КОМИТЕТ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИВАНОВА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ №2
_____ Шаварина М.Ю.
«____» _____ 2023 г.

Рассмотрено и принято на заседании общешкольного тренерского совета
протокол №2
«28» апреля 2023 г.

Согласовано.
Председатель комитета молодежной политики, физической культуры и спорта Администрации города Иванова
_____ Баранов И.А.
«____» _____ 2023 г.

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

г. Иваново, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ……..……...……..… 3
1.1. Краткая характеристика вида спорта …….…… 3
1.2. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки ……. 4
1.3. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки …… ……. 5
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ……...…… 6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки ……...…….. 6
2.2. Объем программы спортивной подготовки ……...….. 6
2.3. Виды (формы) обучения реализации образовательной программы ……..… 6
2.4. Годовой тренировочный план ……...…… 8
2.5. Календарный план воспитательной работы ……...……. 11
2.6. План антидопинговых мероприятий …… 12
2.7. План инструкторской и судейской практики …….…. 13
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств …… 15
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ ……. 18
3.1. Система контроля освоения программы спортивной подготовки ……..... 18
3.2. Виды контроля ……..…. 19
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки…… 20
3.4. Требования к зачислению спортсменов на следующий этап спортивной подготовки и уровню их спортивного мастерства на этапе спортивной подготовки ……..…….. 23
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ……. ……...……..…….…... 26
4.1 Режим тренировочной работы …….…….. 26
4.2 Структура годичного цикла ……... 26
4.3 Объем индивидуальной спортивной подготовки …… 27
4.4 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований ……. 28
4.5 Рекомендации по планированию спортивных результатов ……...…. 29
4.6 Рекомендации по организации психологической подготовки ……...… 30
4.7 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля …… 31
4.8 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки …… 32
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ …….….. 39
5.1. Осуществление спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» …….…… 39
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ …… 39
6.1. Материально-технические условия реализации Программы ……...…. 39
6.2 Кадровые условия реализации Программы …….. 45
VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ …….. 46
7.1. Список литературных источников ……...… 46

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная гимнастика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 г. № 953 (далее ФССП), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказа Минспорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (в ред. Приказа Минспорта России от 07.07.2022 N 575), приказа Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

2. Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

3. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – гимнастов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

4. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП) на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочных групп (УТГ) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ) на этапе спортивного совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства (ВСМ) на этапе высшего спортивного мастерства.

5. Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

1.1. Краткая характеристика вида спорта.

Спортивная гимнастика — один из основных видов спорта. Включает тренировочную работу и соревнования в выполнении вольных упражнений, опорных прыжков и упражнений на снарядах — коне, кольцах, брусьях и перекладине — для мужчин, на разновысоких брусьях и бревне — для женщин. Официальные соревнования по спортивной гимнастике проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Система спортивной подготовки в спортивной гимнастике должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач с учётом процесса

развития систем организма, двигательного аппарата, психики и свойств личности, занимающихся спортивной гимнастикой в детском и юношеском возрастах.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Спортивная гимнастика	016 000 1611 Я	Командные соревнования	016 001 1611 Я
		Многоборье	016 002 1611 Я
		Вольные упражнения	016 003 1611 Я
		Конь	016 004 1611 А
		Кольца	016 005 1611 А
		Опорный прыжок	016 006 1611 Я
		Параллельные брусья	016 007 1611 А
		Перекладина	016 008 1611 А
		Разновысокие брусья	016 009 1611 Б
		Бревно	016 010 1611 Б

1.2. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Зачисление поступающего, на этапы спортивной подготовки проходит в соответствии с Правилами приема. Зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей и физической подготовки, установленными Федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки. Для зачисления необходимо предоставить: заявление о приеме от родителей (законных представителей); паспорт (при наличии) или свидетельство о рождении поступающего; справку об отсутствии медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки; фотографии (в количестве и формате, установленном Учреждением). При переходе из другой спортивной школы дополнительно предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующие этапу подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из них 46 недель непосредственно в спортивной школе и 6 недель в период активного отдыха и индивидуальных заданий.

Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 1 астрономический час, включая перерывы. Занятие продолжительностью более часа, проводится в расчете на академический час (45 минут), оставшееся время используется для организации индивидуальных занятий. Продолжительность этапов спортивной подготовки спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (далее – ФССП):

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно один раз по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года подготовки, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

1.3. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная гимнастика»;
2. Получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная гимнастика»;
3. Формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная гимнастика»;
4. Повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
5. Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
6. Укрепление здоровья.

Задачи учебно-тренировочного этапа (этапе спортивной специализации) заключаются в:

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная гимнастика»;
2. Формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная гимнастика»;
3. Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
4. Укрепление здоровья.

Задачи этапа высшего спортивного мастерства:

1. Повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
2. Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
3. Сохранение здоровья.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в спортивной школе – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Ивановской области и России. Достижение указанной цели зависит:

1. от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
2. от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
3. наличия современной материально-технической базы;
4. от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
5. от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

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
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	14	12	2

Перевод по годам подготовки на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов на этапах ССМ идет на основании индивидуальных планов.

2.2. Объём программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования 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
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248

2.3. Виды (формы) обучения реализации образовательной программы

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Перечень учебно - тренировочных мероприятий

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

Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

• соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная гимнастика;

• соответствие уровня спортивной квалификации участника положению

(регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивная гимнастика;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющий спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивный мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

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

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки гимнаста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие гимнаста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке гимнаста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

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

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

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

дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

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

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

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

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

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки гимнастов в период подготовки и прохождения спортивной подготовки в СШ и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом спортивного совершенствования и ставит конечной целью подготовку гимнастов, входящих в состав сборных команд Ивановской области и Российской Федерации.

При разработке Программы использованы следующие принципы и подходы:

1. программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
2. индивидуализация спортивной подготовки;
3. единство общей и специальной спортивной подготовки;
4. непрерывность и цикличность процесса подготовки;
5. единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности и внетренировочных факторов.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования 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
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10		5		2
1.	Общая физическая подготовка (%)	27-30	17-20	10-13	4-7	2-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-18	25-28	27-30	25-30	24-28

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	8-12	12-15
4.	Техническая подготовка (%)	48-51	48-51	51-54	55-58	50-60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	5-10
	Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248

К иным условиям реализации Программы спортивной подготовки относятся трудоемкость программы (объем времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных групп.

Программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешенные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные мероприятия;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должно превышать:

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

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

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.5 Календарный план воспитательной работы

№п/п	Мероприятия	Сроки реализации
1. Профориентационная деятельность.		
1.1.	Беседа тренеров – преподавателей, спортсменов «Круглый стол» с целью углубленного знакомства с профессией тренера.	в течение года
1.2.	Беседа – знакомство с профессиями, связанными со спортом.	в течение года
1.3.	Профориентационная игра «День самоуправления» Проведение тренировочных занятий спортсменов старшего возраста со спортсменами младшего возраста под контролем тренера-преподавателя. Проведение разминки спортсменами младшего возраста со спортсменами старшего возраста под контролем тренеров-преподавателей.	в течение года
1.4.	Сочинение – размышление на тему «Важные качества тренера – преподавателя», «Я – тренер»	в течение года
1.5.	Посещение спортсменами мастер – классов тренеров высшей категории	в течение года
1.6.	День открытых дверей Посещение спортсменами дней открытых дверей различных учебных заведений, имеющих отношение к спорту.	сентябрь
2. Здоровье сбережение		
2.1.	Беседа о здоровье «ЗдОрово быть здоровым» обучение спортсменов планированию питания, согласно возрастным особенностям организма с учетом вида спорта; родительские собрания по вопросам здорового питания, режима дня, восстановительных мероприятий спортсменов.	в течение года
3. Патриотическое воспитание		
3.1.	Мероприятия, посвященные дню защитника отечества «За – щитом!»	февраль
3.2.	Стройный ряд спортивно – патриотических мероприятий, посвященных Победе СССР, России в Великой отечественной войне 1941-1945 гг.	апрель - май
3.3.	Спортивная эстафета «Россия – спортивная держава»	июнь
3.4.	Спортивно – патриотическая игра «Зарница» с элементами начальной военной подготовки (проводится совместно с общественными организациями военно – патриотической направленности)	июнь-август
3.5.	Просмотр документальных фильмов с хроникой военных лет	в течение года
3.6.	Встреча с ветеранами военных действий	в течение года
3.7.	Уроки мужества	в течение года
3.8	День России, день флага, день Конституции	по назначению

3.9.	Мероприятия по выбранной исторической дате России (определяются Учреждением, каждый год разные исторические даты)	в течение года
	День народного единства. Беседа на тему «Один за всех и все за одного», «Когда мы едины – мы непобедимы»	ноябрь
3.11.	Беседы о великих спортсменах, участниках Великой отечественной войны.	в течение года
4. Развитие творческого мышления		
4.1.	Теоретические занятия по видам искусства, входящим в вид спорта «спортивная гимнастика».	в течение года
4.2.	Теоретические занятия по методике постановки гимнастических композиций.	в течение года
4.3.	Теоретические занятия по постановке мини – композиций на заданную тренером-преподавателем тему.	в течение года
4.4.	Конкурсы на лучшую спортивную игру с использованием гимнастических снарядов.	в течение года
4.5.	Костюмированные, театрализованные, танцевально-музыкальные конкурсы с вовлечением родителей.	в течение года
5. Другое направление работы, определяемое Организацией		
5.1.	Совместное празднование старинных русских праздников с соблюдением культурных и исторических традиций нашей страны.	в течение года
5.2.	Родительские собрания.	в течение года
5.3.	Мероприятия, посвященные окончанию учебного года, выпуску спортсменов из спортивной организации.	май
5.4.	Торжественное вручение наград, поощрений.	май

2.6. План антидопинговых мероприятий

Допинги — это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

К запрещенные веществам относят: стимуляторы, наркотики, анаболические агенты, диуретики, пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг; физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или пожизненно.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование неприменения допинга, запрещённых средств и методов среди спортсменов.	сентябрь	директор
Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию неиспользования допинга и запрещённых средств и методов среди спортсменов.	сентябрь	гл. врач
Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, тренеров и родителей.	сентябрь, февраль	гл. врач
Организация и содействие в проведении тестирования на применение запрещённых средств и методов спортсменами.	по плану	гл. врач
Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами.	при поступлении	гл. врач
Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров.	при поступлении	гл. врач
Оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала.	в течение года	

2.7 План инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся и занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать

выступления в соревнованиях.

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

Занимающиеся этапа высшего спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе спортивных соревнований в роли судьи, арбитра, секретаря, а в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для тренирующихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

№	Наименование	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования
1.	Понятие о бальной системе оценки гимнастических упражнений	+	+	+
2.	Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении	+	+	+
3.	Классификация ошибок	+	+	+
4.	Общие положения о гимнастических соревнованиях (виды соревнований, программа, участники, правила проведения, взыскания)	-	+	+
5.	Судейская коллегия, роль судей на видах многоборья	-	+	+
6.	Классификация ошибок и сбавок за выполнение упражнений (ошибки в технике, осанке, приземлении и др.)	+	+	+
7.	Особенности судейства упражнений обязательной программы	-	+	+
8.	Особенности судейства произвольных упражнений. Понятие трудности упражнения. Группы сложности (А,Б, С, D и тд.)	-	+	+
9.	Специальные требования к выполнению обязательных и произвольных комбинаций на видах многоборья.	-	+	+
10.	Судейство первенства спортивной школы среди групп НП (3 и 2 юношеские раззряды)	-	+	+
11.	Обучение записи упражнений с помощью символов	-	+	+

12.	Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство школьных соревнований	-	+	+

2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Возрастные требования. На этапы спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы по виду спорта, спортивная гимнастика 6 лет у девочек и 7 лет у мальчиков.

Медицинские требования. Необходимо соблюдение всех требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия не реже двух раз в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом

- Особенности физического развития;
- Нервно-психические заболевания;
- Заболевания внутренних органов;
- Хирургические заболевания;
- Травмы и заболевания ЛОР-органов;
- Травмы и заболевания глаз;
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения;
- Кожно-венерические заболевания;
- Заболевания половой сферы;
- Инфекционные заболевания.

Психофизические требования. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, необходимо соблюдать следующие требования:

• спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания;

• снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены). - обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;

• специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки;

• не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми;

• методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной

работы;

• необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать тренировочную нагрузку;

• преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

План применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы 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 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 практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

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

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

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

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 утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Методы восстановления	В период тренировочного занятия	Послетренировочный период	В течении дня	В мезоцикле
Тренировочные	- интервал отдыха; - подбор упражнений на восстановление; - вариативность средств; - психомоторная тренировка; - психологические беседы; - использование психологических приемов во время соревнований	- время отдыха между занятиями; - сон; - аутотренинг; - ландшавтотерапия (прогулки по местности); - использование местности по погоде; - купание в ванной с морской водой, в озере, речке	- время отдыха между занятиями; - сон; - аутотренинг; - ландшавтотерапия (прогулки по местности); - использование местности по погоде; - купание в ванной с морской водой, в озере, речке - культурные мероприятия	- чередование нагрузки и отдыха; - сеансы психотерапии; - учет индивидуальных потребностей; - купание в ванне с морской водой в озере, речке; - культурное мероприятие
Физио - терапевтические	- вибромассаж; - тонизирующий массаж; - самомассаж; - электростимуляция; - биохимическая стимуляция мышц	- восстановительный массаж; - тонизирующий массаж; - экранизация воздуха; - все виды душа; - сауна; - баня с веником; - общий массаж; - ультрафиолетовое облучение в течении дня (	- восстановительный массаж; - тонизирующий массаж; - экранизация воздуха; - все виды душа; - сауна; - баня с веником; - общий массаж; - ультрафиолетовое облучение в течении дня (естественное);	- сауна; - баня с веником; - общий массаж; - ультрафиолетовое облучение в течении дня (естественное); - массаж с растирками, согревающими мазями; - физиотерапевтические процедуры по назначению врача
Питание	- специальные напитки; - специальное питание; - отвар содержащий белки (бульоны)	- углеводное насыщение (укол, капельницы); - углеводное питание и напитки	- питание соразмерно нагрузке; - кислородный коктель с прополисом – белковое питание;	- медикаментозные средства; - прием витаминов по индивидуальной схеме

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

3.1. Система контроля освоения программы спортивной подготовки

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

На этапах начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повышение уровня физической подготовленности;
- овладение основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах;
- соблюдение антидопинговых правил;
- принятие участия в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «спортивная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями и правилах вида спота «спортивная гимнастика»;
- изучение антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушения;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принятие участия в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвертого года;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивных разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдение режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- закрепление и углубление знаний антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- демонстрация результатов, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидата в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принятие участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;

Оценка результата освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.2. Виды контроля

Контроль общей и специальной физической подготовки спортсменов осуществляется в форме тестирований. Контроль спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме соревнований. Тестирования и соревнования проводится в течении спортивного сезона.

Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки и характеризует уровень физической, технической и тактической подготовки спортсменов.

Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов разрабатывается в соответствии с утверждёнными ФССП по виду спорта спортивная гимнастика и ЕВСК по виду спорта спортивная гимнастика.

Для групп начальной подготовки, тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебный контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность спортсменов.

Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества и телосложения	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние.

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

№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег 3х10м	с	Не более		Не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во	Не менее		Не менее	
			8	5	10	6
1.3	Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине	Кол-во	Не менее		Не менее	
			2	-	3	-
1.4	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	Кол-во	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	Исходной положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	Кол-во	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 гр. 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 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 3х10 м	с	Не более	
			9,6	10,4
1.2	Бег 20 м с высокого старта	с	Не более	
			4,5	4,8
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во	Не менее	
			10	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3с	см	Не менее	
			+4	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			140	120
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Кол-во	Не менее	
			27	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Лазанье по канату с помощью ног 4м	-	Без учета	-
2.2	Лазанье по канату с помощью ног 3м	-	-	Без учета
2.3	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	Кол-во	Не менее	
			5	-
2.4	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	Кол-во	Не менее	
			-	3
2.5	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	Кол-во	Не менее	
			5	-
2.6	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	Кол-во	Не менее	
			-	10
2.7	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.	Кол-во	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, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ юноши/юниоры/ мужчины	Девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			7,8	8,2
1.2	Бег 20 м с высокого старта	с	Не более	
			3,8	4,4
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во	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	Кол-во	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	Лазанье по канату с помощью ног 4м	с	Не более	
			12,5	-
2.2	Лазанье по канату с помощью ног 3м	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»)	Кол-во	Не менее	
			5	-
2.4	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	Кол-во	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»	Кол-во	Не менее	
			-	15
2.7	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	Кол-во	Не менее	
			15	-
2.8	Исходное положение – вис 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 градусов. Фиксация положения	с	Не менее	
			-	15
2.10	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах.	Кол-во	Не менее	
			5	-
2.11	Исходное положение – стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	Кол-во	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»			

Средний балл:
10,0 – 9,0 высокий уровень подготовки;
8,9 – 7,5 средний уровень подготовки;
7,4 – 6,1 ниже среднего уровень подготовки;
6,0 и ниже - низкий (недопустимый) уровень подготовки.

Зачисление спортсменов(ок) на очередной этап спортивной подготовки производится при средней оценке не ниже 7,5 балла.

Тестирование спортсменов(ок) проводится в группах в присутствии тренера, методиста и старшего тренера отделения. Индивидуальное тестирование проводится для спортсменов(ок), отсутствующих на общем тестировании по объективным причинам (отъезд на соревнования или учебно–тренировочные сборы, болезнь или травма спортсменки).

3.4 Требования к зачислению спортсменов на следующий этап спортивной подготовки и уровню их спортивного мастерства на этапе спортивной подготовки

Зачисление спортсменов на очередной этап спортивной подготовки производится при положительной динамике результатов выступления в соревнованиях и выполнении требований контрольно-переводных нормативов к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки. Спортсмен, не выполнивший по объективным причинам (болезнь, травма) требования для зачисления на следующий этап спортивной подготовки, может быть оставлен на повторный год (один раз на этапе спортивной подготовки) или отчислен по решению тренерского совета.

В спортивной школе устанавливаются следующие требования к уровню мастерства спортсменов:

1. На этап начальной подготовки первого года зачисляются спортсмены:
- выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке в соответствии с федеральными стандартами по виду спорта “спортивная гимнастика”;
- прошедшие контрольные тестирования по возрасту.

2. На этап начальной подготовки второго года переводятся спортсмены:
- выполнившие нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке в соответствии с федеральными стандартами по виду спорта “спортивная гимнастика”;
- прошедшие контрольные тестирования по возрасту;
- выполнившие обязательную техническую программу на присвоение 3 юношеского спортивного разряда.

3. На тренировочный этап первого года подготовки (этап начальной спортивной специализации) зачисляются спортсмены:
- выполнившие нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке в соответствии с федеральными стандартами по виду спорта “спортивная гимнастика”;
- прошедшие контрольные тестирования по возрасту;

- выполнившие обязательную техническую программу на присвоение 2-1 юношеского спортивного разряда;
- имеющие стабильные результаты в соревновательной деятельности на уровне не менее муниципального.

4. На тренировочный этап второго года (этап начальной спортивной специализации) переводятся спортсмены:
- выполнившие нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке в соответствии с федеральными стандартами по виду спорта “спортивная гимнастика”;
- прошедшие контрольные тестирования по возрасту;
- спортсмены, выполнившие обязательную техническую программу на присвоение 1 юношеского - III спортивного разряда;
- имеющие стабильные результаты в соревновательной деятельности на уровне не менее муниципального.

5. На тренировочный этап третьего года (этап углублённой спортивной специализации) переводятся спортсмены:
- выполнившие нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке в соответствии с федеральными стандартами по виду спорта “спортивная гимнастика”;
- прошедшие контрольные тестирования по возрасту;
- выполнившие обязательную техническую программу на присвоение III - II спортивного разряда;
- имеющие стабильные результаты в соревновательной деятельности на уровне не менее регионального.

6. На тренировочный этап четвёртого года (этап углублённой спортивной специализации) переводятся спортсмены:
- выполнившие нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке в соответствии с федеральными стандартами по виду спорта “спортивная гимнастика”;
- прошедшие контрольные тестирования по возрасту;
- выполнившие обязательную техническую программу на присвоение II- I спортивного разряда;
- имеющие стабильные результаты в соревновательной деятельности на уровне не менее регионального.

7. На тренировочный этап пятого года (этап углублённой спортивной специализации) переводятся спортсмены:
- выполнившие нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке в соответствии с федеральными стандартами по виду спорта “спортивная гимнастика”;
- прошедшие контрольные тестирования по возрасту;
- выполнившие обязательную техническую программу на присвоение I спортивного разряда- разряда «Кандидат в мастера спорта»;
- имеющие стабильно высокие результаты в соревновательной деятельности на уровне не менее регионального.

8. На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены:
- выполнившие нормативы по общей физической, специальной физической и технической

подготовке в соответствии с федеральными стандартами по виду спорта “спортивная гимнастика”;
- прошедшие контрольные тестирования по возрасту;
- выполнившие или подтвердившие обязательную техническую программу на присвоение разряда «Кандидат в мастера спорта»;
- имеющие стабильные результаты в соревновательной деятельности на всероссийском, межрегиональном (ЦФО) уровнях.

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие тестирования с контрольными упражнениями (Приложение 1) Зачисление спортсменов(ок) на очередной этап спортивной подготовки производится при средней оценке не ниже 7,5 балла, положительной динамике результатов выступления в соревнованиях и выполнении требований контрольно-переводных нормативов к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки. Спортсмен(ка), не выполнивший(ая) по объективным причинам (болезнь, травма) требования для зачисления на следующий этап спортивной подготовки, может быть оставлена на повторный год (один раз на этапе спортивной подготовки) или отчислен(а) по решению тренерского совета.

IV. РАБОЧАЯ ПРГРАММА.

4.1 Режим тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка – это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объем тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера преподавателя, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

4.2 Структура годичного цикла

Планы годичных циклов подготовки на разных этапах разрабатываются на основе календарной линейки с делением года на месяцы, недели. Строятся на традиционном выделении в годичном цикле **подготовительных, соревновательных и переходных периодов** подготовки и выделении в них мезоциклов (этапов).

Типичными для подготовительного периода являются этапы повышения уровня ОФП и СФП, освоения программы и её модернизация (новые элементы, соединения, комбинации в целом). Для соревновательного периода характерны этапы совершенствования качества выполнения программы, этап стабилизации техники, надёжность выполнения комбинаций, этап непосредственной подготовки к соревнованиям и этап реализации - участия в них.

В переходный период, как правило, планируется активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного

оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

4.3 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочный работы, то спортсменам уровня кандидата в мастера спорта и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, месяц, неделя и т. д. Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

1) объём к интенсивности нагрузки;
2) количество и характер упражнений;
3) очередность выполнения упражнений;
4) нагрузка в каждом упражнении,
5) длительность и темп выполнения упражнений;
6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

6. нагрузка в предыдущих занятиях;
7. степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде, и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен,

составляется месячный план тренировочной работы.

4.4 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале в форме тренировки по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых – подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику выполнения элементов, соединений, комбинаций. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты, силы) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов. Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие гимнастов.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

Обучение начинать с III юношеского разряда у девушек и юношей, и III разряда у взрослых спортсменов вне зависимости от общего уровня физического развития. К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов и соединений.

Обучение проводить с использованием средств, страховки.

Освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

На занятиях с юношами и девушками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту.

Страховка — это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет ученика от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты- страховщики.

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений;
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения;
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности гимнаста;
- при явной неуверенности или боязни гимнасту необходимо дать почувствовать хорошую поддержку;
- если гимнасту при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва;
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками;
- широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные накладки, петли и т.д.);
- применять индивидуальные и групповые страховки.

Самостраховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

Запрещается без разрешения тренера-преподавателя выполнять упражнения на снарядах и технические упражнения.

4.5 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной

группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Начиная с возраста 10-11 лет, можно планировать выполнение норм I спортивного разряда, для спортсменов 12-13 лет - норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 14 лет и старше - мастера спорта.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют критерии, выполнение которых требуется для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

4.6 Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психологическим методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психологическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы

развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

4.7 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

1. Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:
   - состояние здоровья;
   - функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
   - комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технической подготовленности спортсменов;
   - организацию и методические указания по проведению тестирования;
   - степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

2.Психологический контроль — это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии спортивной гимнастикой (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

3. Биохимический контроль в спорте

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3-4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

4.8 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Для проведения занятий по спортивной гимнастике на каждом этапе спортивной подготовки кроме основного тренера могут быть привлечены тренер по акробатической подготовке, а также иные специалисты: хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссёры, концертмейстеры. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства допускается привлечение дополнительного

второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- упражнения для укрепления мышц плечевого пояса;
- упражнения для развития силы мышц рук;
- упражнения для развития мышц брюшного пресса;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения на гибкость и подвижности в суставах;
- упражнения для развития координации;
- элементы хореографии;
- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).

Умение переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию. Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

- наклоны вперед из различных исходных положений;
- шпагаты;
- «мост»;
- махи ногами;
- стойки на руках;
- специальные упражнения на брусьях;
- упражнения для развития специальной прыгучести;
- упражнения для улучшения техники разбега;
- хореографическая подготовка

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ДЕВУШКИ).

АКРОБАТИКА	• наклоны туловища из различных исходных положений; • «шпагат»; • упражнения в «мостах»; • перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове; • кувырки; • стойка на руках; • переворот боком, назад, вперед - «рондат»; • элементы хореографии.
БРУСЬЯ РАЗНОВЫСОКИЕ	• переворот в упор; • отмахи в упоре; • оборот назад в упоре; • вис углом; • соскок махом назад.

БРЕВНО	• ходьба из различных исходных положений; • повороты на $90^{0;}$ • прыжки; • соскок прыжком вверх; • соскок «рондат»; • переворот боком на низком бревне.
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	• наскоки на мостик; • наскок в упор присев, соскок прогнувшись; • наскок в упор присев, соскок стойка; • переворот.
ХОРЕОГРАФИЯ	• элементы классического танца; • движение свободной пластики; • партерная хореография; • элементы историко-бытового современного танца; • равновесия, повороты, прыжки; • хореографические упражнения на бревне.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ТГ-1, ТГ-2 (ДЕВУШКИ).

АКРОБАТИКА	• стойка на руках (ходьба, повороты, соединения с другими элементами); • темповые перевороты (варианты); • курбет; • фляк (серия фляков); • курбет фляк; • рондат-фляк; • сальтовые элементы; • акробатические соединения; • батутная подготовка; • в/упражнения согласно спец. требований программ 1 юношеского и III взрослого разрядов.
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	• наскок в стойку на руках; • переворот вперед через кубы; • переворот вперед через прыжкового коня.
БРУСЬЯ РАЗНОВЫСОКИЕ	• отмахи в упоре; • оборот назад не касаясь -подъём разгибом; • отмах в стойку; • соскок (варианты); • соединения элементов
БРЕВНО	• прыжок в шпагат (варианты); • поворот на $180^{0;}$ • перевороты на высоком бревне -сальтовый соскок; • соединение элементов; • элемент на равновесие; • фляк на низком бревне.
ХОРЕОГРАФИЯ	• элементы классического танца; • движение свободной пластики; • партерная хореография; • элементы историко-бытового современного танца; • равновесия, повороты, прыжки; • хореографические упражнения на бревне

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5 (ДЕВУШКИ).

АКРОБАТИКА	• сальтовые элементы; • серия фляков; • рондат-фляк-бланш; • рондат-фляк-сальто назад с поворотом на 360^0,$540^{0;}$ • соединения элементов; • батутная подготовка; • в/упражнения согласно спец. требований III, II, I разрядов и программы КМС.
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	• переворот (варианты с поворотами в первой и во второй фазе); • переворот и полтора сальто вперед в группировке; • «цукахара» в группировке (варианты).
БРУСЬЯ РАЗНОВЫСОКИЕ	• отмах в стойку; • большой оборот (варианты); • оборот в стойку (варианты); • перелет; • сальтовый элемент; • соскок (варианты); • соединения элементов.
БРЕВНО	• акробатика вперед; • акробатика назад; • прыжки согласно спец. требований программы; • поворот на одной ноге $360^{0;}$ • сальтовые элементы; • акробатические связки; • соскок согласно спец. требований программы.
ХОРЕОГРАФИЯ	• элементы классического танца; • движение свободной пластики; • партерная хореография; • элементы историко-бытового современного танца; • равновесия, повороты, прыжки; • хореографические упражнения на бревне.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА ЭТАПЕ ССМ (ДЕВУШКИ).

АКРОБАТИКА	• сальтовые элементы; • рондат-фляк-сальто назад с поворотами на 360-720; • двойное сальто назад; • комбинации акробатических прыжков; • батутная подготовка; • в/упр. согласно спец. требований программ I разряда, КМС и МС.
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	• переворот вперед с поворотом на 360; • переворот вперед-сальто вперед; • «цукахара» согнувшись»; • «цукахара» с поворотом на 360; • рондатовые прыжки

БРУСЬЯ РАЗНОВЫСОКИЕ	• повороты из стойки на руках; • большой оборот (варианты); • подлеты и перелеты большим махом; • сальтовый элемент; • соскок (варианты); • соединения элементов.
БРЕВНО	• медленные перевороты; • темповые перевороты; • сальтовые элементы вперед; • сальтовые элементы назад; • акробатические связки; • прыжки в шпагат; • повороты на одной ноге на 360 и больше; • соскок согласно спец. требований программы.
ХОРЕОГРАФИЯ	• элементы классического танца; • движение свободной пластики; • партерная хореография; • элементы историко-бытового современного танца; • равновесия, повороты, прыжки; • хореографические упражнения на бревне.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ЮНОШИ).

АКРОБАТИКА	• упоры, равновесия, стойки; • простые прыжки и приземления; • перекаты, кувырки, кульбиты; • непрыжковые перевороты.
КОНЬ	• упоры и плоские махи; • круги продольно; • универсальный круг.
КОЛЬЦА	• висы; • размахивания в висе; • вис прогнувшись; • вис согнувшись.
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	• наскок на мост; • прыжок в стойку на руках на горку матов; • прыжок в стойку на руках с поворотом на 90* на горку матов; • приземление.
БРУСЬЯ	• упор; • размахивания в упоре; • стойки на кистях; • повороты в стойках.
ПЕРЕКЛАДИНА	• вис, набор маха, размахивания в висе; • упоры, отмахи из упоров, стойка; • висы сзади, выкруты, полувкручивания.
ХОРЕОГРАФИЯ	• элементы классического танца; • партерная хореография.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ТГ-1, ТГ-2 (ЮНОШИ).

АКРОБАТИКА	• перевороты вперёд; • фляки; • сальто вперёд; • сальто назад; • силовые стойки.
КОНЬ	• маховые движения; • круги поперёк; • круги в ручках; • круги с поворотами.
КОЛЬЦА	• высокие махи в висе; • выкруты вперёд; • выкруты назад; • махи в упоре; • стойка на руках.
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	• прыжки переворотом вперёд; • прыжки переворотом вперёд с поворотом на 90*; • сальто вперёд и назад с соскок.
БРУСЬЯ	• движения махом вперёд из упора; • движения махом назад из упора; • махи в висе.
ПЕРЕКЛАДИНА	• хваты, перехваты; • повороты в висе; • простые подъёмы; • простые обороты.
ХОРЕОГРАФИЯ	• элементы классического танца; • движение свободной пластики; • партерная хореография; • элементы историко-бытового современного танца; • равновесия, повороты, прыжки.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5 (ЮНОШИ).

АКРОБАТИКА	• сальто вперёд с поворотами; • сальто назад с поворотами; • сальто «твист»; • темповые сальто; • круги; • двойные сальто.
КОНЬ	• скрещения; • круги с поворотами; • круги с проходами вперёд и назад; • простые соскоки.
КОЛЬЦА	• подъёмы махом назад; • подъёмы махом вперёд; • силовые упражнения; • простые соскоки.
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	• простые прыжки с переворота; • простые прыжки «цукахара»;

	• простые прыжки «касамацу».
БРУСЬЯ	• сальто назад; • сальто вперёд; • элементы в висе; • элементы в упоре махом.
ПЕРЕКЛАДИНА	• обороты с поворотам; • движения дугой; • сальто назад; • большие обороты.
ХОРЕОГРАФИЯ	• элементы классического танца; • движение свободной пластики; • партерная хореография; • элементы историко-бытового современного танца; • равновесия, повороты, прыжки.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА ЭТАПЕ ССМ (ЮНОШИ).

АКРОБАТИКА	• соединение прыжков; • двойные сальто с поворотами; • базовые комбинации прыжков.
КОНЬ	• круги с противовращениями; • круги с одноимёнными поворотами; • круги с проходками вперёд и назад по ручкам; • движения в стойку на руках; • сложные соскоки.
КОЛЬЦА	• силовые упражнения; • подъёмы махом вперёд и назад в статическое положение; • маховые сальтовые элементы; • сложные соскоки.
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	• сложные прыжки с переворота; • сложные прыжки «цукахара»; • сложные прыжки «касамацу»; • сложные прыжки с рондата.
БРУСЬЯ	• соскоки; • элементы в висе; • элементы в упоре махом; • элементы в коротком висе; • элементы в упоре на руках махом.
ПЕРЕКЛАДИНА	• закладки; • обороты с выкрутами; • соскоки; • перелёты; • вращения.
ХОРЕОГРАФИЯ	• элементы классического танца (у опоры); • движение свободной пластики; • партерная хореография; • повороты типа шэнэ, разноименные, одноименные повороты на 540 и 720 градусов; • равновесия, повороты, прыжки.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

5.1. Осуществление спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика»

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» относятся:

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 образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.
2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» учитываются организациями, реализующими образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового тренировочного плана.
3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в сборную команду субъекта РФ по виду спорта «спортивная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.
5. В зависимости от условий и организации 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 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) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- 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) выполнять 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, регистрированный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинского обеспечения обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря, используемых для реализации Программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

Основной гимнастический зал на 2-ом этаже:

1. Ковер гимнастический для вольных упражнений (14х14 м) – 1 шт. Снаряд отвечает всем требованиям FIG.
2. Надувная акробатическая дорожка (14 м) – 1 шт. Соответствует современным гимнастическим стандартам.
3. Перекладина гимнастическая «Олимпийская» - 1 шт. Снаряд отвечает требованиям безопасности и пригоден для проведения занятий.
4. Перекладина «Юниор», стандартная – 1 шт. Снаряд отвечает требованиям безопасности и пригоден для проведения занятий.
5. Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная) – 1 шт. Снаряды отвечают требованиям безопасности и пригодны для проведения занятий.
6. Конь гимнастический маховый – 2 шт. Снаряды отвечают всем требованиям безопасности и пригодны для проведения занятий.
7. Кольца гимнастические, стандартные – 1 шт. Снаряд отвечает требованиям безопасности и пригоден для проведения занятий.
8. Бревно гимнастическое переменной высоты – 2 шт. Снаряды отвечают требованиям безопасности и пригодны для проведения занятий.
9. Брусья гимнастические женские – 1 шт. Снаряд отвечает требованиям безопасности и пригоден для проведения занятий.
10. Брусья гимнастические мужские «Олимпийские» со стеклопластиковыми жердями – 1 шт. Снаряд отвечает требованиям безопасности и пригоден для проведения занятий.
11. Брусья гимнастические мужские – 1 шт. Снаряд отвечает требованиям безопасности и пригоден для проведения занятий.

12. Брусья гимнастические мужские (низкие) – 1 шт. Снаряд отвечает требованиям безопасности и пригоден для проведения занятий.
13. Мост гимнастический – 5 шт. Оборудования отвечают всем требованиям безопасности и пригодны для проведения занятий.
14. Лонжа – 7 шт. Тренажеры безопасны и пригодны для проведения занятий.
15. Стенка гимнастическая – 16 шт. Тренажерные устройства отвечают требованиям безопасности и пригодны для проведения занятий.
16. Канат гимнастический – 3 шт. Тренажерные устройства безопасны и пригодны для проведения занятий.
17. Хореографический станок – 1 шт. Тренажер не используется для занятий, т. к. не хватает площадки для проведения урока хореографии.
18. Бревно гимнастическое напольное – 2 шт. Снаряды безопасны и пригодны для проведения занятий.
19. Гимнастические маты находятся в хорошем состоянии, соответствуют требованиям и пригодны для занятий
20. Дорожка для разбега для опорного прыжка – 1 шт. Снаряд отвечает требованиям безопасности и пригоден для проведения занятий.
21. Грибок гимнастический без ручек на ножке – 1 шт.
22. Зеркало настенное.
23. Канат для лазания – 3 шт. Тренажерные устройства отвечают требованиям безопасности и пригодны для проведения занятий.
24. Конь гимнастический прыжковый переменной высоты – 2 шт. Снаряды безопасны и пригодны для проведения занятий.
25. Музыкальный центр – 1 шт.
26. Палка для остановки колец – 1 шт.

Нижний гимнастический зал:

1. Перекладина гимнастическая – 1 шт. Данный снаряд отвечает требованиям безопасности и пригоден для проведения занятий.
2. Параллельные брусья – 1 шт. Данный снаряд отвечает требованиям безопасности и пригоден для проведения занятий.
3. Жердь гимнастическая (стеклопластиковая) на универсальных стойках – 1 шт. Снаряд отвечает требования безопасности и пригоден для занятий.
4. Кольца гимнастические – 1 шт. Снаряд отвечает требования безопасности и пригоден для проведения занятий.
5. Дорожка акробатическая (секционная) – 1 шт. Снаряд отвечает требованиям безопасности и пригоден для проведения занятий.
6. Батут спортивный со страховочными матами – 1 шт. Снаряд находится в отличным состоянии, отвечает требованиям безопасности и пригоден для проведения занятий.
7. Канат гимнастический – 1 шт. Тренажерные устройства безопасны и пригодны для проведения занятий.
8. Стенка гимнастическая – 2 шт. Тренажерные устройства отвечают требованиям безопасности и пригодны для проведения занятий.
9. Лонжа – 2 шт. Тренажеры безопасны и пригодны для проведения занятий.
10. Бревно гимнастическое (низкое) – 1 шт. Снаряд отвечает требованиям безопасности и пригоден для проведения занятий.

11. Гимнастические маты находятся в хорошем состоянии, соответствуют требованиям и пригодны для занятий.
12. Поролоновая яма заполнена, соответствует требованиям и пригодна для занятий.

Зал хореографии:

1. Хореографический станок – 1 шт. Тренажер отвечает требования безопасности и пригоден для проведения занятий.
2. Стенка гимнастическая – 2 шт. Тренажерные устройства отвечают требованиям безопасности и пригодны для проведения занятий.
3. Перекладина – 1 шт. Снаряд отвечает требованиям безопасности и пригоден для проведения занятий.
4. Широкое нестандартное гимнастическое бревно – 1 шт., служит для изучения элементов. Тренажер отвечает требованиям безопасности и пригоден для проведения занятий.

Зал развивающей гимнастики:

1. Стенка гимнастическая – 4 шт. Тренажерные устройства отвечают требованиям безопасности и пригодны для проведения занятий.
2. Канат гимнастический (детский) – 1 шт. Тренажерное устройство безопасен и пригоден для проведения занятий.
3. Гимнастические маты, соответствуют требованиям и пригодны для занятий.
4. Мягкие детские модули.
5. Скакалка гимнастическая – 10 шт.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
9.	Дорожка акробатическая фибергласовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стоялках	штук	1
12.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
13.	Канат для лазанья (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.	Магнезия закрытая	штук	6
19.	Мат гимнастический	штук	50
20.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	2
21.	Мостик гимнастический	штук	6

22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Палка для остановки колец	штук	1
25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28.	Подставка для страховки	штук	2
29.	Поролон для страховочных ям (на 1м3 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		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	на обучающего	-	-	2	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	1
4.	Комплект соревновательной формы (женский)	штук	на обучающего	-	-	2	1	3	1
5.	Накладки наладонные (женские)	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	1
6.	Накладки наладонные (мужские)	пар	на обучающего	-	-	2	1	2	1
7.	Носки	пар	на обучающего	-	-	2	1	4	1
8.	Тапочки спортивные	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	1
9.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающего	-	-	2	1	3	1
10.	Чешки гимнастические	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	1

6.2 Кадровые условия реализации Программы

1. Организации, реализующие программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально - технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП.

2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих программу спортивной подготовки:

2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрированный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённый 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), в том числе следующим требованиям: на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года; на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

2.2. Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», а также на всех этапах привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися) организации. Кроме тренера (тренеров) к работе с обучающимися могут привлекаться тренеры по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте», а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

2.3. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения, а также не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

7.1. Список литературных источников

Список литературных источников, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2005. - 420 с.
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. — М.: Терра-Спорт, 2002. — 512 с.
3. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская,

Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 448 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. minsport.gov.ru
2. sportgimrus.ru
3. gimnasticspb.ru
4. fig-gimnastics.ru
5. ru.wikipedia.org

Перечень Интернет-ресурсов, содержащих аудиовизуальные средства, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. http://www.youtube.com/playlist?list=PL8476F8F77FB7EA9E
2. http://www.fizkult-ura.ru/video/sport_gymnastics
3. http://www.youtube.com/watch?v=brMgHmu-3uY
4. http://sport-lessons.com/other/1035-sportivnaya-gimnastika-uprazhneniya-obuchayuschie-video.html