

Муниципальное образовательное автономное учреждение дополнительного образования спортивная школа № 3 городского округа города Райчихинска  
Амурской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического  
совета МОАУДО СШ №3  
Протокол № 3  
от «28» августа 2023 г.



С.Ф. Анашков  
Директор МОАУДО СШ №3

С.Ф. Анашков  
от «28» 08 2023 г.

## Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика»

Программа разработана на основании федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»  
(утв. Приказом Министерства спорта РФ от 09.11.2022 г. № 953)

Автор-составитель:  
Инструктор-методист – Капутская  
Л.А.,  
Тренеры-преподаватели – Коваленко  
Е.Б., Модлина Е.В., Сехин В.П.

Райчихинск  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Общие положения</b> .....	4
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки .....	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план .....	13
2.4.1. группы начальной подготовки (НП).....	16
2.4.2. учебно-тренировочные группы спортивной специализации (УТ).....	17
2.4.3. этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).....	19
2.4.4. Структура годичного цикла подготовки .....	19
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	25
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	32
2.7. Планы инструкторской и судейской практики .....	36
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	37
<b>III. Система контроля</b> .....	39
3.1. Требования к результатам прохождения Программы .....	39
3.2. Оценка результатов Программы.....	41
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) По видам спортивной подготовки.....	44
<b>IV. Рабочая программа</b> .....	49
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	49
4.1.1. Меры по обеспечению техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися.....	52
4.1.2. Рекомендации по планированию должной динамики спортивной результативности обучающихся.....	52
4.1.3. Этап начальной подготовки.....	54

4.1.4. Этап спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства.....	56
4.1.5. Методические указания по совершенствованию техники и ошибок.....	60
4.2. Учебно-тематический план.....	65
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки .....</b>	<b>70</b>
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....</b>	<b>71</b>
6.1. Кадровые условия реализации Программы .....	71
6.2. Материально-технические условия реализации Программы .....	72
6.3. Иные условия реализации ДОП спортивной подготовки.....	77
6.4. Информационно-методические условия реализации Программы .....	78
Список литературы.....	78

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (утвержден приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 953) с учетом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554).

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке муниципального общеобразовательного автономного учреждения дополнительного образования спортивной школы № 3 г. Райчихинск по спортивной гимнастике.

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для многолетней поэтапной подготовки гимнастов и гимнасток. В программе отражены все ключевые компоненты технической, физической, психологической подготовки занимающихся спортивной гимнастикой и связанные с ними установки на контроль и мониторинг уровня подготовленности. Особое внимание уделяется базовой технической и физической подготовке гимнастов и гимнасток, начиная от этапа начальной подготовки и заканчивая уровнем высшего спортивного мастерства.

В Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

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

В процессе многолетней спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» должны решаться следующие задачи:

1. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд Самарской области и Российской Федерации по виду спорта «спортивная гимнастика».

2. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Подготовка инструкторов по спорту и спортивных судей по спортивной гимнастике.

4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

#### **Особенности вида спорта «спортивная гимнастика»**

Спортивная гимнастика - (греч. *gymnastike*, от *gymnazo* – упражняю, тренирую) один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах. У мужчин программа соревнований состоит из вольных упражнений, упражнений на коне, кольцах, опорных прыжках, параллельных брусьях и перекладины. Женщины соревнуются в опорных прыжках, упражнениях на разновысоких брусьях, бревне, а так же в вольных упражнениях. В настоящее время на международных турнирах гимнасты разыгрывают 14 комплектов наград: два в командном зачете (мужчины и женщины), два в абсолютном индивидуальном первенстве (мужчины и женщины) и десять в отдельных видах многоборья (6 – у мужчин, 4 – у женщин).

В программе Олимпийских игр с 1896.

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

Трудность упражнений меняется в соответствии с изменениями правил вида спорта спортивная гимнастика, утвержденных Международной федерацией спортивной гимнастики – FIG, один раз в четыре года.

В спортивной гимнастике оценка складывается из баллов за исполнение и трудность элементов, показанных в соревновательной программе.

Спортивная гимнастика - наиболее яркая и богатая материалом разновидность «техничко-эстетических, сложно-координационных» видов спорта, предмет которых - искусство владения собственным телом. Первая из определяющих особенностей всех подобных видов спорта - искусственный характер движений (в отличие от естественных локомоций - ходьбы, бега, прыжков др.). Эта особенность делает спортивную гимнастику не только отличной от других видов спорта, но и во многом определяет специфику подготовки спортсменов, особенно если они ориентированы на долготейшее совершенствование и высокие достижения.

Вторая, не менее важная особенность спортивной гимнастики, - громадное изобилие структурно разнообразных и бесконечно разных по сложности и трудности движений. В связи с этим весь многолетний процесс подготовки высококвалифицированного гимнаста (гимнастки) представляет собой непрерывную работу по освоению и совершенствованию новых, как правило, все более сложных упражнений. Как только и если этот процесс - в применении к конкретному спортсмену - приостанавливается, то останавливается и прогрессирование гимнаста, начинается закат его спортивной карьеры.

**Структура системы многолетней подготовки** лиц, занимающихся спортивной гимнастикой, включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

**1. Этап начальной подготовки** (мальчики с 7 лет, девочки с 6 лет), в рамках которого формируются группы начальной подготовки (далее – НП). В этапе НП выделяют два периода: первый год, свыше года.

В задачи этапа начальной подготовки входит систематическое занятие спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, привлечение к регулярным занятиям спортивной гимнастикой, определение дальнейшей спортивной специализации.

**2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**, (мальчики с 9 лет, девочки с 7 лет), в рамках которого формируются тренировочные группы (УТ). В тренировочном этапе выделяется

два периода: начальной специализации (до двух лет) и углубленной специализации (свыше двух лет).

Задачами учебно-тренировочного этапа является улучшение состояния здоровья спортсменов, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта спортивная гимнастика.

**3. Этап совершенствования спортивного мастерства**, (юноши с 14 лет, девушки с 12 лет), в рамках которого формируются группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства следует считать специализированную спортивную подготовку с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Амурской области и Российской Федерации.

**Основными формами тренировочного процесса** являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера или тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

### **Структура Программы**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» имеет следующую структуру и содержание:

#### **I. Общие положения.**

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

III. Система контроля.

IV. Рабочая программа.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Программа учитывает современные исследования по вопросам теории и методики подготовки спортсменов в ациклических, сложнокоординационных видах спорта.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **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.**

В группы начальной подготовки могут быть зачислены мальчики с 7 лет, девочки с 6 лет, сдавшие контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Минимальная наполняемость групп начальной подготовки (далее НП) - 10 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе НП – до 2-х лет:

- 1 год - 6 часов в неделю (312 ч. год), 3 раза в неделю по 2 ч.,

- 2 год - 6 часов в неделю (312 ч. год), 3 раза в неделю по 2 ч..

В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены мальчики с 9 лет, девочки с 7 лет и сдавшие нормативы по общей и специальной физической подготовке и выполнившие III юношеский спортивный разряд – I спортивный разряд. Минимальная наполняемость тренировочных групп (УТ) 5 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 5 лет:

- УТ-1 – 10 часов в неделю (520 ч. год), 5 дней в неделю по 2 ч.,

- УТ-2 – 12 часов в неделю (624 ч. год), 4 дня в неделю по 3 ч.,

- УТ-3 – 14 часов в неделю (728 ч. год), 4 дня в неделю 3 по ч. и 1 день по 2 ч.,



- УТ-4 – 16 часов в неделю (832 ч. год), 4 дня в неделю по 3 ч. и 2 дня по 2 ч.,

- УТ-5 – 18 часов в неделю (936 ч. год), 6 дней в неделю по 3 ч.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены юноши с 14 лет, девушки с 12 лет, сдавшие нормативы по общей и специальной физической подготовке и выполнившие норматив кандидата в мастера спорта. Минимальная наполняемость групп спортивного совершенствования (ССМ) 2 человека. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ – не ограничивается, зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением тренерского совета и локальными нормативно-правовыми актами организации, в которой спортсмен проходит спортивную подготовку.

**Таблица 1.**

**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	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	1-2	7	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	12	2

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Начало учебного года для всех групп спортивной подготовки – 1 сентября.

Тренировочные занятия проводятся в течение дня, начало занятий в 8.00 часов, окончание в 20.00 часов, 6 раз в неделю с обязательным одним выходным днем.

Праздничные дни в соответствии с Постановлениями правительства РФ.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором Учреждения. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки – 2-х часов, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов, на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов. Продолжительность учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час). На этапах совершенствования спортивного мастерства допускается проведение двухразовых тренировок в течение дня.

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

Соревновательная деятельность организуется в соответствии с Календарным планом спортивных мероприятий МОАУДО СШ № 3 г. Райчихинска на год.

Промежуточная аттестация обучающихся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по физической подготовке проводится ежегодно в мае-июне.

**Таблица 2.**

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет			
Количество часов в неделю	6	6	8	10	14	14	16	18	20

Общее количество часов в год	312	312	418	520	728	728	832	936	1040
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий. Тренировочные мероприятия могут быть иметь различную направленность в зависимости от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе и периоде (таблица 3).

**Таблица 3.**

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды 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
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18

1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-		До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-		До 60 суток

### **Планируемые показатели соревновательной деятельности.**

**Спортивные соревнования** в спортивной гимнастике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий следует формировать с учетом требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (таблица 4).

Таблица 4.

## Объем соревновательной деятельности

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

**Контрольные соревнования** проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

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

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебный план для спортивной школы предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему. Расчет часов и планирование тренировочной работы исходят из продолжительности тренировочных занятий в течение 52 недель в условиях спортивной школы.

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» представлено в таблице 5.

**Таблица 5.**

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	27-30	17-20	10-13	4-7	2-4
Специальная физическая подготовка (%)	15-18	25-28	27-30	25-30	24-28
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	8-12	12-15
Техническая подготовка (%)	48-51	48-51	51-54	55-58	50-60
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6
---	-----	-----	-----	-----	-----

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств(сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в спортивной гимнастике.

**Техническая подготовка** – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для спортивной гимнастики, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

**Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка** – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

**Инструкторская и судейская практика** направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

**Медико-восстановительные мероприятия** – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Спортивные соревнования в спортивной гимнастике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.

**Таблица 6.**

**Годовой учебно-тренировочный план**

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		1	2	1	2	3	4	5	1	2	3
		год	год	год	год	год	год	год	год	год	год
		Недельная нагрузка в часах									
		6	6	10	10	14	14	14	18	18	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		3			4				
		Наполняемость групп (человек)									
		10-20		5-10			2-6				
1	Общая физическая подготовка	77	94	68	68	75	87	87	19	19	19
2	Специальная физическая подготовка	47	56	140	140	169	197	197	233	233	233
3	Спортивные соревнования	5	6	21	21	25	29	29	122	122	122
4	Техническая подготовка	125	150	266	266	325	365	365	487	487	487
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	10	10	12	22	22	28	28	28
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	5	5	6	14	14	19	19	19
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия	3	3	10	10	12	14	14	28	28	28
Общее количество часов в год		260	312	520	520	624	728	728	936	936	936

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
------------	-------	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----	------	------	--------



		1 - 4	5-9	10- 13	14- 17	18- 22	23- 26	27- 31	32- 36	36- 40	1-44	5-46	7-52
ФП – всего:	285	25	23	23	26	22	22	25	22	20	23	16	38
ОФП	175	14	14	13	15	12	12	14	11	10	13	9	38
СФП	60	6	6	5	6	5	5	6	6	5	5	5	
Техничес кая	50	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	2	
Тактичес кая, теоретичес кая, психологи ческая подготовка	16	3	2	1	1	2	2	1	2	1	1		
СКИ	2				1				2	1			
ИСП	9		3							2	2		
Всего часов	312	28	28	24	28	24	24	26	26	24	26	16	38

#### 2.4.1. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе НП-1, НП-2 (6 часов в неделю)

*\* Условные обозначения: ФП — физическая подготовка; ОФП — общая физическая подготовка; СФП — специальная физическая подготовка; СКИ — соревнования и контрольные испытания; ИСП — инструкторская и судейская практика; ВМ и МО — восстановительные мероприятия и медобследование.*

#### 2.4.2. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе УТ-1 (10 часов в неделю)

Содержан ие	Всего	сент	октяб	нояб	дека	янва	фев	ма	апр	май	ию	ию	авгу
		ябрь	рь	рь	брь	рь	раль	рт	ель		нь	ль	ст
		1 - 4	5-9	10- 13	14- 17	18- 22	23- 26	27- 31	32- 36	36- 40	1-44	5-46	7-52
ФП – всего:	440	44	44	44	44	32	40	42	44	42	42	22	104
Техничес кая	239	14	14	14	14	2	10	12	14	12	17	12	104
СФП	135	14	14	14	14	14	14	14	14	14	9		
ОФП	66	7	7	7	7	7	7	7	7	7	2		
Тактичес кая, теоретичес кая, психологи	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	

ческая подготовка													
СКИ	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
ИСП	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
ВМ и МО	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	
Всего часов	520	52	52	52	52	40	48	50	52	50	48	24	104

\* *Условные обозначения: ФП — физическая подготовка; ОФП — общая физическая подготовка; СФП — специальная физическая подготовка; СКИ — соревнования и контрольные испытания; ИСП — инструкторская и судейская практика; ВМ и МО — восстановительные мероприятия и медобследование.*

### Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе УТ-2 (12 часов в неделю)

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-31	32-36	36-40	1-44	5-46	7-52
ФП – всего:	544	44	44	44	44	32	40	42	44	42	42	22	104
Техническая	274	17	17	17	17	5	13	15	17	15	20	17	104
СФП	170	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17		
ОФП	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2		
СКИ	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
ИСП	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
ВМ и МО	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		
Всего часов	624	52	52	52	52	40	48	50	52	50	48	24	104

\* *Условные обозначения: ФП — физическая подготовка; ОФП — общая физическая подготовка; СФП — специальная физическая подготовка; СКИ — соревнования и контрольные испытания; ИСП — инструкторская и судейская практика; ВМ и МО — восстановительные мероприятия и медобследование.*

### Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе УТ-3 (14 часов в неделю)

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
		1	5-9	10-	14-	18-	23-	27-	32-	36-	1-44	5-46	7-52

		- 4		13	17	22	26	31	36	40			
ФП – всего:	632	53	57	53	57	53	55	53	51	53	55	22	70
Техническ ая	315	22	26	22	26	22	24	22	20	2	24	15	70
СФП	200	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		
ОФП	117	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11		
Тактичес кая, теоретичес кая, психологи ческая подготовка	50	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5		
СКИ	19	2	2	1	1	2	1	2	3	3		2	
ИСП	14	2		2		2		3	2	2	1		
ВМ и МО	13	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	
Всего часов	728	62	64	62	64	64	62	64	62	64	62	28	70

*\* Условные обозначения: ФП — физическая подготовка; ОФП — общая физическая подготовка; СФП — специальная физическая подготовка; СКИ — соревнования и контрольные испытания; ИСП — инструкторская и судейская практика; ВМ и МО — восстановительные мероприятия и медобследование.*

### Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе УТ-4 (16 часов в неделю)

Содержан ие	Всего	сент	октяб	нояб	дека	янва	фев	ма	апр	май	ию	ию	авгу
		ябрь	рь	рь	брь	рь	раль	рт	ель	май	нь	ль	ст
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-31	32-36	36-40	1-44	5-46	7-52
ФП – всего:	672	54	54	54	54	38	48	51	54	54	50	30	131
Техническ ая	272	14	14	14	9	3	8	11	14	14	10		131
СФП	250	25	25	25	30	20	25	25	25	25	25		
ОФП	150	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15		
Тактичес кая, теоретичес кая, психологи ческая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2		
СКИ	90	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9		
ИСП	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
ВМ и	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	

МО													
Всего часов	832	70	70	70	70	54	64	67	70	70	64	32	131

\* *Условные обозначения: ФП — физическая подготовка; ОФП — общая физическая подготовка; СФП — специальная физическая подготовка; СКИ — соревнования и контрольные испытания; ИСП — инструкторская и судейская практика; ВМ и МО — восстановительные мероприятия и медобследование.*

### Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе УТ-5 (18 часов в неделю)

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-31	32-36	36-40	1-44	5-46	7-52
ФП – всего:	748	59	59	58	59	58	58	59	59	58	58	37	126
Техническая	300	17	17	16	17	16	16	17	17	16	16	9	126
СФП	280	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	20	
ОФП	168	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	56	6	6	5	5	5	5	6	6	5	5		
СКИ	93	9	12	8	12	6	6	9	9	8	8		
ИСП	21	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2		
ВМ и МО	18	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2		
Всего часов	936	78	81	75	81	72	72	78	78	75	75	45	126

\* *Условные обозначения: ФП — физическая подготовка; ОФП — общая физическая подготовка; СФП — специальная физическая подготовка; СКИ — соревнования и контрольные испытания; ИСП — инструкторская и судейская практика; ВМ и МО — восстановительные мероприятия и медобследование.*

### 2.4.3. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства (24 часа в неделю)

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-31	32-36	36-40	1-44	5-46	7-52

ФП – всего:	110 6	88	88	88	88	88	88	88	88	88	88	38	175
СФП	194	13	14	13	13	13	13	13	13	13	13	3	40
Техни- ческая	512	37	37	37	37	37	37	37	38	37	37	6	135
ОФП	192	19	18	19	18	19	19	19	18	19	19	5	
Тактиче- ская, теоретиче- ская, психологи- ческая подготовка	89	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
СКИ	174	16	21	16	21	8	9	20	21	11	16	5	
ИСП	29	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3		
ВМ и МО	58	6	6	5	6	5	5	7	6	6	6		
Всего часов	<b>124 8</b>	102	108	101	106	93	93	107	107	97	102	57	175

*\* Условные обозначения: ФП — физическая подготовка; ОФП — общая физическая подготовка; СФП — специальная физическая подготовка; СКИ — соревнования и контрольные испытания; ИСП — инструкторская и судейская практика; ВМ и МО — восстановительные мероприятия и медобследование.*

#### **2.4.4. Структура годичного цикла подготовки.**

Рациональная периодизация подготовки спортсменов строится с учётом следующих положений:

- 1) традиционной периодизации подготовки гимнастов и гимнасток;
- 2) определения тренировочных задач, исходя из преимущества в многолетнем плане и годичных циклах спортивной подготовки;
- 3) выбора основных средств и методов спортивной подготовки;
- 4) динамика роста физической подготовленности;
- 5) основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. В

макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Подготовительный период охватывает около двух месяцев в каждом из полугодичных циклов. В подготовительном периоде тренировки решаются следующие основные задачи:

- дальнейшее совершенствование физических качеств;
- овладение новыми элементами, совершенствование технического мастерства;
- составление новых комбинаций;
- освоение упражнений обязательной программы;
- воспитание уверенности при выполнении отдельных элементов;

Основная направленность тренировочного процесса в подготовительном периоде - большой объем тренировочных нагрузок (длительные занятия, выполнение большого количества элементов, а затем соединений). Однако гимнасты выполняют и целые комбинации уже освоенных комбинаций, чтобы быть готовыми к возможным выступлениям на соревнованиях и, кроме того, поддерживать на достаточно высоком уровне специальную выносливость.

Подготовительный период принято разделять на *обще-подготовительный* и *специально-подготовительный этапы*.

Задачи обще-подготовительного этапа:

1. Постепенное наращивание физической работоспособности.
2. Восстановление, развитие и совершенствование физических способностей, базовых навыков, элементов «школы», квалификационных и модельных элементов.
3. Изучение и совершенствование техники соревновательных комбинаций и соединений.
4. Составление или уточнение соревновательной программы.
5. В психологической подготовке - формирование установки на выполнение большого объема тренировочной работы.

Основные средства этого этапа: упражнения общей и специальной физической подготовки для развития всех значимых физических способностей; хореографическая подготовка соответствующего уровня; элементы, соединения и части соревновательных комбинаций.

Главным направлением в динамике тренировочных нагрузок является постепенное увеличение их объема и интенсивности (плотности) при определяющей роли объема. Темпы роста объема должны превышать темпы роста интенсивности, так как без большого объема разнообразной работы нельзя осуществить разнообразное воздействие на организм гимнастов, что в дальнейшем будет препятствовать максимально возможному росту спортивных достижений.

Завершается обще-подготовительный период выполнением запланированных нормативов по ОФП и СФП в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Цель специально-подготовительного этапа – приобретение спортивной формы.

Задачи специально-подготовительного этапа:

1. Достижение высокого уровня функциональной подготовленности.
2. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Совершенствование техники исполнения соревновательных комбинаций.
4. Формирование психической готовности к достижению хороших спортивных результатов.
5. Тактическая подготовка – разработка нескольких вариантов исполнения наиболее рискованных элементов и поиск путей исправления возможных ошибок.
6. Интегральная подготовка – проведение контрольных занятий, модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.

Основные средства специально-подготовительного этапа: упражнения разминочно-поддерживающего характера; базовые и специальные упражнения; элементы комбинаций, соединения и комбинации; поддерживающие упражнения общей и специальной физической подготовки. Разнообразие средств на данном этапе уменьшается, тренировка становится более специализированной.

Особенностью динамики нагрузки на специально-подготовительном этапе является ее возрастание в связи ростом интенсивности тренировочного процесса, так как именно интенсивность позволяет резко повысить

работоспособность гимнастов. Повышение интенсивности достигается применением динамичных упражнений в разминке, сокращением пауз на объяснение упражнений, поточным методом проведения, увеличением количества целостных исполнений комбинаций, сокращением пауз между подводами, и заполнением их работой над элементами и соединениями.

Специально-подготовительный этап состоит из контрольных и шлифовочных мезоциклов. Количество подготовительных соревнований устанавливается в зависимости от индивидуальных особенностей гимнастов.

Соревновательный период характеризуется завершением подготовки к соревнованиям и совпадает с фазой стабилизации спортивной формы. Его цель – подготовка гимнастов к достижению максимальных спортивных результатов.

Задачи соревновательного периода:

1. Достижение технического совершенства и надежности исполнения соревновательных комбинаций.
2. Приобретение функциональной готовности к предельным напряжениям.
3. Поддержание высокого уровня развития специальных физических способностей, базовых навыков и школы движений.
4. Мобилизация сил и формирование оптимальной психологической готовности к соревнованиям.
5. Приобретение опыта соревновательной борьбы.

Содержание и средства спортивной тренировки в соревновательном периоде аналогичны специально-подготовительному этапу, т.е. это – соревновательные элементы, соединения, комбинации, хореографические упражнения и упражнения специальной физической подготовки.

В соревновательном периоде для сохранения высокой спортивной работоспособности большое значение имеют правильный подбор нагрузок и их сочетание, а также отдых и использование различных восстановительных средств.

Динамика тренировочных нагрузок зависит от структуры соревновательного периода. В кратковременном соревновательном периоде, т.е. при простой структуре, объем нагрузки несколько снижается, а потом становится относительно постоянным, интенсивность возрастает максимально и стабилизируется.



Если соревновательный период длителен, то он обычно имеет сложную структуру, состоит из соревновательных и промежуточных мезоциклов. В соревновательном мезоцикле сокращается объем и увеличивается интенсивность, затем в промежуточном мезоцикле вновь увеличивается объем и снижается интенсивность. Необходимость такой динамики обуславливается тем, что длительная интенсивная тренировка, в принципе, невозможна и это отрицательно скажется на сохранении спортивной формы.

Цель переходного периода – обеспечение полноценного отдыха и подготовка к очередному циклу.

Задачи переходного периода:

1. Обеспечение полноценного активного отдыха спортсменов.
2. Сохранение определенного уровня тренированности.
3. Устранение ошибок и недостатков в подготовке гимнастов, выявленных в соревновательном периоде.
4. Определение задач предстоящего цикла.

В этот период проводят ряд профилактических мероприятий, способствующих предотвращению утомления. Активный отдых организуется за счет смены деятельности, изменения обстановки и снижения тренировочных нагрузок.

Целесообразно заниматься туризмом, плаванием, спортивными и подвижными играми и т.д. Проводить занятия на свежем воздухе. Это обеспечивает более полноценный отдых, закаливает занимающихся, повышает их общую физическую подготовку, делает ее более разносторонней.

Основная направленность в динамике тренировочных нагрузок в этом периоде выражается в уменьшение объема и интенсивности, в применении умеренной работы. Нельзя допускать чрезмерно большого спада и длительного перерыва в тренировках т.к. это серьезно затруднит начало следующего цикла. Продолжительность переходного периода 4-6 недель, но может быть короче.

Правильное построение переходного периода позволяет гимнастам не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

### **Типы и задачи мезоциклов**

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 5 до 10 дней, чаще всего недельных микроциклов.

Подготовительный период включает в себя два этапа подготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют два мезоцикла: втягивающий и базовый. Во втягивающем мезоцикле первые две недели возобновления занятий после отдыха, гимнасты постепенно втягиваются в работу, приобретая необходимую работоспособность, содержание тренировок направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы.

Основной акцент делается на общую физическую подготовку (кроссы, плавание, бег).

В базовом мезоцикле – это последующие 4-8 недель, содержание тренировок направлено на дальнейшее повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, освоение нового и совершенствование известного учебно-технического материала.

На специально - подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными. Контрольные мезоциклы отличаются тем, что тренировочная работа сочетается с участием в учебно-контрольных соревнованиях небольшого масштаба, иногда по неполной программе. Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности гимнастов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

Соревновательный период включает два типа мезоциклов: соревновательные и промежуточные. Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и разгрузку. Он имеет сложную структуру, сходную со структурой макроцикла и состоит из 6 микроциклов: втягивающего, базового, ударного, настроечного, соревновательного и разгрузочного. Промежуточные мезоциклы заполняют время между соревнованиями и

бывают двух типов: восстановительно-поддерживающие и восстановительно-шлифовочные, т.е. строятся по типу базовых или шлифовочных мезоциклов.

Периодизация подготовки спортсменов-гимнастов на этапах ССМ проводится с учетом индивидуального соревновательного графика и отражается в плане индивидуальной подготовки спортсмена. При планировании подготовки гимнастов-разрядников, особенно старших разрядов, знание календаря официальных соревнований с возможностью участия в них воспитанников спортшколы имеет принципиальное значение.

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

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса работы с гимнастами и гимнастками любого возраста и уровня подготовленности.

**Основная задача** воспитания на начальных этапах занятий спортом заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к избранному виду спорта. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание **морально-волевых** качеств гимнастов. Прежде всего, это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам-преподавателям и товарищам.

### **Цели:**

1. Подготовка обучающегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала.

2. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

### **Задачи:**

1. Социально-педагогическая адаптация и защита обучающихся формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.

2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности обучающихся и самоконтроля.

4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

5. Выявление уровня воспитанности личности обучающихся.

**Таблица 7.**

**Календарный план воспитательной работы.**

Разделы плана	Содержание работы	Этапы подготовки	Ответственные
<b>СЕНТЯБРЬ</b>			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Участие в субботниках.		
Нравственное воспитание	1. Состояние и развитие спорта в России.	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Участие во Всероссийской акции «Я выбираю спорт!».		
Эстетическое воспитание	1. Всероссийский день бега «Кросс нации».	НП, УТ	Тренеры-преподаватели
	2. Посещение занятий старших спортсменов и соревнований.		
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа с обучающимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по ТБ «Дорога в школу и домой. ПДД».		

Работа с родителями	1. Проведение родительского	Все	Тренеры-
	собрания: «Совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков обучающихся». Выбор родительского актива.		преподаватели, методист, директор
Патриотическое воспитание	1. Беседа: «Вот она, какая моя родина большая».	Все	Тренеры-преподаватели
<b>ОКТАБРЬ</b>			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Беседа: «Дисциплина и дисциплинированность. Я иду на тренировку».	Все	Тренеры-преподаватели, методист
	2. Беседа с детьми «Голосуем за жизнь вместе».		
Эстетическое воспитание	1. Праздничное мероприятие «Посвящение в юные спортсмены».	НП, УТ	методист
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж по ТБ «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту».	Все	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания: «Токсикомания среди подростков».	Все	Тренеры-преподаватели, методист, директор
	2. Индивидуальные беседы с родителями.		
<b>НОЯБРЬ</b>			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Спортивное мероприятие «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам». ГТО.	Все	Тренеры-преподаватели, методист
Патриотическое воспитание	1. Беседа: «Мои предки в труде и в бою».	Все	Тренеры-преподаватели

Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта».	Все	Тренеры-преподаватели, методист
	2. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте».		
Работа с родителями	1. Влияние личностных качеств родителей в формировании	Все	Тренеры-преподаватели,

	психического состояния ребенка.		методист
--	---------------------------------	--	----------

### ДЕКАБРЬ

Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Открытые турниры по культивируемым видам спорта, посвященных Всемирному Дню борьбы со СПИДом «Спорт против наркотиков».	НП, УТ	Тренеры-преподаватели
	2. Дружеская встреча между детьми, по причине болезни «Улыбка – лучшее лекарство».		
Эстетическое воспитание	Спортивные выступления на празднике «Новый год».	Все	Тренеры-преподаватели, методист
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа «Правила поведения на тренировках в спортивном зале».		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания: «Как помочь ребенку справиться с эмоциями».	Все	Тренеры-преподаватели, методист, директор
	2. Индивидуальные беседы с родителями.		

### ЯНВАРЬ

Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
---------------------	--	-----	-----------------------

Нравственное воспитание	1. Беседа с детьми по профилактике суицида: «Развитие личности в подростковом возрасте».	УТ	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Выставка рисунков «Спорт в нашей жизни».	Все	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа о вреде наркотиков.		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания на тему: «Сотрудничество семьи и школы в формировании	НП	Тренеры-преподаватели,

	общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка и его психофизических особенностей».		методист, директор
	2. Индивидуальные беседы с родителями.		

### **ФЕВРАЛЬ**

Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	1. Месячник военно-патриотической работы.		Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	Беседа: «Творческие люди России».	УТ	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж «По правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, гранат и неизвестных пакетов».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа: «Меры предосторожности и правила поведения на льду».		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания на тему: «Как заметить надвигающийся суицид».	УТ	Тренеры-преподаватели, методист, директор
	2. Индивидуальные беседы с родителями.		

### **МАРТ**

Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
---------------------	--	-----	-----------------------

Нравственное воспитание	1. Беседа: «Моральный кодекс спортсмена».	Все	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Участие во внутришкольных мероприятиях, посвященных празднованию 8 марта.	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований.		
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа о вреде курения.	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по правилам безопасности для спортсменов в зале спортивной гимнастики.		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания: «Тревожность и её влияние на развитие личности».	УТ	Тренеры-преподаватели, методист
	2. Индивидуальные беседы с родителями.		

#### АПРЕЛЬ

Трудовое воспитание	1. Участие в городских и в школьных субботниках.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Проведение месячника профилактики суицидального поведения.	НП	Тренеры-преподаватели
	2. Всемирный день здоровья.		
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа: «Первая помощь пострадавшему при пожаре».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях (наводнение, землетрясение, выбросы химических веществ, радиоактивное заражение местности)».		
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями.	УТ	Тренеры-преподаватели, методист

#### МАЙ

Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
---------------------	--	-----	-----------------------



Патриотическое воспитание	2. Участие в митинге и параде в честь Дня Победы.	Все	Тренеры-преподаватели, методист
Нравственное воспитание	1. Участие в демонстрации трудящихся.	Все	Тренеры-преподаватели, методист
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж «Правила поведения при пожаре».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа: «Правила поведения при совершении в отношении вас противоправных деяний».		
Работа с родителями	1. Итоговое родительское собрание, посвященное окончанию учебного года.	Все	Тренеры-преподаватели, методист, директор
	2. Дни открытых дверей для родителей.		
<b>ИЮНЬ</b>			
Трудовое воспитание	1. Участие в уборке мест занятий и прилегающих территорий.	Все	Тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	1. Беседы «Люблю родной край».	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Кросс «Мы за здоровый образ жизни».	Все	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Мероприятия на летних оздоровительных лагерях. Спортивные и подвижные игры.	Все	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж по правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время.	Все	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями.	Все	Тренеры-преподаватели, методист, директор
<b>АВГУСТ</b>			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	1. Беседа: «Полезным быть своей стране».	Все	Тренеры-преподаватели

Эстетическое воспитание	1.Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований.	НП, УТ	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1.Беседа: «Оказание первой доврачебной помощи».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по безопасному поведению детей на объектах железнодорожного транспорта.		
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями.	Все	Тренеры-преподаватели, методист, директор

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в училище олимпийского резерва разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию.
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список».
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.
- 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 занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные

тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

- Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей 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 фэйр-плей, 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.

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

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

**ВАДА** – Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

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

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

**Запрещенный список** – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

**Спортсмен** – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных

субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

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

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Систематизированное решение этих задач начинается в учебно-тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки гимнастов. Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки.

В УТ-группах занимающиеся в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией, а во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, отдаче рапорта, осваивают

приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, самостраховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Под контролем тренера гимнасты ведут в своем индивидуальном дневнике учет количества выполненных элементов и комбинаций, фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы и пр. Гимнасты-первостепенники эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками.

Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается и в группах ССМ.К этому времени гимнасты должны хорошо знать правила соревнований, иметь достаточный опыт судейства не только в роли судьи, но и заместителя главного судьи, секретаря соревнований.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для этапа спортивного совершенствования является выполнение требований на звание инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Это означает, что гимнаст должен быть готов к самостоятельному проведению занятий с группами новичков. Гимнасты-практиканты проводят занятия по самостоятельно разработанному конспекту, включающему комплексы тренировочных заданий для всех частей урока. Гимнасты должны также неоднократно участвовать в судействе соревнований по гимнастике.

Хорошо поставленная в школе воспитательная работа, тренерско-инструкторская практика, подключение заканчивающих спортивную карьеру воспитанников к постоянной работе с группами новичков и судейству соревнований часто определяют их дальнейший жизненный путь: они поступают в специальные физкультурные учебные заведения, выбирают профессию тренера.

#### **Требования по инструкторской и судейской практике:**

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.
2. Уметь подобрать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших гимнасток.

3. Знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести внутришкольные соревнования.

4. Получить звание «Юный судья».

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

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

Система *педагогических средств восстановления* используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня. «Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию

работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

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

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

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных *физических* средств восстановления, рекомендуемых гимнастам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж - универсальное средство общего и локального воздействия используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. В сборных командах с гимнастами работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих гимнастов. Массаж сочетается с применением различных разогревающих



растирок, мазей улучшающих кровоток. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.).

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

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

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

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

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ ДОП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.**

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены:

##### **1) 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»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная гимнастика»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях; - укрепление здоровья.

## **2) 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»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; - укрепление здоровья.

## **3) На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; - сохранение здоровья.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

К результатам прохождения спортивной подготовки относятся, в том числе:

- личностные, реализуемые через план воспитательной работы, формируемый по этапам спортивной подготовки, и включающие в себя формирование и проявление стойких патриотических чувств к организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических

возможностей в виде спорта «спортивная гимнастика», готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов;

- спортивные, включающие реализацию всех видов подготовки, достижение уровня подготовленности соответствующего этапу спортивной подготовки, освоение теоретических материалов, предложенных в ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, овладение разносторонними физическими умениями и спортивными действиями, составляющими фундаментальную основу роста спортивных результатов, а также специальными навыками и умениями, их совершенствование и умелое применение в ходе участия в спортивных соревнованиях;

- соревновательные, включающие участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня, уровень спортивной квалификации обучающихся соответствующий этапу спортивной подготовки, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «спортивная гимнастика», отображены в таблице 13.

**Таблица 13.**

**Влияние физических качеств на результативность.**

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2

Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения:

3- значительное

влияние; 2- среднее

влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления

первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности спортсмена к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

*Телосложение* оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации.**

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки с учетом особенностей вида спорта «спортивная гимнастика» определяются локальным актом СШ № 3.

Для зачисления лиц, поступающих в СШ №3 на этап начальной подготовки, необходимо наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям по спортивной гимнастике и выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП.

**Нормативы** общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы подготовки представлены в таблицах:

**Таблица 14.**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	5	–	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6

**Таблица 15.**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,5	4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			27	21
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени	

			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, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее	
			5	5
2.8	Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения.	с	не менее	
			10	10
2.9	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			10	10
2.10	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее	
			40	40
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			5	5
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)			спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**Таблица 16.**



**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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,8	4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более	
			12,5	-
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более	
			-	10,0
2.3.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее	
			-	5
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения	с	не менее	
			20	
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			-	15

2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.8.	Исходное положение – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	не менее	
			10	-
2.9.	Из исходного положения – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	-	15
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	
			-	5
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			30	
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения.	с	не менее	
			-	30
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

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

В данном разделе даются общие рекомендации по содержанию и требованиям программного материала. Тренер-преподаватель самостоятельно планирует Рабочую программу на свои группы, ее содержание и план, но в соответствии с ФССП.

**На этапе начальной подготовки обучения:**

– всестороннее физическое гармоничное развитие обучающихся, формирование широкого круга двигательных умений и навыков; развитие физических способностей; освоение техники основных элементов спортивной гимнастики, подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов: без партнера (кувырки, стойка на руках, колеса, перевороты), развитие специфических качеств (выразительности, координации и других); создание устойчивого интереса к избранному виду; отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий спортивной гимнастикой.

На этапе начальной подготовки по спортивной гимнастике учебно-тренировочный процесс носит преимущественно направленность на изучение базовых движений и групп движений, простейших элементов и связок, при этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления, занятия должны быть интересными и эмоциональными, необходимо использовать игровой метод, показ, поощрение спортсменов, похвалу. Основными средствами являются: строевые упражнения, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения, прыжковая и партерная разминка, полуакробатические и акробатические элементы, подводящие движения для изучения основных движений, подвижные игры и базовая скоростно-силовая подготовка (ОФП и СФП). Рекомендуется проведение открытых уроков для родителей, соревнований по ОФП и СФП.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств спортсменов. Применение на начальном этапе занятий по спортивной гимнастике целенаправленное, но осторожное комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов программы, освоение различных структурных групп движений и базовых двигательных действий (в частности – прыжковая, вращательная), что способствует более успешному формированию и закреплению специальных двигательных навыков.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (1 раз в год);
- медицинский текущий осмотр перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха, режиму питания.

#### **На учебно-тренировочном этапе:**

- всестороннее физическое развитие обучающихся; гармоничное развитие специальных физических способностей (силы, выносливости, гибкости, быстроты и координации); прочное закрепление базовых навыков основных, прыжковых упражнений (упражнения со скакалкой: на двух и со сменой ног, в длину с места: толчком с двух и с одной, с места на стопку матов: 3 серии по 12 с паузой 5 сек, через гимнастическую скамейку или веревку с двух ног, вперед, назад, боком, с продвижением, совершенствование у спортсменов техники основных элементов и скоростно-силовых качеств, присущих избранному виду спорта; постепенное подведение спортсменов к более высокому уровню тренировочных нагрузок; активная соревновательная практика и повышение уровня спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей, достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях, формирование спортивной мотивации.

Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде. Средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными программами. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс способствует процессу углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно привлекать спортсменов постепенно с 10-12 лет. В этом возрасте спортсменам следует чаще выступать в показательных выступлениях и соревнованиях различного уровня. На данном этапе в большей степени необходимо осваивать и совершенствовать ранее изученные и скрупулезно отрабатывать соревновательные программы. При обучении следует больше времени отводить на разучивание тех элементов и

связок, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Система контроля на данном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов и включать основные виды контроля: этапный, текущий, итоговый и соревновательный. Проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания и тестирование, на основе контрольно-переводных нормативов и программ. Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов, для выявления уровня физической подготовленности.

#### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся, специализированная спортивная предпрофессиональная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных спортивных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд. Для данного возраста характерна высокая степень функционального совершенства, поэтому именно в этом возрасте можно ожидать интеллектуальную и эмоциональную зрелость, высокий уровень скоростно-силовой подготовленности и специальной выносливости, а также гибкости, более сложное в образном отношении исполнение, достижение высокого уровня надёжности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных программ. Основные средства: специальные разминки разного характера: гимнастические, акробатические, силовые (статические и динамические), скоростные, прыжковые, вращательные и комплексные, общие и индивидуальные.

На этом этапе необходимо чётко знать планируемый годовой календарь тренировочных мероприятий (сборов) и соревнований. В соответствии со спецификой подготовки в спортивной гимнастике для спортсменов, занимающихся на этапах ССМ, обязательна индивидуальная работа над элементами, связками, соединениями и композициями в целом необходим индивидуальный подход, тренер планирует индивидуальный план-график для каждого спортсмена.

#### **На этапе совершенствования спортивного мастерства также необходимы:**

- планирование восстановительных средств и мероприятий;

- разработка системы мероприятий по обеспечению контроля подготовленности квалифицированных спортсменов (включая врачебно-медицинскую оценку состояния здоровья и углубленный медицинский осмотр);
- инструкторская и судейская практика (знание правил соревнований);
- психологический уровень готовности перед соревнованиями различного уровня;
- система спортивного отбора, определение состава перспективных спортсменов.

#### **4.1.1. Меры по обеспечению техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.**

Вся ответственность за безопасность занимающихся в гимнастическом зале возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только через регистрацию в системе «Навигатор» в установленном порядке при наличии медицинского допуска к занятиям. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся МОАУДО СШ №3 с правилами поведения в спортивном зале, а также со всеми инструкциями техники безопасности для обучающихся, имеющих в МОАУДО СШ №3.

##### **Тренер-преподаватель обязан:**

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы, согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

3. Подавать докладную записку в учебную часть МОАУДО СШ №3 о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер-преподаватель является к началу занятий, согласно утверждённого расписания. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из гимнастического зала.

Во время занятий тренер-преподаватель несёт ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся:

1. Присутствие обучающихся в помещении гимнастического зала без тренера-преподавателя не разрешается.

2. Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведённой части гимнастического зала.

3. Нахождение на гимнастических снарядах без разрешения и присутствия тренера запрещается.

4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

5. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми занимающимися в гимнастическом зале. Нельзя разрешать обучающимся толкать друг друга, громко кричать, баловаться и отвлекаться от занятия.

Тренер-преподаватель должен провести с обучающимися Инструктаж по технике безопасности на занятиях с соблюдением всех правил и норм с периодичностью не менее одного раза в полгода.

#### **4.1.2. Рекомендации по планированию должной динамики спортивной результативности обучающихся.**

Индивидуально ориентированное планирование должной динамики спортивной результативности начинается с учебно-тренировочного этапа. В его основе лежит долгосрочный прогноз спортивно-технического потенциала того или иного обучающегося с привязкой к возрастной зоне оптимальных возможностей в конкретной легкоатлетической дисциплине.

На этапе начальной подготовки фиксируется отклик организма юных спортсменов на оптимизированное и стандартизированное тренирующее воздействие, выраженный, в том числе, в демонстрируемой динамике соревновательной результативности. Текущая динамика соревновательной результативности и показателей разносторонней физической подготовленности на этапе начальной подготовки, в свою очередь, служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала легкоатлетов.

#### **4.1.3. Этап начальной подготовки.**

Разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей

обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

#### Этап подготовки: НП-1

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Теоретическая подготовка	Требования к технике безопасности. Правила поведения, дисциплина, ответственность. Режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль. История гимнастики и понятие ФКиС. Терминология гимнастики.
Общая физическая подготовка	Бег, ходьба, прыжки (на двух, на одной, спиной вперед, в приседе, выпрыгивания, отскоки с разбега, прыжки в длину, прыжки в высоту). Строевые упражнения (построения в шеренгу и колонну, расчет, повороты на месте ходьба в колонне, бег в колонне). Общеразвивающие упражнения (круговые движения головой, круги руками, круги предплечьями, вращения в лучезапястном суставе, повороты туловища, наклон вперед, вращения туловищем, вращения тазом, вращения в голеностопном суставе, прыжки с различным положением рук и ног). Элементы лёгкой атлетики(бег, бег с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра, многоскоки, челночный бег). Подвижные игры ( "Делай что говорю", "Запомни и повтори", "Что изменилось"), эстафеты с элементами гимнастики.



<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>Упражнения для развития силы (сгибания и разгибания рук: в висе, в упоре лежа, в упоре на брусках, в упоре сзади, поднимания ног: в висе, в упоре на брусках, лежа, поднимания туловища: лежа животе с помощью партнера, поднимания ног лежа на животе, приседания, "пистолеты", выпрыгивания из упора присев).</p> <p>Упражнения для развития гибкости (наклон вперед согнувшись, наклон вперед согнувшись ноги врозь, мост, шпагат, выкруты)</p> <p>Упражнения для развития прыгучести (отскоки на "мостике, прыжки на акробатической дорожке).</p> <p>Упражнения для развития быстроты (бег с ускорением, челночный бег).</p> <p>Упражнения для развития выносливости (бег, беговые упражнения).</p> <p>Развитие ловкости, координации (акробатические упражнения, упражнения на снарядах, прыжки на батуте).</p>
<p>Техническая подготовка (перекладина, бруска, кольца, конь-махи, грибок, опорный прыжок, акробатика, батут)</p>	<p>Висы (вис, вис углом), упоры (упор, упор углом, ходьба в упоре), хваты.</p> <p>Упоры (упор, упор углом, упор лежа), висы, размахивания.</p> <p>Упоры (лежа, сзади, боком), размахивания, круги.</p> <p>Наскок, наскок упор присев на горку матов.</p> <p>Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове и руках, стойка на лопатках, группировки, перекаты, переворот в сторону.</p> <p>Перемещения, седы, прыжки, группировки. Осанка, позиции рук и ног.</p>
<p>Восстановительные мероприятия</p>	<p>Врачебный контроль, медицинский осмотр.</p> <p>Отдых, прогулки, сон.</p>

### Этап подготовки: НП-2

<p>Разделы Программы</p>	<p>Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):</p>
<p>Акробатика</p>	<p>Прыжки; ноги вместе, ноги врозь, с поворотами на 360 градусов. Кувырки; вперед, назад, кувырки с разбега (полет в кувырок). Колеса; проходки в стойке на руках, медленные перевороты вперед, назад, сальто вперед с мягким приземлением.</p>
<p>Конь-махи</p>	<p>На ковре: упоры, проводки кругов. Круги: на гимнастическом грибке с ведром, круги на гимнастическом грибке. Конь: упоры в ручках, маховые упражнения в ручках.</p>

Кольца	Висы: простые висы, вис вниз головой, высокие махи. Выкруты вперед-назад, соскоки махом и сальтовые.
Опорный прыжок	Разбег на скорость; толчки ногами в гим. мостик (15-30 раз). Разбег, наскок на гимнастический стол прямым телом; переворот вперед через стол.
Брусья	Упоры на руках на брусьях, проходки на руках по брусьям. Махи в упоре на брусьях, стойки силой ноги врозь-вместе. Удержание стойки на руках на стоялках, соскоки махом вперед и назад.
Перекладина	Висы на руках: хватом вверх и вниз, броски ногами вперед назад, махи. Подъем с переворотом, оборот не касаясь в упоре на руках, соскок «дуга».

#### **4.1.4. Этап спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства.**

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей физической и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки обучающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Основными задачами на данном этапе спортивной подготовки являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основная функция: физическое воспитание. Вспомогательные функции: спортивная подготовка и физическое образование.

Частные задачи на учебный год:

1. Закрепление базовых навыков основных акробатических, силовых и вращательных упражнений и элементов.
2. Обучение выполнению акробатических соединений 3 спортивного разряда.
3. Развитие гибкости, координации, силы мышц рук, спины, брюшного пресса.
4. Воспитание целеустремлённости характера, решительности, смелости, ответственности.

Краткое содержание программного материала на учебный год: этап подготовки: УТ-1

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Вольные упражнения	Кувырки вперед и назад в группировке. Медленные перевороты вперед и назад. Темповые перевороты вперед. Подъем разгибом. Перевороты боком. Рондат. Темповые перевороты назад – фляк.
Акробатика	Равновесие, шпагат. Силовая стойка, рондат-фляк-сальто назад в группировке. Прыжки ноги вместе, с поворотами на 360 градусов. Кувырки вперед, назад, кувырки с разбега (полет в кувырок). Проходки в стойке на руках, перевороты вперед и назад, сальто вперед и назад, фляк вперед и назад, сальто с поворотами на 180,360 градусов.
Конь-махи	Круги двумя на «грибке», круги двумя поперек, наружу лицом, круги продольно на коне без ручек. Соскок боком к снаряду. На ковре: упоры, проводки кругов. Круги на «грибке», круги на низком грибке. Конь: упоры в ручках, маховые упражнения в ручках, круги на теле коня, проходки на теле коня.

Кольца	Размахивание. Выкрут вперед согнувшись и прогнувшись. Выкрут назад. Сальто прогнувшись в соскок, подъем силой и подъем махами назад. Выкруты вперед и назад прогнувшись. Соскок. Сальто назад прогнувшись. Простые висы, вис вниз головой, высокие махи. Выкруты вперед-назад, подъемы в упор с махов, стойка на руках, соскок махом
Опорный прыжок	Переворот через горку гимнастических матов – высота 1-1,10 м. Разбег на скорость; толчки ногами в гимнастический мостик (15-30 раз.). Разбег, наскок на гимнастический стол прямым телом. Переворот вперед через стол, рондат.
Брусья	Размахивание, размахивание в стойку. Силовая стойка. Подъем разгибом в упор. Соскок махом назад и вперед Размахивание в стойку на руках. Подъем разгибом в упор. Спад-подъем. Подъем махом назад в упор. Силовая стойка любая. Соскок махом вперед. Упоры на руках на брусьях, махи в упоре на брусьях. Стойки силой ноги врозь-вместе, махи в стойку, переходы: прямой, обратный. Удержание стойки на руках на стоялках, соскоки махом вперед и назад.
Перекладина	Размахивание. Подъем разгибом и подъем двумя в «петлях» и без «петель». Отмах в стойку, оборот назад в упоре. Соскок дугой. Большие обороты в петлях. Большие обороты назад. Размахивание с поворотом – санжировка. Висы на руках: хватом вверх и вниз, подъем с переворотом, оборот, не касаясь в упоре на руках, соскок «дуга». Высокие махи в петлях, большие обороты вперед-назад.
Батут	Акробатические элементы. Качи, перевороты, сальто.
Канат	Лазание без помощи ног. Лазание на время.

Программа этапа совершенствования спортивного мастерства содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей физической и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки обучающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения

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

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основная функция Программы: физическое воспитание. Вспомогательные функции: спортивная подготовка и физическое образование. Частные задачи на учебный год:

1. Изменение комбинаций в соответствии с новыми правилами соревнований.
2. Работа над соскоками со всех снарядов.
3. Добиться повышения базовой сложности комбинаций.

Этап подготовки: ССМ

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Акробатика	Перевороты вперёд, сальто вперёд (серия). Переворот-сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов. Перевороты назад, темповые перевороты (серия).
Конь-махи	Маховая часть с прямыми и обратными скрещениями. Круги на различных частях тела коня. Круги в ручках, с поворотами на 180, 360 градусов. Проходки вперёд, назад на теле коня.
Кольца	Выкруты, подъёмы, большие обороты вперёд и назад. Силовые упражнения (кресты, горизонтальные упоры). Стойка силой согнутыми и прямыми руками.
Опорный прыжок	Переворот вперёд с поворотом на 360 и 720 градусов.

Брусья	<p>Переворот вперёд, сальто вперёд в группировке, согнувшись.  Рондат, сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись.  Рондат, сальто назад с поворотом 180, 360 градусов.</p> <p>Стойки на кистях силой и повороты в стойках.  Поворот кругом, стойка на руках (оберучный). Большим махом вперёд – поворот на 360 градусов (диомидовский).  Сальто назад над жердями.  Перемах ноги врозь в упор углом.</p>
Перекладина	<p>Большие обороты вперёд и назад.  Большим махом вперёд и назад поворот на 180, 360 градусов (санжировка),  Большим махом вперед и назад поворот на 360 градусов (вертушка)  Штальдер вперёд и назад.</p>

#### **4.1.5. Методические указания по совершенствованию техники и исправлению ошибок.**

На протяжении всего процесса обучения выполнение занимающимися физических упражнений может сопровождаться отклонениями фактической техники от заданного образца. Характер и степень отклонений могут быть различными. К ошибкам относят как невыполнение или существенное искажение частей двигательных действий, так и малоэффективные движения, требующие лишь дальнейшего улучшения.

В зависимости от значения, характера и распространенности ошибок их можно подразделить соответственно на три группы:

- 1) грубые, значительные и незначительные;
- 2) стабильные и нестабильные;
- 3) типичные и нетипичные.

**Грубыми** считаются ошибки, искажающие основу техники двигательного действия. **К значительной** относят невыполнение общей детали техники; **к незначительной** — неточное выполнение детали, ведущее к снижению эффективности действия.

Ошибки, возникающие в процессе овладения физическим упражнением по причине недостаточной координации усилий или из-за воздействия временных

сбивающих факторов и исчезающие сразу после принятых мер по их устранению, называются *нестабильными*. Закрепленные в навык ошибки называются *стабильными*. Они возникают в результате многократного повторения неправильных движений в условиях практического применения действия.

К **нетипичным** относятся ошибки, возникающие эпизодически, как правило, по субъективным причинам. Для **типичных** ошибок свойственна их распространенность, массовость. Это явление объясняется общностью причин возникновения ошибок для определенного контингента занимающихся, например, влияние стандартных внешних факторов или недостатки общепринятой методики обучения данному физическому упражнению.

Очевидно, что одна и та же ошибка при выполнении физического упражнения может быть отнесена к каждой из этих трех групп и одновременно являться значительной, стабильной и типичной.

Необходимо принимать меры, предупреждающие возникновение ошибок, а если они появились, устранять их. Главное при этом — вскрыть причины возможных или имеющихся ошибок. При исправлении, кроме того, необходимо определить степень их стабилизации. Только распознав причину ошибки, можно найти действенные пути ее предупреждения или исправления.

**Причины возникновения ошибок в обучении гимнастов.** *Причинами ошибок* при изучении занимающимися физических упражнений нередко становятся следующие недочеты в преподавании:

Несоответствие изучаемого образца техники особенностям физической подготовленности занимающихся. Например, подражание технике чемпионов и рекордсменов мира при отсутствии необходимого уровня развития физических качеств.

Неверная последовательность обучения разным двигательным действиям, имеющим одинаковые или похожие элементы. Например, если вначале обучать подъему из виса на одной перекладине, а потом подъему одной, то возникают типичные ошибки при попытках выполнить это упражнение; если изменить последовательность, то подобных ошибок удастся избежать.

Преждевременное создание целостного двигательного представления о физическом упражнении, требующем одновременного управления многими движениями без учета подготовленности обучаемых, в результате чего

у них создается неверное представление о способе достижения практической цели действия.

Недостаточная информация занимающихся в процессе обучения о действительных отклонениях от заданных параметров движений и действий. Как следствие обучаемые принимают свои неверные двигательные представления за правильные и руководствуются ими.

Несоответствие предлагаемых учебных заданий и организуемых условий деятельности способности занимающихся выполнять двигательное действие. Например, обучаемые способны выполнить физическое упражнение, лишь концентрируя внимание на его составных элементах, а им предложено выполнять это действие в эстафете, т.е. в сочетании с другими действиями, в условиях соревнования на скорость.

*Причинами двигательных ошибок могут также быть:*

Недостаточный уровень развития отдельных физических качеств или отсутствие гармонии в их развитии. Отсюда несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность. Например, преобладание силы над другими качествами часто приводит к ошибкам при выполнении действий, требующих проявления ловкости.

Неуверенность занимающихся в своих силах, боязнь падения и болевых ощущений, а также усталость.

Недостаточная осознанность учебных заданий и отсюда неправильное понимание двигательной задачи и несовершенство умственного проекта ее решения.

◆ Неблагоприятные условия внешней среды, а также несоответствующие особенностям занимающихся инвентарь и оборудование. Например, передвижение двухшажным попеременным ходом на слишком длинных или коротких лыжах, по снежной целине или по льду, неизбежно повлечет за собой ошибки в технике его исполнения.

◆ Отрицательный перенос навыков.

Возникновение типичных ошибок, которые можно заранее предвидеть, необходимо предупреждать.

**Методические указания по совершенствованию техники и исправлению ошибок.**

Важнейшими мерами предупреждения ошибок являются:



Соблюдение закономерностей формирования двигательных навыков, принципов дидактики и управления при планировании и осуществлении процесса обучения двигательным действиям. В частности, не следует одновременно или последовательно без перерыва обучать двигательным действиям со сходными подготовительными фазами.

Подбор средств, методов и приемов решения частных учебных задач в строгом соответствии с этапом процесса обучения. Учебные задания должны требовать от занимающихся доступных усилий для их решения. Обеспечение надежной страховки, убеждающей занимающихся в безопасности выполняемого упражнения.

Заблаговременное предупреждение о возможных ошибках при выполнении движений, определение их причины и путей их предупреждения.

Применение словесного отчета занимающихся о своих движениях и действиях.

Создание обстановки неотвратимости проверки и оценивания результатов учебного труда на протяжении всего процесса обучения, на каждом занятии. Важно сочетать при этом самооценку ученика с оцениванием его действий преподавателем.

Последовательность исправления ошибок может быть следующая. Вначале исправляются грубые ошибки, нарушающие структуру физического упражнения. Лишь только после этого устраняются ошибки, снижающие эффективность действия (значительные и незначительные). Чем раньше приступают к исправлению ошибок, тем больше вероятность успеха. Это обстоятельство подчеркивает значение срочной информации при обучении физическим упражнениям. Не следует исправлять несколько ошибок. Для исправления возможных ошибок используется большинство изложенных выше методических приемов обучения двигательным действиям. Ниже выделены лишь наиболее важные из них.

#### **Пути исправления ошибок являются:**

Сопоставление ошибочного и правильного выполнения с помощью разбора и объяснения, контрастного показа, демонстрации кинофильма или видеозаписи.

Обеспечение направленного прочувствования движений с физической помощью извне, усложнением или упрощением двигательного действия,

созданием таких внешних условий, в которых неправильное выполнение движения или действия невозможно.

Применение подводящих упражнений, обеспечивающих возможность концентрировать внимание на движении, которое в основном действии выполняется неверно.

Использование заданий с выполнением движений с разной степенью усилий, с разными отягощениями и сопротивлениями, с одновременным измерением результативности действий. Роль самого занимающегося в предупреждении и исправлении ошибок также велика. Вдумчивое наблюдение, внимательное выслушивание объяснений и оценок преподавателя, самоанализ совершаемых попыток выполнить действия и данных, полученных с помощью средств срочной информации, — вот необходимые условия успешного освоения физических упражнений.

Для исправления ошибок, стабилизированных в результате недостаточно квалифицированного обучения, а также при перестройке техники физических упражнений в связи с возросшим уровнем физической подготовленности, могут быть использованы такие **приемы**:

Полное изменение при переучивании всех тех привычных раздражителей внешней среды, которые сопутствовали выработке старого навыка.

Прекращение на время выполнения двигательного действия, чтобы затормозить ненужные условно-рефлекторные связи и лишь только после этого вновь приступить к разучиванию.

Следование правилу: «от простого к сложному через еще более сложное». Например, прекратив разучивание данного физического упражнения, разучить более трудное, но сходное с ним по структуре, и затем уже от трудного перейти к разучиванию легкого и др.

## **4.2. Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени (в минутах)	Сроки проведения	Краткое содержание
<p>Этап начальной подготовки:</p> <p><b>всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b></p> <p><b>≈ 120/180</b></p>	<p>История возникновения вида спорта и его развитие.</p>	<p>≈13/20</p>	<p>сентябрь</p>	<p>Зарождение и развитие вида спорта.</p> <p>Автобиографии выдающихся спортсменов.</p> <p>Чемпионы и призеры Олимпийских игр.</p>
	<p>Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.</p>	<p>≈13/20</p>	<p>октябрь</p>	<p>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.</p>
	<p>Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.</p>	<p>≈13/20</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.</p>
	<p>Закаливание организма. Профилактика заболеваний.</p>	<p>≈13/20</p>	<p>декабрь</p>	<p>Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.</p>
	<p>Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>≈13/20</p>	<p>январь</p>	<p>Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.</p>
	<p>Теоретические основы обучения</p>	<p>≈13/20</p>	<p>сентябрь, май</p>	<p>Понятие о технических элементах вида спорта.</p> <p>Теоретические</p>

	базовым элементам техники и тактики вида спорта.			знания по технике их выполнения.
	Теоретиче ские основы судейства. Правила вида спорта.	≈14/ 20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание Обучающи хся.	≈14/20	август	Расписание учебно- тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивн ый инвентарь по виду спорта.	≈14/20	ноябрь май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Роль и место физической культуры в	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные

<p>Этап спортивной специализации (УТ):</p> <p><b>всего на учебно-тренировочном этапе до 3-х лет обучения/свыше 3-х лет обучения: ≈ 600/960</b></p>	<p>формирование и личностных качеств</p>			<p>феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.</p>
	<p>История возникновения олимпийского движения</p>	<p>≈70/107</p>	<p>октябрь</p>	<p>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</p>
	<p>Режим дня и питание обучающихся</p>	<p>≈70/107</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.</p>
	<p>Физиологические основы физической культуры</p>	<p>≈70/107</p>	<p>декабрь</p>	<p>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</p>
	<p>Учет соревновательной</p>	<p>≈7 0/1 07</p>	<p>январь</p>	<p>Структура и содержание Дневника</p>

	деятельности, самоанализ обучающегося			обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	сентябрь	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.
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ):  <b>всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: ≈ 1200</b></p>	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.

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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 всероссийского уровня.

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

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **6.1. Кадровые условия реализации Программы.**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) 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).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться тренеры-преподаватели по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте», а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 21);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 22);
- 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.

Таблица 21.

## 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 совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

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

Таблица 22.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
9.	Дорожка акробатическая фиберглассовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных	штук	1
12.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
13.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
14.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
15.	Конь гимнастический маховый	штук	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Магнезия спортивная	кг	на человека 0,2
18.	Магнезница закрытая	штук	6
19.	Мат гимнастический	штук	50
20.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	2
21.	Мостик гимнастический	штук	6
22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Палка для остановки колец	штук	1
25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты	штук	1
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28.	Подставка для страховки	штук	2
29.	Поролон для страховочных ям (на 1 м <sup>3</sup> ямы)	кг	40
30.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	20
32.	Скамейка гимнастическая	штук	8

33.	Стенка гимнастическая	штук	4
-----	-----------------------	------	---

### **6.3. Иные условия реализации ДОП спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».**

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоёмкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объём времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп:

- ДОП спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год;
- учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса);
- при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом;
- продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации ДОП спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:
  - на этапе начальной подготовки – 2-х часов;
  - на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов;
  - на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х часов.

В часовом объёме учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейские практика.

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

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

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

**Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:**

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
3. Белкин А. А.Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: ФиС, 2003.
4. БогеиМ.М.Обучение двигательным действиям. -М.: ФиС, 1983.
5. Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е.Психологическая подготовка гимнастов.М.: ФиС, 1974.
6. БолобанВ.Н.Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоров'я 1986.
7. Гавердовский Ю.О махах, бросках, оборотах. Гимнастика: Ежегодник. - М.: Сов. спорт, 1989.
8. ГавердовскийЮ.К.Техника гимнастических упражнений. - М., Terra-спорт, 2002.
9. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. - М.: ФиС, 1987.
10. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского - М.: ФиС, 1986.
11. Деркач А.А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. -М.:ФиС, 1981.
12. Евсеев С. П.Тренажеры в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
13. КоренбергВ.Б.Внимание деталям! - М.: ФиС, 1972.
14. КоренбергВ.Б.Надежность исполнения в гимнастике. - М.: ФиС, 1970.
15. МенхийЮ.В.Физическая подготовка в гимнастике. - М.: ФиС, 1989.
16. Спортивная гимнастика / Под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. - М.: ФиС, 1979.
17. Сучилии Н. Г.Гимнаст в воздухе (соскоки прогрессирующей сложности). - М: ФиС, 1978.
18. Теория спорта: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987.



19. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. - Киев: Олимпийская литература, 1999.
20. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
21. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.
22. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.
23. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980 – 136 с.
24. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
25. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
26. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
27. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. / Основы теории и методики воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
28. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.
29. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 110 с.
30. Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.
31. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
32. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.
33. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
34. Мельников В.Н. Психология - Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 138 с.

35. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
36. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
37. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.
38. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
39. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983. – 112 с.
40. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
41. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.
42. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
43. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.
44. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 128 с.
45. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
46. Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:**

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Министерства образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://минобрнауки.рф/>)

3. Официальный интернет-сайт Федерации Спортивной Гимнастики России [Электронный ресурс] (<http://www.sportgymrus.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА [Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
5. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства ВАДА [Электронный ресурс] (<https://www.wada-ama.org/>).
6. Официальный интернет-сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>).
7. Официальный интернет-сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту РГУФК. (<http://lib.sportedu.ru/>).
8. Официальный интернет-сайт Министерства Спорта Самарской области [Электронный ресурс] (<http://www.mstm.samregion.ru/>)
9. Официальный интернет-сайт Министерства образования и науки Самарской области [Электронный ресурс] (<http://www.educat.samregion.ru/>)
10. Официальный интернет-сайт Федерации спортивной гимнастики Самарской области [Электронный ресурс] (<http://fsg63.ru/>)
11. Официальный интернет-сайт МБУДО СШОР №10 «Олимп» г.о.Тольятти [Электронный ресурс] (<http://tltolimp.ru/>)