки;
- общее разогревание и активизация опорно-двигательного аппарата;
- профилактика травматизма;
- координационная настройка;
- выработка правильной осанки;
- проработка и активизация навыков выполнения базовых управляющих движений:
- отработка базовых контрольных поз и граничных положений;
- фоновая физико-техническая или технико-физическая настройка;
- базовая репетиция устойчивых приземлений;
- совершенствование техники базовых и разучивание новых акробатических прыжков.

Техническая подготовка Группы ВСМ

Таблица 23

Виды упражнений		
Девушки/юниорки/женщины		Юноши/юниоры/мужчины
1	Опорный прыжок 1. Любой сальтовый прыжок через коня	Вольные упражнения 1. Любой элемент 2 группы не ниже группы «D» 2. Любой элемент 3 группы не ниже группы «D»
2	Брусья 1.соединение группы «А» и «В» 2. элемент группы «С» 3. Большие обороты назад – соскок группы «А» (любой из таблицы трудности)	Конь-махи: 1. Любой элемент 2 группы не ниже группы «С» 2. Любой элемент 3 группы не ниже группы «С» 3. Любой соскок не ниже группы «С»
3	Бревно 1. Соединение двух широких прыжков 2. Акробатическое соединение из двух элементов не ниже группы «В» 3. Акробатический элемент не ниже группы «С» 4. Любой сальтовый соскок	Кольца : 1. Любой элемент 1 группы не ниже группы «С» 2. Любой элемент 2 группы не ниже группы «С» 3. Любой элемент 3 группы не ниже группы «С»

4	Акробатика 1. Переворот вперед- бланш вперед 2. Рондат-фляк-бланш с поворотом на 360° и 720°, и 540° или 720° 3. Акробатическое соединение из 2 сальто 4. Двойное сальто вперед, назад с батута в яму 5. Бланш с поворотом на 360°, 540°, 720° с батута в яму	Опорный прыжок : 1. Переворот вперед, или «цукахара», или «юрченко» сальто прогнувшись
		Брусья: 1. Любой элемент 1 группы не ниже группы «С» 2. Любой элемент 2 группы не ниже группы «С» 3. Любой элемент 3 группы не ниже группы «С» 4. Любой соскок не ниже группы «С»
		Перекладина : 1. Любой элемент 1 группы не ниже группы «С» 2. Любой элемент 2 группы не ниже группы «С» 3. Любой элемент 3 группы не ниже группы «С» 4. Любой соскок не ниже группы «С»

Психологическая подготовка

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

4.2 Учебно-тематический план

Таблица 24

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	≈ 120/180		

	обучения/ свыше одного года обучения:			
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	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/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль -май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. 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; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап	Всего на этапе высшего	≈ 600		

высшего спортивног о мастерства	спортивного мастерства:			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как 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

	Восстановительны е 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
--	---	---	---

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение, реализующее дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должно обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки, утвержденным Минспорта РФ от 16.11.2022 г. №1006.

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» имеет четыре спортивных зала:

большой игровой зал размером 30 м x 18 м для проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу, баскетболу;

волейбольный зал размером 18 м x 9 м для учебно-тренировочных занятий по волейболу;

баскетбольный зал размером 18 м x 9 м для учебно-тренировочных занятий по баскетболу;

Гимнастический зал размером 24 м x 12 м для учебно-тренировочных занятий по художественной и спортивной гимнастике оборудованный гимнастическими станками и зеркальной стеной;

в школе имеется тренажерный зал;

спортивная школа имеет 6 оборудованных раздевалок с душевыми.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика», указано в Таблице 25.

Таблица № 25

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика»

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Бревно гимнастическое женское	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	на тренировочный	1

			спортивный зал	
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Грибок гимнастический напольный мужской	штук	на тренировочный спортивный зал	1
9.	Грибок гимнастический с 1 ручкой мужской	штук	на тренировочный спортивный зал	1
10.	Дорожка акробатическая надувная или батутная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
11.	Дорожка акробатическая фибerglassовая и (или) на пружинах	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
12.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
13.	Жерди для параллельных брусьев мужские	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
14.	Жерди для разновысоких брусьев женские	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
15.	Защитные накладки на разновысокие брусья	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
16.	Зеркало настенное (12x2 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
17.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
18.	Ковер для вольных упражнений	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
19.	Конь гимнастический маховый мужской	штук	на тренировочный спортивный зал	1
20.	Стол гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	на тренировочный спортивный зал	1
21.	Магnezия спортивная	кг	на обучающегося	0,2
22.	Магnezница закрытая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
23.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	50
24.	Мат поролоновый (200x300x40 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
25.	Маты обкладки гимнастических снарядов	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
26.	Мостик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	6
27.	Музыкальный центр	штук	на тренировочный спортивный зал	1
28.	Обкладка опор гимнастических снарядов	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
29.	Палка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
30.	Палка для остановки колец	штук	на тренировочный спортивный зал	1
31.	Перекладина гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
32.	Перекладина гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1

	переменной высоты (универсальная)		спортивный зал	
33.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	на тренировочный спортивный зал	1
34.	Подставка для страховки	штук	на тренировочный спортивный зал	2
35.	Поролон для страховочных ям (на 1 м ³ ямы)	кг	на тренировочный спортивный зал	40
36.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	на тренировочный спортивный зал	1
37.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	20
38.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	8
39.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	6

Медицинское обслуживание, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях», осуществляется ТОГБУЗ «ВФД» и ТОГБУЗ «ГДП им. Валерия Ковалёва»;

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.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий 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).

6.3 Информационно-методические условия

Учебно-методическая литература для тренера-преподавателя

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика;
2. Министерство спорта российской федерации, приказ от 5 февраля 2013 года № 40
3. Гимнастика: учеб. Для студ. высш. учеб. Заведений; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова – М., 2009.-448 с.
4. Учебное пособие – СПб, Изд – во СПбГАФК 2005 Карпенко Л.А
5. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. -М., Терра-спорт, 2002
6. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины); Примерная программа. – М:Сов. Спорт, 2005. – 420 с.
7. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
8. Менхин Ю. К. Физическая подготовка в гимнастике – М. : ФИС, 1989
9. Журнал «Гимнастика»-периодическое издание
10. Теория спорта: Учебник под ред. В.П. Платонова. – Киев: Виша школа, 1987
11. Автореф. канд. пед. наук. – М., 1996 – С. 23.
12. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2006. – С 147.
13. Беспутчик В. Г., Рейлин В. Р. Аэробика на все вкусы // Спорт в школе. – 2001. - №8 – С. 6 - 8.
14. Бутин И. М., Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культура в начальных классах. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – С. 3 – 5.
15. Веденева И. В. Будь молодой и грациозной. - М.: Молодая гвардия, 1986. – С. 84-86.

16. Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей //Теория и практика физической культуры. – М., 1993. – № 5. – С. 41.
17. Гавердовский Ю. К., Матвеев А. П., Малофеев А. Ю., Непопалов В. Н., Петрова Т. В. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. – М.: Дрофа, 2000. – С. 54 – 56.
18. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002. – С. 326 - 327.
19. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. А. Т. Брыкина, В. М. Смолевского. – М.: Ф и С, 1985. – С.260.
20. Димитрова Ж. Аэробная гимнастика для всех. //Спорт за рубежом. – М.: ФиС, 1986. – №1 - С. 10-12.

Учебно-методическая литература для обучающихся:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. 2-е изд., испр. М.: Сов. спорт, 2004. 464 с.;
2. Шлыков В. П. Движения человека. Основные термины: учеб. пособие / В. П. Шлыков. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2001. 88 с.;
3. Шлыков В. П. Обучающие программы для освоения акробатических упражнений основной гимнастики / В. П. Шлыков. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 1985. 102 с.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Видеоурок «Школа Спорта. Основы спортивной гимнастики».
2. Видеоурок «2 взрослый разряд - девушки - обязательная программа-брусья».
3. Видеоурок «Развитие гибкости и подвижности».
4. Видеоурок «Лига гимнастики 2023».

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трёх лет			Свыше трёх лет				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-6	ССМ	ВСМ
			Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	10	10	12	14	14	15	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)										
		12	10	10	5	5	5	4	4	4	До года-2, свыше года-1	1
1	Общая физическая подготовка	67	92	101	58	58	69	82	82	32	22	25
2	Специальная физическая подготовка	39	49	121	147	147	177	205	205	195	238	300
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	10	15	15	18	21	21	58	126	187
4	Техническая подготовка	117	156	166	265	265	318	371	371	429	468	600
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	3	6	6	10	10	12	14	14	24	28	37
6	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	6	10	10	12	14	14	14	18	37
7	Инструкторская практика и судейская практика	0	0	0	5	5	6	7	7	14	18	25
8	Медицинские, восстановительные, медико-биологические мероприятия	3	3	6	10	10	12	14	14	14	18	37
Общее количество часов в год		234	312	416	520	520	624	728	728	780	936	1248

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (женский) (купальник с длинным и/или коротким рукавом)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Комплект соревновательной формы (мужской) (трико, купальник, шорты)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Комплект соревновательной формы (женский)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
6.	Накладки наладонные (женские)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Накладки наладонные (мужские)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

