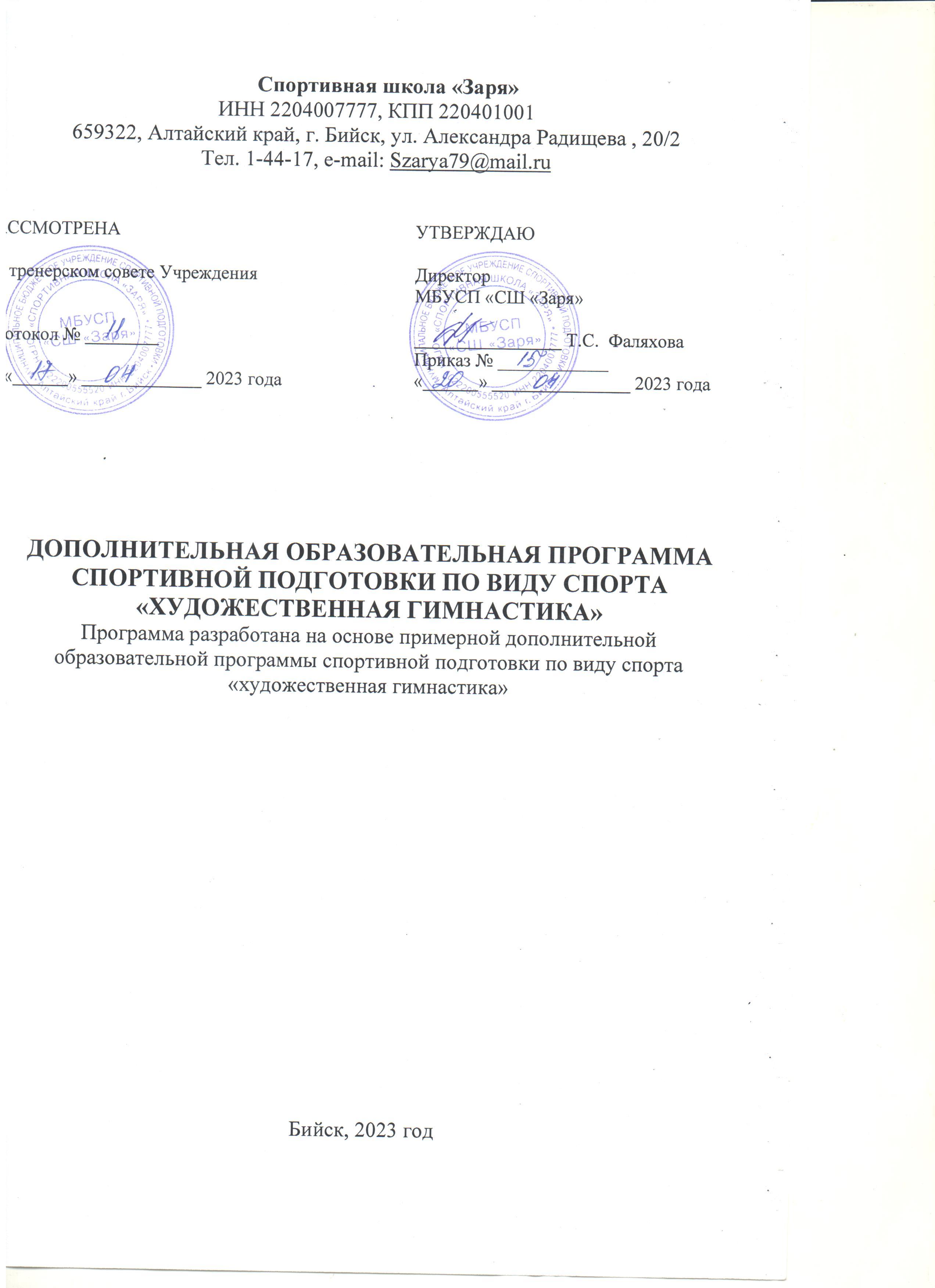
****

**I.Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
   по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке для спортивных дисциплин у мужчин: вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья, перекладина; у женщин: вольные упражнения, опорный прыжок, бревно, разновысокие брусья с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022 г. № 953 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта «спортивная гимнастика» и достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

2.1. 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

Таблица № 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы  спортивной  подготовки | Срок 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 |
| Этап высшего спортивного  мастерства | не ограничивается | 16 | 14 | 1 |

* 1. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

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

* 1. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:
* учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;
* учебно-тренировочные мероприятия (Таблица № 3)
* спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (Таблица № 4);
* иные виды (формы) обучения:

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

**Учебно-тренировочные мероприятия**

Таблица № 3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к международным спортивным соревнованиям | - | - | | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к официальным спортивным соревнованиям субъекта  Российской Федерации | - | 14 | | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия  для комплексного медицинского обследования | - | - | | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые  учебно-тренировочные мероприятия | - | | До 60 суток | | |

**Объем соревновательной деятельности**

Таблица № 4

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

* 1. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Приложение № 1)

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Таблица № 5

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

* 1. **Календарный план воспитательной работы**

Таблица № 6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |
| 5. | **Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки** | … | … |

* 1. **План антидопинговых мероприятий**

Таблица №7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание мероприятий | Форма проведения |
| 1 | Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах | Лекции, беседы, просмотр видеоматериала, онлайн-обучение на сайте РУСАДА, индивидуальные консультации врача |
| 2 | Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу) |
| 3 | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения. |
| 4 | Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья |

Особенность для занимающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки:

- задача тренера-преподавателя систематизировать знания и позволить сформировать максимально объективное виденье данного явления; общие рассуждения о допинге следует свести к минимуму;

- проблема допинга для занимающихся имеет личностный характер, приобретает ярко выраженную эмоциональную окраску;

- спортсменам, имеющим достижения, важно в деталях понимать такие аспекты, как граница между допингом и легальной фармакологической поддержкой, процессуальные моменты допинг-контроля, права и обязанности всех заинтересованных лиц, четкие критерии наступления ответственности;

- необходимо информирование о самых новых изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка других нюансов борьбы с допингом;

- минимум временных затрат, так как напряженный тренировочный график затрудняет возможность длительного обсуждения заявленных проблем;

**Примерный Тематический план**

Таблица № 8

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы подготовки** | **Наименование темы** |
| 1 | Этап начальной  подготовки | 1.Что такое допинг и допинг - контроль? |
| 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) |
| 3.Последствия допинга для здоровья |
| 4.Допинг и зависимое поведение |
| 5.Профилактика допинга |
| 6. Как повысить результаты без допинга? |
| 7. Причины борьбы с допингом |
| 2 | Тренировочный  этап  до 2 лет обучения | 1. Профилактика применения допинга среди спортсменов |
| 2. Основы управления работоспособностью спортсмена |
| 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил |
| 4. Запрещенные субстанции и методы |
| 5. Допинг и спортивная медицина |
| 6. Психологические и имиджевые последствия допинга |
| 7.Процедура допинг - контроля |
| 8.Организация антидопинговой работы |
| 3 | Тренировочный  этап  свыше 2 лет  обучения | 1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы |
| 2.Допинг как глобальная проблема современного спорта |
| 3.Характеристика допинговых средств и методов |
| 4. Наказания за нарушение антидопинговых правил |
| 5.Недопинговые методы повышения спортивной |
| работоспособности |
| 6. Международные стандарты для списка запрещенныхсредств и методов |
| 7.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика |
| 4 | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства  Этап высшего совершенствования спортивного мастерства | 1.Допинг как глобальная проблема современного спорта |
| 2. Предотвращение допинга в спорте |
| 3. Допинг-контроль |
| 4. Медицинские, психологические, социальные аспекты |
| допинга |
| 5.Актуальные тенденции в антидопинговой политике |
| 6. Основы методики антидопинговой профилактики |

Занятия могут проводиться в учебных классах, кабинетах, в спортивном зале. Предпочтительнее занятия по микрогруппам, так как они позволяют организацию групповых дискуссий. Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей. Рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа -презентации. Задание для самостоятельной работы:

- анализ новостей с использованием интернета, с целью новейшей публикации по проблеме допинга;

- поиск иллюстрированных материалов по профилактике зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.д.)

- подготовка информационного материала (презентация, стенгазета, коллаж, памятка), направленного на предотвращения проблемы допинга в спорте;

Для проведения занятий по антидопингу в помощь тренеру разработана «Тренинговая программа формирования критического отношения к допингу среди молодых спортсменов» А.Г. Грецов, к.п.н., доцент ФГБУ СПБНИИФК г. Санкт-Петербург, 2012 г.

В программе представлены 4 занятия по темам:

- «Обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним;

- Формулирование определения понятия «допинг», знакомство с основными разновидностями допинга»,

- «Спорт без допинга», «Оценка потенциальной эффективности различных слоганов социальной рекламы, направленной на искоренение допинга».

**Анкета для самоконтроля спортсмена по антидопинговой тематике**

(выбрать один или несколько правильных ответов)

* **Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА):**

*а) Проводит отбор проб*

*б) Участвует в разработке образовательных программ*

*в) Организует спортивные мероприятия*

*г) Занимается научными исследованиями*

* **Нарушение антидопинговых правил – это**

*а) Наличие запрещенных субстанций или ее метаболитов в пробе, взятой у спортсмена*

*б) Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода*

*в) Отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления*

*г) Обладание запрещенными субстанциями или запрещенными методами*

* **Допинг-контроль проводится**

*а) На соревнованиях*

*б) В период между соревнованиями*

*в) Только в отдельных видах спорта*

*г) По согласованию со страной, где проходят соревнования*

* **Вещество вносится в Запрещенный список, если оно**

а) *Улучшает спортивные результаты*

б) *Представляет угрозу для здоровья спортсмена*

в) *Противоречит духу спорта*

г) *Соответствует любым двум вышеуказанным условиям*

д) *Маскирует использование других веществ*

**5. Когда вступает в силу обновленный Запрещенный список**

*а) В первый день каждого квартала*

*б) 1 января и 1 июля*

*в) 1 октября*

*г) Запрещённый список может обновляться и вступать в силу в любое время в течение года*

***6.* Внутривенные инъекции**

*а) Запрещены постоянно*

*б) Не запрещены при проведении их в стационаре*

*в) Не запрещены, если однократно вводится не запрещенный препарат и объем не превышает 50 мл*

*г) Запрещены, только в соревновательном периоде*

**7. За нарушение антидопинговых правил применяется дисквалификация**

*а) на полгода*

*б) на 1 год*

*в) на 2 года*

*г) на 4 года*

*д)**пожизненная дисквалификация*

**8. Спортсмен освобождается от ответственности за применение запрещенных веществ, если**

*а) Он не знал, что в препарате есть запрещенные субстанции*

*б) Применение не было направлено на улучшение спортивных результатов*

*в) Применял по назначению врача*

*г) Имеется разрешение на терапевтическое использование*

**9. Копию протокола допинг - контроля спортсмену следует хранить не менее**

*а) 2 недель*

*б)1 месяца*

*в) 6 недель*

*в) 6 месяцев*

**10. Минимальный объем пробы мочи для стандартного исследования на допинг**

*а) 75 мл*

*б) 60 мл*

*в) 90 мл*

*г) 120 мл*

**11.После уведомления о сдаче пробы спортсмен должен явиться на пункт допинг-контроля в течение**

*а) 30 минут, 1 часа*

*б) 2-х часов*

*в) Незамедлительно*

*г) Существуют исключения, когда можно отложить свой приход на пункт допинг – контроля*

***12.*  На отбор мочи отводится**

***а)*** *Один час*

***б)*** *Неограниченное время*

***в)*** *2 часа*

***г)*** *Не более 4 часов*

**13. Разрешения на терапевтическое использование (помимо других организаций) выдает:**

*а) Комитет ТИ международной спортивной федерации*

*б) Комитет ТИ национальной антидопинговой организации*

*г) Врач команды*

**14. Как часто обновляется Запрещенный список**

*а) 2 раза в год*

*б) 1 раз в 3 года*

*в) 1 раз в год*

*д) Запрещенный список может быть пересмотрен в любой момент*

**15. За повторное нарушение антидопинговых правил срок дисквалификации по сравнению с первым нарушением**

*а) Увеличивается*

*б) Не изменяется*

*в) Сокращается*

*Ответы*:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1) | 2,4 | 4) | 4,5 | 7) | 1,2,3,4,5 | 10) | 3 | 13) | 1,2 |
| 2) | 1,2,3,4 | 5) | 4 | 8) | 4 | 11) | 3,4 | 14) | 3 |
| 3) | 1,2 | 6) | 3 | 9) | 3 | 12) | 2 | 15) | 1 |

* 1. **Инструкторская и судейская практика**

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня KMC, МС и МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных. городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами. Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

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

**Врачебный контроль** предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;

оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;

проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

**Психологический контроль** включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки, и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

формирование мотивации занятий спортом;

воспитание волевых качеств, при преодолении повышающейся нагрузки;

аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;

совершенствование быстроты реагирования;

совершенствование специальных умений и навыков;

регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;

выработка толерантности к эмоциональному стрессу;

управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оцениваю следующее:

личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация па достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

**Биохимический контроль включает:**

- текущие обследования;

- этапные комплексные обследования;

-углубленные комплексные обследования;

-обследования соревновательной деятельности.

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

Система средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу 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, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие почти весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опрно-двигательного аппарата), общетонизирующие отдельные системы организма, звенья опрно-двигательного аппарата), 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 (включающие продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию – восстановления 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 тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомленный организм оказывают врачебно- биологические средства:

- рациональное питание;

- поливитаминные комплексы;

- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

- контрастные ванны и души, сауна.

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

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

**III. Система контроля**

* 1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:
  2. На этапе начальной подготовки:
* изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
* повысить уровень физической подготовленности;
* овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;
* получить общие знания об антидопинговых правилах;
* соблюдать антидопинговые правила;
* принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)   
  по видам спортивной подготовки;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).
  1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической   
  и психологической подготовленности;
* изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
* изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
* овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;
* изучить антидопинговые правила;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)   
  по видам спортивной подготовки;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором   
  и третьем году;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения   
  не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
  1. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической   
  и психологической подготовленности;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
* приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
* овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;
* выполнить план индивидуальной подготовки;
* закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)   
  по видам спортивной подготовки;
* демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
* показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.
  1. На этапе высшего спортивного мастерства:
* совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
* выполнить план индивидуальной подготовки;
* знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)   
  по видам спортивной подготовки;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
* показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
* достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта   
  Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды  
  Российской Федерации;
* демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
  1. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов   
     и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.
  2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)   
     по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

**Таблица № 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | | | | | |
| мальчики | девочки | мальчики | | девочки | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | | | | | |
| 10,3 | 10,6 | 10,0 | | | 10,4 | | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | | | | | |
| 8 | 5 | 10 | | | | | 6 |
| 1.3. | Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | | | | | |
| 2 | – | 3 | | | | | – |
| 1.4. | Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | | | | | |
| – | 5 | – | | | | | 6 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи)  Фиксация положения 3 с | см | не менее | | не менее | | | | | |
| +1 | +3 | +3 | | | | | +5 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | | | | |
| 110 | 105 | 120 | | | | 115 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение –вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног  в положение «угол» | количество раз | не менее | | не менее | | | | | |
| 5 | 5 | 6 | 6 | | | | |
| 2.2. | Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения. | с | не менее | | не менее | | | | | |
| 5 | 5 | 6 | 6 | | | | |
| 2.3. | Упражнение «мост» из положения лежа  на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения | с | не менее | | не менее | | | | | |
| 5 | 5 | 6 | 6 | | | | |

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

**Таблица № 10**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 9,6 | 10,4 |
| 1.2. | Бег 20 м с высокого старта | с | не более | |
| 4,5 | 4,8 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  на полу | 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Лазание по канату с помощью ног 4 м | - | без учета времени | - |
| 2.2. | Лазание по канату с помощью ног 3 м | - | - | без учета времени |
| 2.3. | Подъем переворотом в упор из виса  на перекладине | количество раз | не менее | |
| 5 | – |
| 2.4. | Подъем переворотом в упор из виса  на гимнастической жерди | количество раз | не менее | |
| – | 3 |
| 2.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре  на параллельных брусьях | количество раз | не менее | |
| 5 | – |
| 2.6. | Исходное положение – вис  на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» | количество раз | не менее | |
| – | 10 |
| 2.7. | Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках. | количество раз | не менее | |
| 5 | 5 |
| 2.8. | Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения. | с | не менее | |
| 10 | 10 |
| 2.9. | Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения | с | не менее | |
| 10 | 10 |
| 2.10. | Стойка на руках на полу, лицом к стене,  с опорой ногами на нее. Фиксация положения | с | не менее | |
| 40 | 40 |
| 2.11. | Стоя на одной ноге, вторая поднята  на уровне или выше горизонтали, руки  в стороны. Фиксация положения | с | не менее | |
| 5 | 5 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды–  «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды –  «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

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

Таблица № 11

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины | девочки/ девушки/ юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 7,8 | 8,2 |
| 1.2. | | Бег 20 м с высокого старта | с | не более | |
| 3,8 | 4,4 |
| 1.3. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 24 | 12 |
| 1.4. | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +8 | +10 |
| 1.5. | | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | |
| 40 | 30 |
| 1.6. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 200 | 170 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | | Лазание по канату без помощи ног 4 м | с | не более | |
| 12,5 | - |
| 2.2. | | Лазание по канату без помощи ног 3 м | с | не более | |
| - | 10,0 |
| 2.3. | | Исходное положение –упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг») | количество раз | не менее | |
| 5 | - |
| 2.4. | | Исходное положение –упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем  в стойку на руках («спичаг») | количество раз | не менее | |
| - | 5 |
| 2.5. | | Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения | с | не менее | |
| 20 | |
| 2.6. | | Исходное положение –вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» | количество раз | не менее | |
| - | 15 |
| 2.7. | | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях | количество раз | не менее | |
| 15 | - |
| 2.8. | | Исходное положение –вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения | с | не менее | |
| 10 | - |
| 2.9. | | Из исходного положения –стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения | с | не менее | |
| - | 15 |
| 2.10. | | Подъем силой в упор из 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 | | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | |

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

Таблица № 12

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/ юниоры/ мужчины | девушки/ юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 7,6 | 8,0 |
| 1.2. | | Бег 20 м с высокого старта | с | не более | |
| 3,6 | 4,2 |
| 1.3. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 27 | 14 |
| 1.4. | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +10 | +12 |
| 1.5. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 230 | 180 |
| 1.6. | | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | |
| 45 | 34 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | | Лазание по канату без помощи ног 5 м | с | не более | |
| 7,8 | 9,0 |
| 2.2. | | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях | количество раз | не менее | |
| 15 | - |
| 2.3. | | Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем  в стойку на руках | количество раз | не менее | |
| - | 8 |
| 2.4. | | Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения | с | не менее | |
| 10 | - |
| 2.5. | | Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения | с | не менее | |
| - | 10 |
| 2.6. | | Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах | количество раз | не менее | |
| 6 | - |
| 2.7. | | Исходное положение –стойка на руках, на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис,  с последующим подъемом разгибом  в упор и отмахом в стойку на руках | количество раз | не менее | |
| - | 6 |
| 2.8. | | Стойка на руках на полу. Фиксация положения | с | не менее | |
| 60 | - |
| 2.9. | | Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения | с | не менее | |
| - | 60 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | | |

**IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика»**

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

К видам подготовки для любого этапа спортивной подготовки относят:

- обще – физическую подготовку;

- специально-физическую подготовку;

- техническую подготовку;

- тактическую подготовку;

- психологическую подготовку;

- теоретическую подготовку;

- контрольные мероприятия (тестирование и контроль)

- инструкторскую практику;

- судейскую практику;

- медицинские и медико-биологические мероприятия;

- восстановительные мероприятия

**Годовое планирование программного материала**

**на этапе начальной подготовки**

**До года** Таблица № 13

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Содержание | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Количество часов в неделю | 4.5-6 | 4.5-6 | 4.5-6 | 4.5-6 | 4.5-6 | 4.5-6 | 4.5-6 | 4.5-6 | 4.5-6 | 4.5-6 | 4.5-6 | 4.5-6 |  |
| 2 | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 6 |
| 3 | Общефизическая подготовка | 6-7 | 6-7 | 6-7 | 6-7 | 6-7 | 6-7 | 6-7 | 6-7 | 6-7 | 6-7 | 6-7 | 6-7 | 72-84 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 4- 6 | 4- 6 | 4- 6 | 4-6 | 4- 6 | 4- 6 | 4- 6 | 4- 6 | 4- 6 | 4- 6 | 4- 6 | 4- 6 | 48-72 |
| 5 | Техническая подготовка | 8- 12 | 8- 12 | 8- 12 | 8- 12 | 8- 12 | 8- 12 | 8- 12 | 8- 12 | 8- 12 | 8- 12 | 8- 12 | 8- 12 | 96-144 |
| 6 | Инструкторская и судебная практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Медицинские, медико-восстановительные мероприятия | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 6 |
| 8 | Общее количество часов | 19,5-26 | 19,5-26 | 19,5-26 | 19,5-26 | 19,5-26 | 19,5-26 | 19,5-26 | 19,5-26 | 19,5-26 | 19,5-26 | 19,5-26 | 19,5-26 | **234-312** |
| 9 | Участие в соревнованиях | По календарю соревнований | | | | | | | | | | | | |

**Годовое планирование программного материала**

**на этапе начальной подготовки**

**Свыше года** Таблица № 14

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Содержание | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Количество часов в неделю | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 6-8 |  |
| 2 | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 6 |
| 3 | Общефизическая подготовка | 8-11 | 8-11 | 8-11 | 8-11 | 8-11 | 8-11 | 8-11 | 8-11 | 8-11 | 8-11 | 8-11 | 8-11 | 96-132 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 6-9 | 6-9 | 6-9 | 6-10 | 6-9 | 6-10 | 6-10 | 6-10 | 6-10 | 6-10 | 6-10 | 6-10 | 72-116 |
| 5 | Техническая подготовка | 11-13 | 11-13 | 11-13 | 11-13 | 11-13 | 11-13 | 11-13 | 11-13 | 11-13 | 11-13 | 11-13 | 11-13 | 132-156 |
| 6 | Инструкторская и судебная практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Медицинские, медико-восстановительные мероприятия | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 6 |
| 8 | Общее количество часов | 26-34 | 26-34 | 26-34 | 26-35 | 26-34 | 26-35 | 26-35 | 26-35 | 26-35 | 26-35 | 26-35 | 26-35 | **312-416** |
| 9 | Участие в соревнованиях (количество) | По календарю соревнований | | | | | | | | | | | | |

**Годовое планирование программного материала**

**на учебно-тренировочном этапе**

**До трех лет** Таблица № 15

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Содержание | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Количество часов в неделю | 10-14 | 10-14 | 10-14 | 10-14 | 10-14 | 10-14 | 10-14 | 10-14 | 10-14 | 10-14 | 10-14 | 10-14 |  |
| 2 | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 3 | Общефизическая подготовка | 5-7 | 5-7 | 5-8 | 5-8 | 6-7 | 5-8 | 5-8 | 5-8 | 5-8 | 5-8 | 5-8 | 5-7 | 61-92 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 12-18 | 13-18 | 12-18 | 13-18 | 12-18 | 12-18 | 13-18 | 12-18 | 12-18 | 12-18 | 12-18 | 12-18 | 147-216 |
| 5 | Техническая подготовка | 23-32 | 23-32 | 23-32 | 23-32 | 23-32 | 23-32 | 23-32 | 23-32 | 23-32 | 23-32 | 23-32 | 23-32 | 276-384 |
| 6 | Инструкторская и судебная практика | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 7 | Медицинские, медико-восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 8 | Общее количество часов | 43-60 | 44-60 | 43-61 | 44-61 | 44-60 | 43-61 | 44-61 | 43-61 | 43-61 | 43-61 | 43-61 | 43-60 | **520-728** |
| 9 | Участие в соревнованиях (количество) | По календарю соревнований | | | | | | | | | | | | |

**Годовое планирование программного материала**

**на учебно-тренировочном этапе**

**Свыше трех лет** Таблица № 16

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Содержание | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Количество часов в неделю | 14-18 | 14-18 | 14-18 | 14-18 | 14-18 | 14-18 | 14-18 | 14-18 | 14-18 | 14-18 | 14-18 | 14-18 |  |
| 2 | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | 1-3 | 2-3 | 1-3 | 2-3 | 1-3 | 2-3 | 1-3 | 2-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 16-36 |
| 3 | Общефизическая подготовка | 3-5 | 2-5 | 3-5 | 2-5 | 3-5 | 2-5 | 3-5 | 2-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 32-60 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 17-22 | 17-22 | 17-22 | 17-22 | 17-22 | 17-22 | 17-22 | 17-22 | 17-22 | 17-22 | 17-22 | 17-22 | 204-264 |
| 5 | Техническая подготовка | 35-44 | 35-44 | 36-44 | 36-44 | 35-44 | 36-44 | 36-44 | 36-44 | 36-44 | 36-44 | 36-44 | 35-44 | 428-528 |
| 6 | Инструкторская и судебная практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 7 | Медицинские, медико-восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 8 | Общее количество часов | 60-78 | 60-78 | 61-78 | 61-78 | 60-78 | 61-78 | 61-78 | 61-78 | 61-78 | 61-78 | 61-78 | 60-78 | **728-936** |
| 9 | Участие в соревнованиях (количество) | По календарю соревнований | | | | | | | | | | | | |

**Годовое планирование программного материала**

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Таблица № 17

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Содержание | IX | X | XI | | XII | I | II | III | IV | V | | VI | VII | | VIII | Всего |
| 1 | Количество часов в неделю | 18-24 | 18-24 | 18-24 | | 18-24 | 18-24 | 18-24 | 18-24 | 18-24 | 18-24 | | 18-24 | 18-24 | | 18-24 |  |
| 2 | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | 3-4 | 3-4 | 3-4 | | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | | 3-4 | 3-4 | | 3-4 | 36-48 |
| 3 | Общефизическая подготовка | 2-4 | 2-4 | 2-4 | | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | | 2-4 | 2-4 | | 2-4 | 24-48 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 20-26 | 20-26 | 20-26 | | 20-26 | 20-26 | 20-26 | 20-26 | 20-26 | 20-26 | | 20-26 | 20-26 | | 20-26 | 240-312 |
| 5 | Техническая подготовка | 40-50 | 40-50 | 40-50 | | 40-50 | 40-50 | 40-50 | 40-50 | 40-50 | 40-50 | | 40-50 | 40-50 | | 40-50 | 480-600 |
| 6 | Инструкторская и судебная практика | 1-3 | 1-3 | 1-3 | | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | | 1-3 | 1-3 | | 1-3 | 12-36 |
| 7 | Медицинские, медико-восстановительные мероприятия | 2-5 | 2-5 | 2-5 | | 2-5 | 2-5 | 2-5 | 2-5 | 2-5 | 2-5 | | 2-5 | 2-5 | | 2-5 | 24-60 |
| 8 | Участие в соревнованиях (количество) | 10-12 | 10-12 | 10-12 | | 10-12 | 10-12 | 10-12 | 10-12 | 10-12 | 10-12 | | 10-12 | 10-12 | | 10-12 | **120-144** |
| 9 | Общее количество часов | 78-104 | 78-104 | | 78-104 | 78-104 | 78-104 | 78-104 | 78-104 | 78-104 | 78-104 | 78-104 | | | 78-104 | 78-104 | **936-1248** |

**Годовое планирование программного материала**

**на этапе высшего спортивного мастерства**

Таблица № 18

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Содержание | IX | X | XI | | XII | I | II | III | IV | V | | VI | VII | | VIII | Всего |
| 1 | Количество часов в неделю | 18-24 | 18-24 | 18-24 | | 18-24 | 18-24 | 18-24 | 18-24 | 18-24 | 18-24 | | 18-24 | 18-24 | | 18-24 |  |
| 2 | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | 4-6 | 4-6 | 4-6 | | 4-6 | 4-6 | 4-6 | 4-6 | 4-6 | 4-6 | | 4-6 | 4-6 | | 4-6 | 48-72 |
| 3 | Общефизическая подготовка | 4-5 | 4-5 | 4-5 | | 4-5 | 4-5 | 4-5 | 4-5 | 4-5 | 4-5 | | 4-5 | 4-5 | | 4-5 | 48-60 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 26-30 | 26-30 | 26-30 | | 26-30 | 26-30 | 26-30 | 26-30 | 26-30 | 26-30 | | 26-30 | 26-30 | | 26-30 | 312-360 |
| 5 | Техническая подготовка | 47-67 | 47-67 | 47-68 | | 47-68 | 47-67 | 47-67 | 47-68 | 47-68 | 47-68 | | 47-68 | 47-68 | | 47-68 | 564-812 |
| 6 | Инструкторская и судебная практика | 3-5 | 3-5 | 3-5 | | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | | 3-5 | 3-5 | | 3-5 | 36-60 |
| 7 | Медицинские, медико-восстановительные мероприятия | 5-7 | 5-7 | 5-7 | | 5-7 | 5-7 | 5-7 | 5-7 | 5-7 | 5-7 | | 5-7 | 5-7 | | 5-7 | 60-84 |
| 8 | Участие в соревнованиях (количество) | 15-18 | 15-18 | 15-18 | | 15-18 | 15-18 | 15-18 | 15-18 | 15-18 | 15-18 | | 15-18 | 15-18 | | 15-18 | **180-216** |
| 9 | Общее количество часов | 104-138 | 104-138 | | 104-139 | 104-139 | 104-138 | 104-138 | 104-139 | 104-139 | 104-139 | 104-139 | | | 104-139 | 104-139 | **1248-1664** |

15. Учебно-тематический план (Приложение № 2)

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

5.1. 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.

* 1. 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.
  2. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
  3. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная гимнастика» и участия   
     в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.
  4. 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. Материально-технические условия реализации Программы  
**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми   
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 19

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № 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 | 2 |
| 4. | Бревно гимнастическое переменной высоты | штук | 1 |
| 5. | Брусья гимнастические женские | штук | 1 |
| 6. | Брусья гимнастические мужские | штук | 1 |
| 7. | Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг) | комплект | 1 |
| 8. | Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке | штук | 1 |
| 9. | Дорожка акробатическая фибергласовая | комплект | 1 |
| 10. | Дорожка для разбега для опорного прыжка | комплект | 1 |
| 11. | Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках | штук | 1 |
| 12. | Зеркало настенное (12x2 м) | штук | 1 |
| 13. | Канат для лазания (диаметр 30 мм) | штук | 2 |
| 14. | Ковер для вольных упражнений | комплект | 1 |
| 15. | Конь гимнастический маховый | штук | 1 |
| 16. | Конь гимнастический прыжковый переменной высоты | штук | 1 |
| 17. | Магнезия спортивная | кг | на человека |
| 0,2 |
| 18. | Магнезница закрытая | штук | 3 |
| 19. | Мат гимнастический | штук | 50 |
| 20. | Мат поролоновый (200x300x40 см) | штук | 2 |
| 21. | Мостик гимнастический | штук | 6 |
| 22. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| 23. | Палка гимнастическая | штук | 10 |
| 24. | Палка для остановки колец | штук | 1 |
| 25. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 26. | Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная) | штук | 1 |
| 27. | Подвеска блочная с кольцами гимнастическими | пар | 1 |
| 28. | Подставка для страховки | штук | 2 |
| 29. | Поролон для страховочных ям (на 1 м3 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 |

* 1. **Кадровые условия реализации Программы**:

1. Спортивная школа «Заря», реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, полностью обеспечена требованию к кадровым   
и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки   
и иным условиям, установленным ФССП.

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

3. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия   
в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки привлекаются тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлекаются иные специалисты (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 и др.

4. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки соответствуют (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;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми   
для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

5. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, 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).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20%   
от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

**на этапе начальной подготовки– двух часов;**

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

**на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;**

**на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов**.

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

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

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

**6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики. Том 1: учебник / Ю. К. Гавердовский. — М. : Советский спорт, 2014. — 368 c.
2. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики. Том 2: учебник / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смолевский. — М.: Советский спорт, 2014. — 232 c.
3. Иорданская, Ф. А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности: монография / Ф. А. Иорданская, М. С. Юдинцева. — М. : Советский спорт, 2011. — 142 c.
4. Конеева, Е. В. Эстетическая гимнастика : история, техника, правила соревнований. Учебное пособие / Е. В. Конеева, Л. П. Морозова, П. В. Ночевнова. — М. : Прометей, 2013. — 170 c.
5. Загайнов, P. M. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта / P. M. Загайнов. - М. : Советский спорт, 2012. - 292 с.
6. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. З ациорский. - М. : Советский спорт, 2009. - 200 с.
7. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. - М. : Советский спорт, 2010. - 340 с.
8. Медведева, Е. Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики : учебное пособие / Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 160 c.
9. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. - М. : Физическая культура, 2010. - 208 с.
10. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В. Г. Никитушкин. - М. : Физическая культура, 2010. - 240 с.
11. Печеневская, Н. Г. Обучение равновесиям и поворотам в спортивной аэробике : учебное пособие / Н. Г. Печеневская, Г.мН. Пшеничникова, Г.иП. Безматерных. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 105 c.
12. Платонов, В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт, 2010. - 310 с.
13. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика : монография / Л. П. Сергиенко. — М. : Советский спорт, 2013. — 1048 c.
14. Спортивная гимнастика: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст]. - М. : Советский спорт, 2005. - 184 с. (Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту).
15. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика : учебное пособие / Л. А. Савельева [и др.]. — М. : Человек, 2014. — 148 c
16. Фискалов, В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник / В. Д. Фискалов, - М. : Советский спорт, 2010. - 392 с.
17. Нормативно-правовые акты:

Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика».

Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Аудиозаписи на цифровом носителе, электронные презентации, учебные видеофильмы.

<https://www.youtube.com/watch?v=OgkjXsvEihk&ab_channel=extremegym>

<https://www.youtube.com/watch?v=RpYTYitfLkw&ab_channel=extremegymextremegym>

<https://www.youtube.com/watch?v=9qfPTxVRAnI&ab_channel=GymBalanceGymBalance>

<https://www.europegym.ru/programms/sport-dlya-detey-5-6-let/>

[https://www.youtube.com/watch?v=8os9daPNXI0&ab\_channel=%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B5%D0%B9%D0%91%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE](https://www.youtube.com/watch?v=8os9daPNXI0&ab_channel=АлексейБондаренко)

[https://www.youtube.com/watch?v=hiTSQJyUMdQ&ab\_channel=%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B5%D0%B9%D0%91%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B5%D0%B9%D0%91%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE](https://www.youtube.com/watch?v=hiTSQJyUMdQ&ab_channel=АлексейБондаренкоАлексейБондаренко)

ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСЫ

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики - TheInternationalGymnasticsFederation (FIG).

2. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России http://sportgymrus.ru/.

3. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: http//[www.minsport.gov.ru.](http://www.minsport.gov.ru./)

4. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс] URL: [http://www.rusada.ru](http://www.rusada.ru/).

5. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] URL: [http://www.roc.ru](http://www.roc.ru/).

6. Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс] URL: [http://www.olympic.org](http://www.olympic.org/).

Приложение № 1

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех  лет | Свыше трех  лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 14-18 | 18-24 | 24-35 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 10 | | 5 | | 2 | 1 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 72-84 | 96-132 | 61-92 | 32-60 | 24-48 | 48-60 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 48-72 | 72-116 | 147-216 | 204-264 | 240-312 | 312-360 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | по календарю соревнований | | | | 120-144 | 180-216 |
| 4. | Техническая подготовка | 96-144 | 132-156 | 276-384 | 428-528 | 480-600 | 564-812 |
| 5. | Тактическая подготовка | 6 | 6 | 12 | 16-36 | 36-48 | 48-72 |
| 6. | Теоретическая подготовка |
| 7. | Психологическая подготовка |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | По плану | | | | | |
| 9. | Инструкторская практика |  |  | 12 | 24 | 12-36 | 36-60 |
| 10. | Судейская практика |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 6 | 6 | 12 | 24 | 24-60 | 60-84 |
| 12. | Восстановительные мероприятия |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 728-936 | 936-1248 | 1248-1664 |

Приложение № 2

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-трениро-вочный  этап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | **Зарождение олимпийского движения.Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки.Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершен-ствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, повиду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈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 | Современныетенденциисовершенствованиясистемыспортивнойтренировки.Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап  высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈600** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | ≈120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈120 | декабрь | Современныетенденциисовершенствованиясистемыспортивнойтренировки.Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |
|  | … | … | | … |

Приложение № 3

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Комплект соревновательной формы (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. | Комплект соревновательной формы (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 |

Приложение № 4

**План спортивно-физкультурных и массовых мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименования соревнований,**  **мероприятий** | **Время проведения** | **Место проведения** |
| 1 | Чемпионат Алтайского края по спортивной гимнастике среди юношей. | По положению,  январь | г. Бийск |
| 2 | Чемпионат Алтайского края по спортивной гимнастике среди девушек | По положению  январь | г. Рубцовск |
| 3 | Чемпионат СФО по спортивной гимнастике (лично-командные) (мужчины) | По положению  февраль | г. Ленинск-Кузнецкий |
| 4 | Традиционные межрегиональные соревнования по спортивной гимнастике среди девочек «Звездочки гимнастики» | По положению  февраль | г. Бийск |
| 5 | Первенство СФО по спортивной гимнастике (лично-командные) (юниоры, юниорки) | По положению  Февраль, март | г. Ленинск-Кузнецкий |
| 6 | Первенство города Бийска по спортивной гимнастике среди юношей в честь Дня Защитника Отечества | По положению  февраль | г. Бийск |
| 7 | Международный турнир по спортивной гимнастике среди девушек памяти И. Громовой | По положению  март г. | г. Рубцовск |
| 8 | Первенство города Бийска по СФП по спортивной гимнастике среди девочек в честь международного женского «Дня 8 марта» | По положению  март | г. Бийск |
| 9 | Первенство России (лично-командные) | По положению | г. Пенза |
| 10 | Всероссийские соревнования по спортивной гимнастике «Кузбасская весна» | По положению  март | г. Кемерово |
| 11 | Всероссийские соревнования по спортивной гимнастике среди юношей «Кубок Космонавтики» | По положению  апрель | г. Бийск |
| 12 | Всероссийские соревнования по спортивной гимнастике  «В краю кедровом» | По положению апрель | г. Северск  Томской обл. |
| 13 | Первенство Алтайского края по спортивной гимнастике среди юношей и девушек | По положению  май | г. Барнаул |
| 14 | Первенство ДЮСШ «Заря» по спортивной гимнастике (классификационное) | По положению  май | г. Бийск |
| 15 | Международный турнир, посвященный международному «Дню защиты детей» | По положению июнь | г. Ленинск - Кузнецкий |
| 16 | Спартакиада учащихся России по спортивной гимнастике (финал) | По положению июнь | г. Пенза  г. Краснодар |
| 17 | Кубок России по спортивной гимнастике (лично-командный) | По положению август | г Пенза |
| 18 | Всероссийские соревнования по спортивной гимнастике на призы Олимпийского чемпиона Е. Подгорного | По положению сентябрь | г. Новосибирск |
| 19 | Первенство СФО среди физкультурно-спортивных организаций по спортивной гимнастике | По положению октябрь | г. Ленинск-Кузнецкий |
| 20 | Первенство России среди физкультурно-спортивных организаций по спортивной гимнастике | По положению октябрь | г. Пенза |
| 21 | Региональные соревнования по спортивной гимнастике среди девочек и мальчиков на призы Олимпийской чемпионки Марии Филатовой | По положению октябрь | г. Ленинск-Кузнецкий |
| 22 | Городские соревнования по спортивной гимнастике среди девушек и юношей в честь Всероссийского дня гимнастики | По положению ноябрь | г. Бийск |
| 23 | Первенство Алтайского края по спортивной гимнастике среди юношей и девушек | По положению, ноябрь | г. Барнаул |
| 24 | Всероссийские соревнования по спортивной гимнастике на призы Чемпионки Олимпийских игр Елены Наймушиной | По положению, ноябрь | г. Красноярск |
| 25 | Всероссийские соревнования «Олимпийские надежды» по спортивной гимнастике | По положению декабрь | г. Брянск, Владимир |
| 26 | Всероссийские соревнования «Открытый Кубок Сибири по спортивной гимнастике на призы Губернатора Кемеровской области | По положению, декабрь | г. Кемерово |
| 27 | Традиционный турнир по спортивной гимнастике на призы ЗМС С. Хорохордина | По положению  декабрь | г. Барнаул |