

ПРИНЯТО
на заседании тренерского совета
отделения Спортивной гимнастики
протокол № 1 от 10.01.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАУ ДО СШ г.Зея
№ 26/1 от 12.01.2023г.



ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЗЕЯ
Муниципальное автономное учреждение
Дополнительного образования
Спортивная школа г.Зея

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

Срок реализации программы: 10 лет
Возраст обучающихся 7-18 лет
Авторы программы: заместитель директора по
УВР МАУ ДО СШ г.Зея
Полукеева Н.Н.
Тренер-преподаватель
по спортивной гимнастики 1 категории
Федоров Р.С.

г.Зея
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения.....	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки.....	4
2.2	Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.3	Виды и формы обучения.....	5
2.4	Объём соревновательной деятельности.....	7
2.5	План инструкторской и судейской практики.....	8
2.6	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий.....	9
III	Система контроля.....	10
3.1	Этап начальной подготовки.....	10
3.2	Учебно-тренировочный этап спортивной специализации.....	11
3.3	Этап совершенствования спортивного мастерства.....	11
3.4	Этап высшего спортивного мастерства.....	12
3.5	Контрольные и контрольно - переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	13
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплины) Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	20
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	34
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	35
6.1	Материально-технические условия реализации программы.....	35
6.2	Кадровые условия реализации Программы.....	38
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы. Список литературных источников.....	39
6.4	Приложение.....	40-49

1. Общие положения

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

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.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одарённых спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области спортивной гимнастики, освоение правил вида спорта, изучение истории спортивной гимнастики, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд федеральных округов, регионов, городов, краёв, областей;

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объемы соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства, средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

11. 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.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и
возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	14	16	18	24
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	728	832	936	1248

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия.
- спортивные соревнования.

№ 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		

2.4. Объемы соревновательной деятельности

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

Годовой учебно-тренировочный план отражен в приложении № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

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

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

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

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

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

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

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

При необходимости допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся 2 спортивных разрядов и (или) спортивных званий:

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

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

2.5. Инструкторская и судейская практика

№ п/п	Содержание	Срок исполнения	Этап подготовки
1	Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, обучение ведению документации (протоколы соревнований)	В течение года	На всех этапах подготовки
2	Обучение составлению положений о соревнованиях школьного уровня	Согласно ЕКП	ГССМ, ГВСМ
3	Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочного процесса	В течение года	На всех этапах подготовки
4	Обучение составлению конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года	ГССМ, ГВСМ
5	Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения соревнований различного уровня	Согласно ЕКП	На всех этапах подготовки
6	Проведение подготовительной и заключительной части занятий	В течение года	ГССМ, ГВСМ
7	Помощь в проведении учебно - тренировочного занятия в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах	В течение года	ГССМ, ГВСМ

8	Помощь в организации и проведении соревнований различного уровня.	В течение года	ГССМ, ГВСМ
9	Практика судейства в соревнования муниципального, школьного уровня	Согласно ЕКП	ГССМ, ГВСМ
10	Практика судейства в соревнования регионального уровня	Согласно ЕКП	ГВСМ

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Задачи	Средства и методы	Методические указания	Этапы подготовки
1	Диспансеризация		Согласно графика	УТГ, ГССМ, ГВСМ
2	Осмотр участковыми педиатра и, получение допуска на учебно-тренировочные занятия и соревнования		Не реже 2 раз в год	ГНП
3	Восстановление функционального состояния организма и работоспособность	Рациональное чередование нагрузок и отдыха на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок и отдыха, облегчающих восстановление, проведение занятий в игровой форме.	ГНП, УТГ, ГССМ, ГВСМ
4	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности уровню подготовленности юных спортсменов	Массаж, искусственная активизация мышц, упражнения на растяжку, разминка, Психорегуляция мобилизующей направленности	5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43 ° С 3 мин 3 мин 10-20 мин Само и гетерорегуляция	УТГ, ГССМ, ГВСМ

5	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки	УТГ, ГССМ, ГВСМ
6	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений -ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/ прохладный	После учебно-тренировочного занятия	УТГ, ГССМ, ГВСМ
7	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейноворотниковую зону и паравертебрально). Душ - теплый/ умеренно холодный/ теплый. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	После учебно-тренировочного занятия	УТГ, ГССМ, ГВСМ
8	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	Постоянно	УТГ, ГССМ, ГВСМ

III. Система контроля

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

3.1. 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).

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

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «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.

3.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

-выполнить план индивидуальной подготовки;

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

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить 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.

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.

3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,4
1.2	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,5	4,8
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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.	
Период обучения на этапе спортивной подготовке (до трех лет)	Спортивные разряды- « третий юношеский спортивный разряд » « второй юношеский спортивный разряд » « первый юношеский спортивный разряд »
Период обучения на этапе спортивной подготовке (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»

№ 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				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,0
1.2	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,6	4,2
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество 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 вися 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	
Спортивный разряд « мастер спорта России»	

И уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

-уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика» .

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»*

Выполнение юношеских и спортивных разрядов, согласно программам утвержденным Главным тренером спортивной сборной команды Российской Федерации:

- «Обязательные программы 3 спортивного разряда, 1,2,3 юношеских спортивных разрядов по виду спорта «Спортивная гимнастика» на 2022-2024 года (мальчики)»;

- «Требования к судейству спортивных соревнований по виду спорта «спортивная гимнастика» среди спортсменов мужского пола (юниоры) по программам МС, КМС, 1 и 2 спортивных разрядов» на 2022-2024 гг.»;

- «Обязательная программа 2-го и 3-го юношеских спортивных разрядов по виду спорта «спортивная гимнастика» на 2022-2024 гг. (девочки)»;

- «Обязательная программа 3 спортивного разряда и 1 юношеского спортивного разряда по виду спорта «спортивная гимнастика» на 2022-2024 гг. (девочки)»;

- «Обязательная программа 2 спортивного разряда по виду спорта «спортивная гимнастика» на 2022-2024 гг. (девочки)»;

- «Обязательная программа 1 спортивного разряда по виду спорта «спортивная гимнастика» на 2022-2024 гг. (девочки)»;

- уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»: Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

- уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика» Спортивное звание «мастер спорта России»

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика»

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

Практические материалы для учебно-тренировочных занятий Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой. Задачи ОФП в спортивной гимнастике реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них - *общее физическое воспитание и оздоровление* будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, плавать, передвигаться на лыжах, ездить на велосипеде, владеть основными элементами спортивных игр, некоторыми приемами единоборств, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами. Эти средства ОФП могут активно использоваться также для активного отдыха, восстановления функций организма и физической реабилитации после специфических нагрузок, характерных для спортивной гимнастики.

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* будущих гимнастов с учетом специфики спортивной гимнастики как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы гимнасту для совершенствования навыков, связанных с быстрым про беганием коротких дистанций, выполнением прыжков; лыжи, плавание, кросс, езда на велосипеде помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем (часто отстающих у гимнастов); игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим гимнастам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими гимнастами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

Ниже приводится ориентировочный программный материал по ОФП с отдельными указаниями на преимущественное использование средств ОФП в группах начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных группах (УТГ) и группах совершенствования спортивного мастерства (ГССМ).

Материал ОФП для ГНП, УТГ, ГССМ и ГВСМ

Ходьба.

Группы НП: ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внешней стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Группы УТЭ: то же и виды передвижений с отягощениями: переноска матов, оборудования, партнера, спортивная ходьба (дистанция определяется тренером в каждом конкретном случае).

Беговые перемещения.

Группы НП: бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам, со сгибанием ног назад, «змейкой».

Строевые упражнения.

Группы НП: выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Группы УТЭ: ходьба строевым шагом в колонне и шеренге по два, три, четыре, перестроения и фигурная маршировка.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) в гимнастике - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая гимнастами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества гимнастов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Однако, как показывают практика и исследования, сам по себе ход естественного развития качеств не может удовлетворить постоянно возрастающих требований к сложности упражнений и техническим возможностям гимнастов. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния гимнастов на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастики является *комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы*, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений. При этом особо возрастает значимость так называемой *базовой физической подготовки*, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности - прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и др.

Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного

совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям. Например, выполнение на брусьях разной высоты элементов в висе сзади, «выкрученных оборотов», перелетов, переходов с малой амплитуды движения на большую и наоборот требует специальной растяжки и (или) «подкачки», отвечающих структурно-технической специфике этих движений.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на *комплексное развитие двигательных способностей*, необходимых для занятий (скоростно силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно - двигательные дифференцировочные способности, вестибулярная устойчивость и др.) - одно из основных условий управления учебно-тренировочным процессом в спортивной гимнастике. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию учебно-тренировочного процесса, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях.

В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна *индивидуализация СФП*. Тренер должен знать особенности структуры двигательных качеств каждого гимнаста, характерные недостатки в его подготовке, знать, чем они обусловлены, и основные пути их возможного устранения.

К часто встречающимся недостаткам СФП относятся, например, слабые мышцы-разгибатели (как ног, так и всего тела) и, как следствие - дефицит, силы скоростно-силовых возможностей, необходимых для отталкиваний.

Следствием слабости мышц спины, особенно в поясничном и грудном отделах, являются ошибки в осанке, потеря «линии» при исполнении упражнений на перекладине, брусьях и т.д.

Недостаточная активная гибкость в нижнем отделе позвоночника, тазобедренных суставах - причина неполного сгибания, «складывания» при перемахах, продевах и др. Отсутствие хорошей подвижности в плечевых и тазобедренных суставах отрицательно сказывается на классе выполнения элементов, на коне, бревне, в вольных упражнениях.

Неподготовленность мышц бедра, голени, связочного аппарата голеностопного сустава к работе в уступающее - останавливающем режиме часто является причиной не только ошибок в приземлениях, но и серьезных травм.

Важно подчеркнуть, что тренирующее воздействие, обусловленное многократным выполнением самих по себе различных гимнастических элементов, соединений, соревновательных комбинаций, заменить СФП никак не может. Только при правильно спланированной (в том числе индивидуализированной) СФП потенциал двигательных возможностей гимнастов будет постоянно наращиваться в соответствии с *принципом опережающего развития* и эффективно сопрягаться с технической подготовкой на каждом виде гимнастического многоборья.

Установлено, что СФП наиболее эффективна только тогда, когда она

осуществляется в *единстве с общефизической подготовкой*. При этом, однако, нужное соотношение средств ОФП и СФП зависит от этапа многолетней тренировки. Так, если у гимнастов - новичков необходимое соотношение двух данных видов подготовки примерно равно, то у мастеров спорта даже в подготовительном и переходном периодах ОФП составляет не более 4 % учебно - тренировочного времени, не говоря уже о соревновательных микроциклах, когда средства ОФП используются еще меньше. Вместе с тем ошибочна практика, когда при подготовке к соревнованиям гимнасты полностью отказываются от средств ОФП, таких как утренний бег, прогулки, подвижные игры, купание в бассейне и т.д. Также имеют место случаи, когда тренеры - преподаватели в соревновательном мезоцикле резко сокращают или вовсе прекращают работу над СФП, не учитывая при этом, что отстающие физические качества нуждаются в постоянном, систематическом совершенствовании. Учебный материал для групп НП (мальчики, девочки) изложен в таблице.

МАТЕРИАЛ СФП ДЛЯ ГРУПП НП

Упражнения для развития силы

Упражнения	1-й год	2-й год
	методические указания	
1. Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх, со сгибанием в локтевых суставах	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг	С набивным мячом, с гантелями весом до 1 кг
2. Наклоны и повороты тулов в различных направлениях из различных исходных положений. Круговые движения туловищем	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг	С набивным мячом, с гантелями весом до 1кг
3. Сгибание и разгибание рук в висе лежа на низкой жерди или перекладине	Для 5-6 лет: 3 серии по три раза в быстром темпе	
4. Сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекл. или верхней жерди	Две серии по 5 раз в быстром темпе и до отказа	До отказа и вполнину от максимума в быстром темпе
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (спина прямая)	Ноги на гимнастической скамейке	На стоялках
	в одной серии 50% от максимума, количество серий 3-4, паузы отдыха 30-40 с	
6. Подбрасывание и ловля набивного мяча	До 1 кг	До 2 кг
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади	Руки на гимнастической скамейке или на опоре (25-30 см). Выполнять быстро и медленно	
8. Лежа на спине, на мате: поднимание ног вверх	Быстро, 12 раз Быстро, 16 раз Две-три серии с паузами отдыха 20 с	
9. Лежа на животе прогнувш., руки вверх (перекат в положение «лодочка»)	7-10 раз, 5-7 сер.	12-15 раз, 5-7 сер.
	Паузы для отдыха 6-8 с	
10. То же на спине, правом, лев. боку	-«»-	
11. В висе на гимн, стенке поднимание	5-8 раз, 4-5 серий	8-10 раз, 5-6 серий
12. Удержание вися угла на гимн, стенке	6 с, 4-5 серий	8 с, 4-5 серий
	Паузы для отдыха: 5с 3с	
13. Лежа на спине, руки за голову, ноги закреп. - сгибание тулов.до прямого угла	Быстро: 10 раз, 4-5 серий, паузы отдыха до 6 с	Быстро: 15 раз, 5-6 серий, паузы отдыха 8с

14. То же, сидя на скамейке, коне и др.	То же, но в последней попытке удержание горизонтального положения на время	
15. Поднимание туловища до гориз. полож лежа на коне на бедрах.	-«>»-	
16. «Прилипалочка» - упор на гимна, стенке лицом к ст., касаясь опоры всем телом	3 с, 5 серий Паузы от	6 с, 5 серий гдыха 6 с
17. Из вися стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке - силой вис прогнувшись	2 раза, 3 серии	3 раза, 5 серий
18. Лазанье и передвижения в вися на гимна, стенке	Исп. в разных направлениях: вверх, вниз, в стороны	
19. Лазанье по канату	С помощью ног	
	3 м	4 м
	В конце 2 года без помощи ног - 2 м	
20. Из упора присев пережат наз. - пережат вп. - прыжок вверх прогнувшись - упор присев	5 раз	10 раз
21. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на параллельных брусьях		5 раз в подходе
22. То же в упоре с прямой спиной		3х3 раза
23. Передвижение в упоре на параллельных брусьях		По всей длине жердей 1-2 раза
24. Переворот силой в упор на н/ж или на перекладине	В подход 2 раза	В подход 3 раза
25. Приседание на правой, левой ноге («пистолет») у опоры	В подход на каждой ноге	
	по 3 раза	по 5 раза
26. «Пистолет» на гимнастической скамейке, бревне стоя, поперек	В подход на каждой ноге	
	1-2 раза	3-4 раза

Упражнения для развития гибкости

Упражнения	1-й год	2-й год
	методические указания	
1. Рывковые движения руками во всех направлениях	Постепенное увеличение силы и амплитуды рывковых движений	
2. Круговые движения в плевых суставах во всех направлениях	Постепенное увеличение амплитуды движений	
3. Наклоны туловища вперед, в стороны, назад	Достать ладонями пол, держать 3 с	Из седа ноги врозь под углом 90°, держать 5 с
Изседа ноги врозь под углом 90°	держат 5 с	
4. «Мост»	Из положения лежа; из основной стойки наклоном назад	Опускание из осн. стойки, ноги прямые; из ст. на р.
5. Шпагаты	Переднезадний (на обе ноги) и фронтальный шпагаты	То же, одна нога на приподнятой (15-20 см) опоре
6. Махи ногами	У опоры вперед, в сторону, назад	
	То же от приставлен, ноги	То же из положения ноги одна вп. (45-90°)
7. Круги и перемахи правой, левой через препятствие, стоя к нему лицом, боком	Высота 45-80 см	
8. Выкруты и вкр. в плечевых суставах	Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширины плеч	
9. Движения с гимн, палкой с разных хватах	Дв. снизу вверх и обратно в хв.верху, снизу, обратном (из полож. палка вп.), в хв. снизу и св. (из полож. за спиной)	

Упражнения для развития прыгучести

Упражнения	1-й год	2-й год
	методические указания	
	Прыжки:	
1. Со скакалкой двойные и простые, с поворотами	На двух и со сменой н. (4 по 9), 25-30 пр.	Двойные, 35-40 пр.
2. В длину с места	Толчком с двух и с одной	Толчком одной и двумя с наскока
3. С места на горку матов	Три серии по 12 пр. с паузами 5 с. Высота горки 25-30 см	Три серии по 20 пр. с паузами 5 с. Высота горки 35-40 см
4. Через гимна, скамейку или веревку (на высоту 20-30 см)	С двух ног, вперед, назад, боком	-
5. То же с продвижением прыжками вп., впр., вл. через 4 м веревку выс. 25-30 см	-	На двух и поочередно на одной, двух
6. На поролоновом кубе или горке из 4 матов	3-4 серии по 6 пр. с паузами 6 с	3-4 серии по 10 пр. с паузами 5 с
7. На обеих н. с продвижением вп. и наз.	По всей длине акробатической дорожки или на помосте для в/у - 2-3 прямые с паузами в форме ходьбы 5-7 с	
8. В длину, соскоком на площ. 50x50 см	С высоты 40-45 см	С высоты 45-50 см
9. То же на горку матов	45-55 см	50-60 см

Упражнения для развития быстроты

Упражнения	1-й год	2-й год
	методические указания	
1. Пробегание отрезков на скорость	15-20м	20-25 м
2. Смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленный сигнал	Предельно быстрая резкая смена направления и остановки по неожиданной команде	
3. Выполнение упражнений на время	Упор присев - упор лежа, 4-6 раз	Осн. стойка - уп. присев - упор лежа - уп. присев - встать. 6-8 раз

Упражнения для развития выносливости

Упражнения	1-й год	2-й год
	методические указания	
Упражнения ОФП и многократное выполнение заданий С >П (до отказа)		
1. Равновесие на одной, держ.	-	до 30 с
2. Стойка на голове, держ.	-	до 50 с
3. Отмахи из упора на перекладине, н/ж брусев	Без учета высоты отмаха Выше горизонтали	

Материал СФП для групп УТЭ (СС), ССМ и ВСМ.

Многие упражнения СФП, рекомендованные для групп начальной подготовки, не утрачивают своего значения и на последующих этапах многолетней подготовки. Изменяются лишь форма, методы их использования и дозировка с учетом индивидуального подхода в подготовке каждого гимнаста.

Большинство упражнений СФП в гимнастике цикличны, имеют исчисляемые количественные (по объему) и временные (по интенсивности) характеристики. Поэтому в обосновании дозирования функциональных нагрузок в физической подготовке используются физиологические методы.

В скорректированном виде классификация функциональных нагрузок для гимнастов имеет четыре группы:

1. Максимальная нагрузка (100%) определяется по наилучшему результату, показанному при выполнении упражнения без пауз, «до отказа»;
2. Субмаксимальная нагрузка составляет $3/4$ от максимального результата;
3. Умеренная, средняя нагрузка равна $1/2$ от максимального показателя;
4. Малая, низкая нагрузка определяется как $1/4$ от максимума.

Максимальные нагрузки (с заданиями на работу «до отказа») используются чаще всего в контрольных испытаниях и соревнованиях по СФП, в круговых тренировках ударного типа. Субмаксимальные и умеренные - в занятиях учебно-тренировочных групп и группах спортивного совершенствования, умеренные - преимущественно у новичков и в тренировочных группах 1-2-го гг.

СФП с малыми и умеренными нагрузками нередко используется в виде разминки и как средство физической реабилитации, восстановления гимнастов после длительной болезни.

Формы, методы СФП и связанные с ними физические нагрузки определяются с учетом целого ряда показателей. К ним относятся: возраст, пол занимающихся, состояние их отдельных двигательных качеств, здоровья, уровня личных (предельных) результатов в СФП, квалификации, тренированности на данный период подготовки, особенности этапа подготовки и календаря соревнований. Недооценка хотя бы одного из этих показателей делает работу по СФП мало, а то и контрпродуктивной.

В физической подготовке гимнастов учебно-тренировочных групп и групп ССМ используются как индивидуальная, так и групповая формы работы. В обоих случаях решаются единые задачи развития и (или) поддержания уровня физических качеств. Этим определяется и общность методов работы, главные из которых - комплексность и избирательность в использовании специальных упражнений, чередование их по направленности, объему и интенсивности нагрузки.

СФП в недельном цикле занятий подчиняется задачам периода подготовки. Так, в подготовительном и переходном периодах для СФП помимо ежедневной работы может быть отведен специальный учебно-тренировочный день.

В основном периоде и в соревновательных мезоциклах СФП может осуществляться в форме:

- части утренней зарядки либо вместо нее в виде «подкачки»;
- специальной разминки-задания;
- стандартного, общего для всех комплекса, выполняемого в конце подготовительной части первой тренировки;
- индивидуальной работы (чаще всего в конце второй тренировки);
- в виде круговых тренировок по СФП.

Ниже приводятся примерные упражнения СФП, разделенные на три части. В первой из них приводятся по преимуществу упражнения универсального назначения, рекомендуемые для использования, как в мужских, так и женских группах (отдельные различия в дозировке упражнений особо отмечаются в тексте). Во второй и третьей частях раздельно даются комплексы упражнений, предназначенные соответственно для юношей и девушек.

Комплексные упражнения СФП (для мужских и женских групп).

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.

- Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) - отжимания в упоре лежа с отягощением (2-4 кг);

- Отжимания в стойке на руках на брусьях, гимнастической скамейке;

- В упоре на параллельных брусьях - сгибание-разгибание рук на махе назад и вперед;

- Лазанье по канату без помощи ног (М - 4 м, Ж - 3 м). То же в висе углом;

- Из виса на перекладине, в/ж - переворот силой в упор прямыми руками и медленное опускание («сползание») в вис;

- Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спиной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам - выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.

- Лежа на полу - поднимание штанги, гантелей (Ж: не более 25% от собственного веса, М - 50%);

- Из стойки штанга внизу - поднимание штанги (для Ж: не более 20% от собственного веса, М - 50%) вверх прямыми руками, не сгибая ноги;

- Параллельные брусья (стоялки) - отжимание с плеч в упоре стоя согнувшись (тазобедренный угол не более 90°);

- Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу - поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (на стенке), руки вверх - опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу - дугами вперед руки вверх;

- Кольца - размахивание в упоре (для всех мужских групп и женских групп ССМ);

- Подтягивание в висе на перекладине, в/ж. Варианты: с прямым телом быстро и медленно, за голову, в висе углом.

- Упор руки в стороны опорой плечами, предплечьями на брусьях, кольцах (для М).

Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер:

- Лежа лицом вверх на коне или возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх (голова прямо, между руками) - поднимание туловища на 15-20° выше горизонтали;

- То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;

- Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений - с удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и более);

- Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);

- Из виса углом на гимнастической стенке - поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой;
 - Лежа на коне или возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками - поднимание ног на 15-20° выше горизонтали;
 - Высокий угол в упоре на бревне продольно на время (Ж);
 - То же на брусках, помосте - на время.
 - Лежа на мате - быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали - сгибание до полной «складки»;
 - На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20° - перекаты боком вправо-влево;
 - Горизонтальный вис спереди ноги врозь на жерди, на кольцах (Ж), то же и ноги вместе (М);
 - Вис прогнувшись на н/ж;
 - Из виса на кольцах махом-силой с прямым телом - вис прогнувшись;
 - В упоре на коне с ручками - прямые перемахи вперед-назад до полного выпрямления ног в упоре сзади и спереди, не касаясь коня бедрами;
 - «Прилипалочка» на гимнастической стенке на время.
- Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер:*
- Лежа лицом вниз на коне или возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх - поднимание туловища до горизонтали;
 - То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;
 - Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);
 - Упражнения 1 и 2, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и б.);
 - Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх - удержание горизонтального положения с прямой спиной на время;
 - На кольцах, н/ж: горизонтальный вис сзади ноги врозь, ноги вместе;
 - То же махом ногами из виса сзади;
 - Удержание виса сзади прогнувшись на н/ж (Ж).
- Упражнения для тренировки общей прыгучести*
- Подскоки вверх толчком с двух;
 - То же с отягощением до 2-4 кг;
 - Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
 - То же со сменой ног;
 - Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх;
 - То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
 - Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);
 - В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой (варианты: носки вместе, врозь, внутрь);
 - Езда на велосипеде медленно и с ускорениями;
 - Прыжки со скакалкой.
- Упражнения для развития специальной прыгучести(на помосте для вольных упражнений, акробатической дорожке):*

- Подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помоста для вольных упражнений, Ж);
- То же с продвижением назад;
- С двух-трех шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе (120-150 см);
- То же с поворотом кругом на спину;
- Прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом;
- Прыжки с рук на ноги (курбет) в отскок;
- Два прыжка на места - третьим сальто назад в группировке;
- То же с места;
- Сальто назад в группировке с места на возвышение (20-30 см);
- Два подскока на месте - третьим сальто вперед в группировке;
- Два темповых сальто назад с места;
- Серия из 3-5 переворотов назад;
- Рондат - серия темповых сальто назад;
- Серия из 3-5 переворотов вперед с двух на две и сальто вперед;
- Стоя на рейке гимнастической стенки с партнером на плечах - поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой.

Комплексные упражнения (для мужских тренировочных групп).

- Акробатическая дорожка: 5 сальто вперед подряд (два подхода);
- Там же: 3 темповых сальто назад (два подхода);
- Канат 4 м. Лазанье в висе углом (два подхода);
- Брусья. Из стойки на руках: мах вперед - махом назад стойка с поворотом кругом - мах вперед (два подхода по 5 раз);
- Кольца. Подъем силой с прямым телом - угол - оборот вперед силой согнувшись в угол - силой, согнув руки, стойка согнувшись - опускание в вис прогнувшись - горизонтальный вис сзади - опускание в вис сзади - силой вис согнувшись - опускание в вис углом (все статические положения держать 3 с, 1 подход);
- Конь. Первый подход - 10 прямых скрещений. Второй подход - 20 кругов поперек на теле.
- С прыжковой платформы или коня акробатические прыжки на стандартную опору в доскок: 3 сальто вперед согнувшись, 3 сальто назад в группировке;
- Канат. Подъем в висе углом - опускание «через одну руку» (два подхода);
- Брусья. С наскака в вис углом - подъем разгибом в угол - силой прогнувшись, согнутыми руками стойка на руках - опускание в стойку на плечах - силой прямым телом - стойка на руках - опускание в горизонтальный упор ноги врозь (все статические положения держать 3 с, 1 подход);
- Стоя у опоры боком (3-я позиция): махи, приставленной левой, правой - вперед, в сторону, назад (15 раз в каждую сторону);
- Кольца. Силой, сгибая руки вис прогнувшись - подъем разгибом в угол - силой, прогнувшись, сгибая руки стойка на руках - опускание в упор - силой оборот назад в упор - угол - оборот вперед прогнувшись в вис прогнувшись -

медленное (5 с) опускание в вис (все статические положения держать 3 с, 1 подход);

- Конь: 25 кругов поперек на теле.

Комплексные упражнения (для мужских групп ССМ и ВСМ).

-Акробатическая дорожка. Первый подход: 4-5 переворотов назад - сальто назад прогнувшись; второй подход: сальто назад - сальто вперед (в темпе), подряд 4 раза;

-Брусья. С наскока вис углом - подъем разгибом в угол - силой, прогнувшись, сгибая руки, стойка на руках - опускание в стойку на плечах прямым телом - силой с плеч стойка на руках - опускание в горизонтальный упор - упор углом ноги врозь вне (все статические положения держать 3 с, 1 подход);

-Стоя у опоры боком (3-я позиция): махи приставленной левой, правой ногой - вперед, в сторону, назад (15 раз в каждую сторону);

-Конь без ручек. «Проходка» кругами двумя на теле поперек вперед, поворот кругом и обратно (2 линии коня в одном подходе);

-Кольца. Силой прямыми руками вис прогнувшись - подъем назад в упор (ноги горизонтально или выше) - упор углом - силой прогнувшись согнутыми руками стойка на руках - опускание в упор и оборот назад в стойку на руках - опускание в упор руки в стороны - опускание вперед в вис согнувшись (все статические положения держать 3 с, 1 подход);

-Канат. Подъем в висе углом, опускание в висе углом «через одну руку» (два подхода).

-Канат. Подъем в висе углом, опускание в висе углом «через одну руку» (два раза подряд);

-С прыжковой платформы или коня акробатические прыжки на стандартную опору в доскок: 3 сальто вперед в группировке, согнувшись, согнувшись с поворотом кругом; 3 сальто назад: в группировке с ранним разгибанием, то же согнувшись, прогнувшись;

-Кольца. Силой, прогнувшись, прямыми руками переворот в горизонтальный вис сзади - силой вис прогнувшись - вис согнувшись - подъем разгибом в угол - силой, прогнувшись, стойка на руках - опускание в стойку руки в стороны - опускание в вис прогнувшись (статические положения держать 3 с, 1 подход);

-Из стойки у опоры боком, левая, правая вперед (90°) махи: вперед, в сторону, назад (15 раз в каждую сторону);

-Конь без ручек. «Проходка» кругами поперек вперед - поворот кругом - проход обратно (3 линии коня в подходе).

Комплексные упражнения (для женских учебно-тренировочных групп).

Вариант 1.

-Параллельные брусья. Размахивание в упоре (прямым телом) - третьим махом стойка на руках (обозначить) - поворот кругом в стойке (самостоятельно или с помощью) - мах вперед - махом назад стойка на руках (два подхода по три раза);

-Канат (3 м). Подъем без помощи ног, опускание «через одну руку» (два подхода);

-С прыжковой платформы или коня акробатические прыжки: 2 сальто вперед в группировке, 2 сальто согнувшись, 2 сальто назад в группировке, 2 сальто согнувшись на стандартную опору в доскок;

-Кольца. Два маха прямым телом в висе, третьим - вис прогнувшись - вис согнувшись - опускание в вис сзади - сгибая ноги подъем в горизонтальный вис сзади, держать 2 с (два подхода; в отдельных случаях допускается помощь);

-Стойка на руках согнувшись (тазобедренный угол 10-15°); выполняется с опорой спиной о гимнастический мостик, покрытый матом и прислоненный к стене под углом 15-20° (3 подхода по 3 раза);

-Из вися нав/ж круги прямым телом над н/ж; два подхода по 6 кругов.

Вариант 2.

-Параллельные брусья. Из упора лежа ноги врозь на концах жердей лицом внутрь, махи вперед и назад (до горизонтали) - махом вперед упор углом (держать 2 с) - сед ноги врозь в упоре сзади - перехват вперед в упор и т.д. (повторение упражнения по всей длине жердей);

-Стойки. Упор углом - силой, согнувшись, прямыми руками, ноги вместе, стойка на руках («спичаг») - опускание согнувшись в упор углом ноги врозь вне - спичаг ноги врозь - опускание через горизонтальный упор ноги врозь (с помощью);

-Канат (3 м). Подъем без помощи ног, опускание медленное «через одну руку»; один раз.

- Гимнастическая скамейка, с помощью. В стойке на руках продольно отжимание с опусканием головой ниже уровня опоры (2 подхода по 3 раза).

-Бревно или высокая опора. Из стойки боком к опоре медленные круговые перемахи левой, правой вперед - в сторону - назад через опору, корпус прямо (3-4 раза каждой ногой);

-Акробатическая дорожка. Перевороты вперед с двух на две по всей длине дорожки (два подхода).

Комплексные упражнения (для женских групп ССМ).

Вариант 1.

-Кольца. Из вися глубоким хватом подъем силой в упор, 2-3 размахивания в упоре прямым телом (два подхода);

- «Грибок». Три-четыре круга двумя (три подхода);

-С платформы для прыжков или коня акробатические прыжки на стандартную опору в доскок: 3 вперед в группировке, то же согнувшись; 3 сальто назад в группировке с ранним раскрытием, то же прогнувшись.

-Бревно или высокая опора. Из стойки боком к опоре медленные круговые перемахи ногой (левой, правой) вперед - в сторону - назад через опору, корпус прямо (три-четыре раза каждой ногой);

-Подъемы силой-темпом в стойку на руках с использованием упругой опоры (резиновый бинт, натянутый между двумя стойками): из стойки на руках опускание и с отталкиванием ногами от опоры с прямыми руками и прямым телом выход в стойку (2 подхода по 5 раз);

- Канат 3 м. Лазанье без помощи ног два раза подряд.

Вариант 2.

- Акробатическая дорожка: 3 сальто вперед подряд (два подхода);
- Н/ж. Из упора 5 отмахов в стойку (2 подхода);
- Стоялки. Упор углом - «спичаг» ноги вместе - опускание согнувшись в высокий угол - «спичаг» ноги вместе - опускание согнувшись в упор ноги врозь вне - спичаг ноги врозь - медленное опускание через горизонтальный упор ноги врозь (с помощью);
- Бревно или высокая опора. Из стойки боком медленные круговые перемахи левой, правой вперед - в сторону - назад через опору, корпус прямо (3-4 раза каждой);
- Кольца. 2-3 небольших маха - вис прогнувшись - вис согнувшись - горизонтальный вис сзади (держат 3 с) - вис согнувшись - опускание в вис углом (держат 3 с).
- Учебно-тематический план отражен в приложении 3.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

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

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми 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 фиброгласовая	комплект	1
10	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	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	Переключатель гимнастическая	штук	1
26	Переключатель гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
27	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28	Подставка для страховки	штук	2
29	Поролон для страховочных ям (на 1 м ³ ямы)	кг	40
30	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31	Скакалка гимнастическая	штук	20
32	Скамейка гимнастическая	штук	8
33	Стенка гимнастическая	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой
 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	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

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2.Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки 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.

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы. Список литературных источников.

1. «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержден приказом Минспорта России от 09.11.2022 г. № 953;
2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденная приказом Минспорта России от 20.12.2022 г. № 1293;
3. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004.
4. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: ФиС, 2003.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям.-М.: ФиС, 1983.
6. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Терра-спорт, 2002.
7. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: ФиС, 1989.
8. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К Спортивная гимнастика. - Киев: Олимпийская литература, 1999.
9. В.Н.Платонов. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Москва: 2021
10. Анцыперов, В. В. Основы подготовки гимнастов высокой квалификации: учебно-методическое пособие / В. В. Анцыперов; Волгоградская академия физической культуры. - Волгоград : ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013.
11. Ачкасов, Е. Е. Врачебный контроль в спорте: учебное пособие / Е. Е. Ачкасов, С. Д. Руненко [и др.]. - Москва : Триада-Х, 2012.
12. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 томах / Ю. К. Гавердовский. - Москва : Советский Спорт, 2014.
13. Григорьева, И. В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Ю. С. Водолазов. - Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012.
14. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
15. Официальный интернет-сайт Федерации спортивной гимнастики России (<http://www.sportgymrus.ru/>).
16. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
17. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

Приложение

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	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	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год			
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	10	12	14	14	16	18	24	
		М	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3		3			4	4	
		Наполняемость групп (человек)									
		10-20		5-10					2-4	1-2	
		1	Общая физическая подготовка	94	83	52	62	87	29	33	19
2	Специальная физическая подготовка	56	115	156	185	218	189	216	225	287	
3	Спортивные соревнования	3	4	10	12	15	58	66	112	199	
4	Техническая подготовка	153	205	277	335	371	400	458	514	587	
5	Тактическая подготовка	1	1	3	3	5	6	6	28	50	
6	Теоретическая подготовка	2	3	4	5	5	9	10			
7	Психологическая подготовка		1	3	4	5	7	9			
8	Инструкторская практика			4	5	4	11	12	19	26	
9	Судейская практика			1	1	3	4	5			
10	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	3	5	4	3	19	62	
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	4	5	5	6	7			
12	Восстановительные мероприятия		1	3	4	5	5	7			
	Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	728	832	936	1248	

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические 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	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с постановленной 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	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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:	В течение года

		- 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	
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	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 парах, 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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты«Честная игра»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
	2.Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Тренер-преподаватель Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	4.Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	6.Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Ежегодно	Спортсмен Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3.Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	4.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств» «Ответственность»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Ежегодно	Спортсмен Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

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	Знание и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой 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. 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, сбалансированно питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	-14/20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения	-600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	-70/107	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	-70/107	Октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	-70/107	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	-70/107	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	-70/107	Январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	-70/107	Май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	-60/106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	-60/106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и качества личности.
	Правила вида спорта	-60/106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участниках в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	-1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	-200	Сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	-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 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 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 функция). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	-120	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	-120	Декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система 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 восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.