МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОКА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ПУЩИНО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена на заседании
методического совета
МАУ ДО «Спортивная школа «Ока»
протокол № 1
«25» апреля 2023 г.

Утверждаю:
МАУ ДО «Спортивная школа «Ока»
В.В. Кузнецов
«25» апреля 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта «спортивная гимнастика» (девушки)

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации программы: 7 лет

Авторы-составители:
Андрюшина О.С., тренер
Баева Е.В., заместитель директора
Николаева Ю.А., тренер
Пылова О.А., тренер

г. Пущино, 2023

Оглавление

1. Общие положения 3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 4
3. Система контроля ..... … 16
4. Рабочая программа по виду спорта ……18
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам ……...33
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки …….33

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (девушки) (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной гимнастике для девушек с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022 № 953 [1] (далее – ФССП).

Программа разработана Муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа «Ока» (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России 20.12.2022 № 1293, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее - НП);
2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ).

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

[1] (зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022 г., регистрационный № 71613).

поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Задачи и преимущественная направленность этапа начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

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

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

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

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

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

укрепление здоровья.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная гимнастика – сложно-координационный вид спорта, предметом которого является искусство владения собственным телом.

Первая из определяющих особенностей спортивной гимнастики – искусственный характер движений. Эта особенность делает спортивную гимнастику не только отличной от других видов спорта, но и во многом другом определят специфику подготовки спортсменов, особенно если они ориентированы на долголетнее совершенствование и высокие достижения.

Вторая, не менее важная особенность, – громадное изобилие структурно разнообразных и бесконечно разных по сложности и трудности движений. В связи с этим весь многолетний процесс подготовки высококвалифицированной гимнастки представляет собой непрерывную работу по освоению и совершенствованию новых, как правило, все более сложных упражнений. Как только этот процесс приостанавливается, то останавливается и прогрессирование гимнаста. Вместе с тем ни один, даже самый талантливый спортсмен, не в состоянии освоить весь громадный потенциальный гимнастический материал.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 1. В таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
		девочки	
Этап начальной подготовки	1-2	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	7	5

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося.

2) наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;

3) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

2.2. Объем Программы

Таблица 2

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивнойспециализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочные занятия.

Для реализации Программы применяются групповые учебно-тренировочные занятия.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап

			(этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная гимнастика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются 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 спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Московской области, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

- объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивнойспециализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	2	3
Основные	1	1	2	2

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Иные виды (формы) обучения:

теоретические занятия;
инструкторская и судейская практика;
медико-восстановительные мероприятия;
тестирование и контроль.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 5.

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план (в часах)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-14	14-18

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10	10	5	5
1.	Общая физическая подготовка	63-70 84-94	53-62 71-83	52-68 73-95	29-51 37-66
2.	Специальная физическая подготовка	35-42 47-56	78-87 104-117	140-156 197-218	182-218 234-281
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2-5 3-6	3-9 4-12	10-21 15-29	58-87 75-112
4.	Техническая подготовка	112-119 150-159	112-119 150-159	265-281 371-393	400-422 515-543
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-5 3-6	3-6 4-8	5-10 7-15	7-15 9-19
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-3 3-6	3-6 4-8	5-15 7-21	7-21 9-27
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-15 7-21	15-30 18-36
8.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2-3	2-4	5-7	7-10
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала учебно-тренировочного процесса (1 сентября) с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся;

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года

3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329- ФЗ «О

физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена

на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

Таблица 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении упражнения у других обучающихся.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе соревнований;
- участие в судействе соревнований в составе секретариата.

Выпускник спортивной школы должен получить звание «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 8.

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики

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

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медикобиологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

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

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации допускается по решению Организации в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Лыжные гонки» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 10 и 11.

Таблица 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 10,6	не более 10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 5	не менее 6
1.3.	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 5	не менее 6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 105	не менее 115
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее 5	не менее 6
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее 5	не менее 6
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45º. Фиксация положения	с	не менее 5	не менее 6

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 21
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	без учета времени
2.2.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее 3

2.3.	И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее 10
2.4.	И.п. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой подъем в стойку на руках	количество раз	не менее 5
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее 10
2.6.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее 10
2.7.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее 40
2.8.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее 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»	

4. Рабочая программа по виду спорта.

4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

В процессе подготовки перспективных спортсменов тренеры должны уметь уверенно, профессионально точно отбирать рабочий материал специальной технической подготовки, предъявляя к нему ряд требований. Основные из них:

1. На всех этапах начальной и углубленной подготовки гимнасты должны осваивать и в дальнейшем совершенствовать исполнение тех и только тех элементов и технических компонентов движений, которые могут и должны использоваться на протяжении длительно времени, становясь базовой основной долговременной технической подготовки. Соответственно этому, из программы подготовки гимнастов должны решительно устраняться «сорные» элементы, которые оказываются бесполезными в перспективе и могут быть в дальнейшем вредными в плане отрицательного переноса двигательного навыка.

2. Преимущественное внимание должно уделяться своевременному и высококачественному освоению базовых упражнений.

3. Тщательная проработка учебных и соревновательных упражнений всех уровней сложности, это:

- школа – элементарные навыки, связанные с начальными основами техники и систем исполнения на всех видах многоборья;
- базовые блоки – сложные навыки, входящие в состав целостного движения;
- связующие и энергообеспечивающие элементы – обороты, акробатические серии и т.д.;
- профилирующие элементы – целостные базовые движения, представляющие семейства структурно и технически родственных упражнений;
- базовые соединения и комбинации.

4. Совершенствование сложных базовых навыков со способностью сознательно варьировать движение по параметрическим и структурным признакам, что является основой надежности исполнения и гарантией сохранения пластичности навыка.

5. Совершенствование и поддержание навыков исполнения базовых упражнений должно предусматривать регулярное повторение и подкрепление базовых элементов как сложных, так и относительно невысокой трудностью.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Направленность СФП разнообразна. Нагрузка, получаемая гимнастками при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к спортивной гимнастике является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для конкретных упражнений. При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков. СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности – прыжковая, вращательная, доскоковая, стоечная подготовка и т.д.

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

Установлено, что СФП наиболее эффективна только тогда, когда она осуществляется в единстве с общефизической подготовкой. При этом, однако, нужное соотношение средств ОФП и СФП зависит от этапа многолетней тренировки. У гимнастов-новичков необходимое соотношение двух данных видов подготовки примерно равно, у мастеров спорта даже в подготовительном и переходном периодах ОФП составляет не более 5-15% тренировочного времени, в соревновательных микроциклах, средства ОФП используются еще меньше. Также имеют место случаи, когда тренеры в соревновательном мезоцикле резко сокращают или вовсе прекращают работу над СФП, не учитывают при этом, что отстающие физические качества нуждаются в постоянном систематическом совершенствовании.

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМИ НАГРУЗКАМИ

Соревновательная деятельность в гимнастике требует такого физического качества как специальная выносливость. Это качество развивается в процессе тренировки с многократным выполнением элементов, соединений и комбинаций в целом, что и определяет т.н. «тренировочную нагрузку».

Управление тренировочными нагрузками – важный компонент процесса подготовки гимнастов. В гимнастике принято контролировать объем тренировочной нагрузки путем подсчета количества выполненных элементов, опорных прыжков и комбинации в целом. Подсчитанные таким способом показатели нагрузки относительны и сохраняют информативную ценность только в отношении гимнастов одного возрастного диапазона при относительно равной спортивно-

технической подготовленности. К примеру, при оценке нагрузки в занятиях с начинающими гимнастами учитываются элементы, вообще не имеющие категории трудности, или элементы не выше группы трудности А. То же самое количество упражнений, выполненных на элементах групп трудности А и Б или Б и С, даст соответственно большую нагрузку. Общий объем нагрузки в микроциклах можно определить, суммируя нагрузку всех дней тренировки в неделю.

Ориентируясь на показатели, приведенные в таблице показателей тренировочной нагрузки можно определить, в какой зоне интенсивности тренируется данный гимнаст. При определении интенсивности нагрузки существенное значение имеет фактор времени. В таблице показано разное количество элементов, комбинаций и опорных прыжков, выполненных за одно и то же время. Это и определяет разную интенсивность работы в те или иные периоды подготовки.

Показатели тренировочной нагрузки на этапах начальной
и углубленной подготовки в один день

Период подготовки	Зоны нагрузки	Группы подготовки и возраст								
		Группы начальной подготовки			группы начальной спортивной специализации			группы углубленной специализированной подготовки		
		кол-во элементов	кол-во комбина-ций	кол-во опорных прыжков	кол-во элементов	кол-во комбина-ций	кол-во опорных прыжков	кол-во элементов	кол-во комбина-ций	кол-во опорных прыжков
Подготови-тельный	Малая	150	-	3-4	200	-	3-4	290	-	3-4
	Средняя	180	2-3	5-6	260	2-3	5-6	370	1-2	4-5
	Большая	225	4-6	7-8	290	4-6	7-8	450	2-3	5-6
Соревнова-тельный	Малая	130	3-4	5-6	180	3-4	5-6	310	5-6	4-5
	Средняя	150	5-6	7-8	250	5-6	7-8	375	6-7	5-6
	Большая	200	7-8	9-10	280	7-8	9-10	450	8-9	7-8

4.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия.

К занятиям в гимнастическом зале допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий в гимнастическом зале.

Основными причинами травматизма при занятиях спортивной гимнастикой являются:

- недочеты и ошибки в методике проведения занятий;
- особенности техники выполнения упражнений;
- неполноценное материально-техническое обеспечение мест занятий;
- состояние занимающихся.

Основными мероприятиями по предупреждению повреждений должны являться:

- полноценная методика обучения и воспитания в процессе занятий;
- общая и специальная физическая и психологическая подготовка, предшествующая изучению сложных гимнастических упражнений;
- формирование путем применения специальных упражнений навыков самостраховки;
- ознакомление занимающихся в процессе обучения с «опасными» положениями в технике гимнастических упражнений путями и методами, позволяющими избегать их;
- использование специальных подводящих упражнений, способствующих получению правильных представлений, ощущений и навыков в выполнении гимнастических упражнений;
- проведение «специальной разминки» в целях тщательной подготовки организма к выполнению сложных упражнений;
- обеспечение надежной, но не чрезмерной страховки во время обучения и тренировки;
- полноценная подготовка участников к соревнованиям;
- включение мероприятий, обеспечивающих профилактику травматизма в тренировочный процесс.

Каждый вид гимнастического многоборья имеет свои конструктивные особенности и, соответственно, особенности выполнения упражнений. В связи с этим, существуют особенности

профилактики спортивных травм, применительно к отдельным видам гимнастического многоборья.

На вольных упражнениях и акробатических прыжках необходимо систематически указывать учащимся на «опасные» положения и ошибки в технике выполнения акробатических элементов, тщательно следить за укладкой гимнастических матов. Крайне существенны полноценная страховка и помощь, когда разучивают новые акробатические элементы и соединения. Особое внимание надо обратить на обучение навыкам самостраховки.

На опорных прыжках необходимы: тщательная установка снаряда и подготовка мест разбега и приземления, исключающие возможность ушибов о посторонние предметы у стены зала и т.п.; формирование у гимнастов умения падать при неудачном приземлении. Особенно важна полноценная страховка.

На брусьях основное внимание для профилактики травм следует обратить на подготовку мышечно-связачного аппарата плечевого пояса, верхних конечностей и туловища гимнаста.

Помощь необходима преимущественно в случае неуверенного выполнения данного элемента. Страховка осуществляется путем поддержки под спину или грудь гимнаста. При обучении сложным элементам необходимо использовать различные технические приспособления (лонжи, поролоновые маты и ямы и т.п.).

При занятиях на брусьях особенно необходимы: хорошая специальная разминка, уход за руками и контроль за состоянием ладонных поверхностей; заострить внимание занимающихся на «опасных» с точки зрения травматизма моментах в технике выполнения элементов и на способы их преодоления; психологическая подготовка гимнастов к возникающим «страхогенным» моментам.

Когда выполняются элементы небольшой амплитуды, страхующий должен стоять непосредственно под снарядом, при больших оборотах – спереди и сзади жерди (перекладины), на расстоянии одного метра.

Срыв чаще всего происходит в момент, когда тело гимнаста находится под углом 45 градусов. При нарушении технической основы элемента страхующий должен ожидать возможного срыва, и главное внимание следует обращать на появление признаков ослабления хвата. При ослаблении его страхующий должен предупредить падение. В момент соскока страхующий располагается таким образом. Чтобы была возможность подстраховать гимнаста в полете и предотвратить удар спортсмена о снаряд или маты.

Организационно-методические указания, направленные на профилактику травматизма

Перед началом занятий тренер должен проверить техническую исправность инвентаря и оборудования, укладку гимнастических матов.

Запретить спортсменам входить в зал без тренера. Не допускать самостоятельных занятий малоопытных гимнастов без тренера.

Во время проведения занятий добиваться соблюдения порядка и дисциплины.

Занятия необходимо начинать с хорошей разминки. Содержание гимнастических упражнений должно соответствовать возрасту, полу и уровню подготовленности спортсменов. В подготовительной и основной части занятий необходимо выполнять специальные упражнения самостраховки, обеспечивающие формирование качеств, необходимых для успешного овладения программного материала и профилактики травматизма. Строго соблюдать последовательность в овладении упражнениями.

Довольно часто травмы являются следствием переутомления гимнастов, надо обращать внимание на следующие его признаки:

- резкое снижение внимания;
- ухудшение качества выполнения упражнения;
- нарушение координации движений;
- усиление потоотделения, покраснение кожи лица;
- некоторое повышение возбудимости спортсменов, которое обычно сказывается в нарушениях дисциплины.

Для предупреждения переутомления необходимо:

- чередовать нагрузки;
- разучивать новые элементы или комбинации в начале основной части занятия;
- после выполнения упражнений, требующих значительных усилий и большого риска. Не следует давать упражнения, основанные на большой точности и сложной координации.

При объяснении нового упражнения необходимо обратить внимание спортсменов на элементах, неправильное выполнение которых может привести к неприятным последствиям.

Постоянно опрашивать спортсменов об их самочувствии, а также следить за их состоянием.

Для успешного решения задачи овладения техникой гимнастических упражнений и профилактики травм следует умело применять страховку и помощь. Для этого тренеру необходимо:

- знание техники разучиваемых элементов, соединений и комбинаций, а также наиболее опасных моментов в них;
- знание индивидуальных особенностей спортсменов;
- уметь внимательно следить за выполнением упражнений от начала и до конца и, особенно за соскоками и приземлением;
- знать приемы страховки и помощи для каждого упражнения и в совершенстве уметь их применять;
- обладать достаточной физической силой, быстротой и ловкостью. Чтобы поддерживать гимнаста при неудаче.

Для обеспечения безопасности применять различные технические средства обучения и защитные приспособления.

Занимающихся гимнастикой необходимо обучать приемам помощи, страховки и самостраховки, параллельно с изучением гимнастических упражнений. Повышать активность на занятиях, уметь выходить из опасных положений, прекращая упражнения и соскакивая со снаряда, изменяя упражнения, выполняя дополнительные движения или своевременно дополнительно опираясь о снаряд, для того, чтобы уменьшить скорость или погасить инерцию маха.

Необходимо обучать всех занимающихся умению безболезненно падать при любой возможной ситуации.

При падении назад необходимо сгруппироваться, при падении вперед сделать кувырок вперед или принять упор лежа, сгибая руки. А при падении на бок прижать руки к туловищу и максимально напрячь мышцы всего тела, т.к. падение с расслабленными мышцами обычно приводит к серьезным травматическим повреждениям.

Профилактика спортивного травматизма должна быть составной частью мероприятий, обеспечивающих полноценное использование гимнастики, как вида спорта, способствующему улучшению здоровья человека и повышению спортивного мастерства.

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Общая физическая подготовка

Ходьба.

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые перемещения.

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения.

Выполнение команд: «равняйсь», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Элементы легкой атлетики.

Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м). Бег на скорость – 20 м с высокого старта. Бег на 200-300 м. Прыжки в длину с места.

Подвижные игры.

«Пятнашки», «Перестрелка», «Поймай мяч». Игры типа эстафет с бегом, прыжками, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы.

Подтягивание в висе лежа на низкой жерди.

Подтягивание в висе на высокой жерди.

«Отжимание» в упоре лежа (спина прямая).

Лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»).

В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в вис углом.

Угол в висе на нижней жерди (держать).

Лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены – сгибание туловища до прямого угла.

Лазание и передвижения в висе на гимнастической стенке.

Лазание по канату.

Из упора присев перекат назад – перекат вперед – прыжок вверх прогнувшись – упор присев.

Переворот силой в упор на нижней жерди.

Приседание на правой, левой ноге («пистолет») у опоры.

Упражнения для развития гибкости.

Рывковые движения руками во всех направлениях.

Наклоны вперед.

Мост.

Шпагаты.

Выкруты в плечевых суставах.

Упражнения для развития прыгучести

Прыжки:

- со скакалкой простые;
- с поворотами, в длину с места;
- с места на горку матов;
- через гимнастическую скамейку;
- на обеих ногах с продвижением вперед и назад.

Упражнения для развития быстроты.

Пробегание отрезков на скорость.

Смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленный сигнал.

Выполнение упражнений на время.

Техническая подготовка

ПЕРИОД ДО ГОДА

Опорный прыжок:

- с разбега отскок с моста;
- наскок в упор присев, соскок прогнувшись;
- прыжок кувырок (с прямыми ногами) в положение лежа на спине, на горку матов.

Брусья:
- подъем переворотом в упор;
- отмахи в упоре;
- соскок махом назад.

Бревно:
- различные виды ходьбы;
- поворот на двух ногах на 180˚ (стоя и в приседе);
- соскок прыжком прогнувшись.

Вольные упражнения:
- перекаты в группировке;
- кувырки вперед и назад в группировке;
- кувырок назад с прямыми ногами;
- «мост»;
- шпагат;
- стойка на лопатках «березка»;
- медленный переворот боком «колесо».

ПЕРИОД СВЫШЕ ГОДА

Опорный прыжок:
- с разбега отскок с моста;
- прыжок кувырок (с прямыми ногами) в положение лежа на спине, на горку матов;
- прыжок в стойку на руках, с последующим падением на спину, на горку матов.

Брусья:
- подъем переворотом в упор;
- отмахи в упоре;
- оборот назад в упоре;
- соскок махом назад;
- соскок дугой;
- вис углом;
- размахивания изгибами.

Бревно:
- различные виды ходьбы;
- поворот на двух ногах на 180˚ (стоя и в приседе);
- прыжок из приседа в присед;
- кувырок вперед (назад);
- соскок прыжком прогнувшись;
- соскок «рондат».

Вольные упражнения:
- кувырки вперед и назад в группировке;
- кувырок назад с прямыми ногами;
- стойка на руках кувырок вперед в группировке (согнувшись);
- «мост»;
- стойка на руках, опускание в «мост»;
- шпагат;
- стойка на лопатках «березка»;
- медленный переворот боком «колесо»;
- медленный переворот вперед и назад;
- стойка боком на руках.

Хореография и акробатика

Хореография:

Элементы классического танца

1. Изучение позиций:

1) позиция для ног, первая, третья, шестая

2) основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья

4) положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре

5) подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком

6) полуприседы по 1, 3 п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом к опоре.

7) батман тандю жэтэ (малые махи)

Движение свободной пластики

1) прямая волна вперед лицом к опоре

Партерная хореография

1) сед ноги вместе, сгибание-разгибание стоп

2)сед ноги вместе, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряжение 10 сек., расслабить мышцы

3) сед ноги вместе с прямыми ногами, пружинистые наклоны вперед, руки касаются носок ног

4) стойка на лопатках «березка»

5) лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх. Удержать напряжение 10 сек., расслабить мышцы

6) в положении лежа на животе ноги вместе, руки вверх, напрягая мышцы поверхности бедра, колени не касаются пола.

7) стоя на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре

8) стоя на коленях, ноги врозь, руки вверх, наклон назад «мост» , встать и и.п.

9) шпагат (продольный на правую и левую ногу, и поперечный) пружинистые движения.

Элементы историко-бытового и современного танца

1) приставные шаги

2) шаги галопа вперед, в сторону

3) шаги польки

Равновесие, повороты, прыжки

1) равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад

2) повороты переступанием

3) прыжки на двух ногах в различных позициях, прыжки со сменой позиций ног, подскоки, прыжки в приседе на двух ногах

Хореографические упражнения на бревне

1) ходьба на всей стопе с носка с продвижением вперед, назад; шаги галопа, прыжки из приседа в присед

2) равновесия на двух ногах на полупальцах

3) повороты на двух ногах на 180˚ (стоя и в приседе)

Акробатика:

ПЕРИОД ДО ГОДА

- перекаты в группировке;
- кувырки вперед и назад в группировке;
- кувырок назад согнувшись;

- стойка на руках возле опоры;
- мост;
- колесо боком.

ПЕРИОД СВЫШЕ ГОДА

- стойка на руках возле опоры;
- стойка на руках боком;
- стойка на руках кувырок вперед;
- кувырок назад в стойку на руках;
- медленный переворот вперед и назад;
- колесо с поворотом на 90˚;
- курбет;
- вальсет.

Батут:

- пробные перемещения по всем частям сетки, раскачивания на ногах без отрыва от сетки и с минимальными прыжками;
- то же с опорой о сетку в положении седа;
- прыжки простые во всех зонах сетки;
- качи с поворотом от опоры 90˚,180˚,360˚;
- выпрыгивание с батута с отскоком вверх с приземлением.

4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе подготовки

Общая физическая подготовка

Ходьба, беговые перемещения, строевые упражнения.

Программный материал групп начальной подготовки.

Элементы легкой атлетики.

Программный материал групп начальной подготовки.

Кроссовый бег до 1-1,5 км.

Подвижные игры.

Игры в мини-футбол, волейбол, баскетбол с упрощенными правилами.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы.

Программный материал групп начальной подготовки.

В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в высокий угол.

Лежа на спине, сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами.

Переворот силой в упор на гимнастической жерди.

Спичаг.

Упражнения для развития гибкости

Программный материал групп начальной подготовки.

Махи ногами, удержание поднятой ноги (вперед, в сторону, назад) у опоры.

Упражнения для развития прыгучести

Программный материал групп начальной подготовки.

Многоскоки на одной и двух ногах на месте и с продвижением.

В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой.

Подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая.

То же с продвижением назад.

Прыжки с рук на ноги (курбет) в отскок.

Упражнения для развития быстроты

Программный материал групп начальной подготовки.

Упражнения для развития выносливости

Стойка на руках на полу.

Высокий угол в упоре на бревне продольно на время.

Упор лежа, руки максимально вытянуты вперед-вверх – удержание горизонтального положения с прямой спиной на время.

Техническая подготовка

ПЕРИОД ДО ТРЕХ ЛЕТ

Опорный прыжок:

- прыжок в стойку на руках, с последующим падением на спину, на горку матов;
- прыжок переворот вперед через горку матов;
- прыжок переворот вперед через прыжкового коня.

Брусья:

- подъем переворотом в упор;
- отмахи в упоре;
- оборот назад в упоре;
- подъем разгибом;
- соскок дугой;
- различные размахивания в висе.

Бревно:

- различные виды ходьбы;
- поворот на двух ногах на 180˚;
- поворот на одной ноге на 180˚;
- кувырок вперед;
- переворотом боком с поворотом на 90˚;
- медленный переворот вперед и (или) назад;
- соскок «рондат»;
- соскок сальто вперед в группировке;
- гимнастический прыжок из таблицы элементов.

Вольные упражнения:

- кувырки вперед и назад в группировке;
- стойка на руках кувырок вперед с прямыми ногами;
- кувырок назад в стойку на руках;
- медленные перевороты вперед и назад;
- темповой переворот вперед на одну ногу;
- темповой переворот вперед на две ноги;
- стойка боком на руках;
- курбет;
- рондат;
- рондат фляк;
- сальто вперед в группировке.

ПЕРИОД СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ

Опорный прыжок:

- прыжок переворот вперед;
- прыжок переворот вперед с поворотами в 1-й и во 2-й фазе полета на 180˚,360˚;
- рондат;
- «цукахара» в группировке (согнувшись, прогнувшись);
- переворот – сальто вперед в группировке.

Брусья:
- подъем разгибом;
- отмах в стойку на руках;
- оборот назад не касаясь в упоре;
- оборот назад не касаясь в стойку на руках;
- оборот согнувшись в упоре;
- перелет дугой с н. ж. на в.жердь;
- большой оборот (различным хватом);
- бросковые махи с поворотом на 180˚ «санжировка»;
- соскок дугой с поворотом на 180˚;
- соскок сальто назад прогнувшись «бланш»;
- соскок согласно спец. требований программы.

Бревно:
- медленные перевороты (боком с пов. на 90˚, вперед и назад);
- темповой переворот на одну ногу;
- фляк назад;
- рондат;
- сальтовые элементы (вперед и назад);
- соскок сальто (вперед и назад);
- наскок выход силой в стойку на руках (спичаг).

Вольные упражнения:
- темповой вперед на одну ногу;
- темповой вперед на две ноги;
- фляк вперед;
- сальто вперед (в группировке, прогнувшись, а также с поворотом на 180˚, 360˚);
- рондат-фляк назад (серия фляков);
- рондат-фляк-сальто назад в группировке;
- рондат-фляк –сальто прогнувшись «бланш» (с поворотом на 180˚,360˚,540˚,720˚);
- рондат-фляк-темповое сальто назад-фляк-сальто назад в группировке («окрошка»).

Хореография и акробатика

Хореография:
Элементы классического танца
Изучение IV и V свободных позиций ног, I, II выворотных.
Упражнения у опоры.
1) деми плие с движениями руками по основным позициям рук
2) различные сочетания батман тандю и батман жэтэ, выполнение движений в различном ритмическом сочетании
3) растяжка в положении и лицом к опоре: свободная нога в сторону, к опоре, нога вперед, то же в сочетании с полуприседами, наклонами вперед
4) подготовительные упражнения для освоения поворотов
5) освоение поворотов у опоры – лицом к опоре
6) различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями

Свободная пластика и движения в стиле модерн
1) волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные)
2) волны туловищем вперед из различных исходных положений

Партерная хореография
1) сед ноги вместе, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над

полом. Удержать напряжение 10 сек., расслабить мышцы

2) сед ноги вместе с прямыми ногами, пружинистые наклоны вперед, руки касаются носок ног

3) сед ноги врозь, наклоны вправо, влево и вперед

4) лежа на спине махи вперед прямыми ногами с оттянутыми носками

5) лежа на животе понять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу, голова прямо

6) лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой

7) то же, но одновременно поднять вверх разноименную руку, прогнуться

8) лежа на животе понять обе руки вверх, туловище и ноги лежат на полу, голова прямо

9) лежа на животе, качаясь, поочередно поднять руки , затем ноги вместе (и по одной, вторая нога, лежит на полу) вверх над полом, голова прямо

10) лежа на животе согнуть обе ноги, захватить их руками и прогнуться, покачивание вперед-назад

11) стоя на коленях, наклон назад, туловище прямое, руки вдоль туловища

12) стоя на коленях, ноги врозь, руки вверх, наклон назад «мост» , встать и и.п.

13) в упоре стоя на коленях поочередные махи ногами назад, в сторону и в кольцо

14) шпагат (продольный на правую и левую ногу, и поперечный) пружинистые движения.

Историко-бытовой и народный танец

1) комбинации из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сторону

2) танцевальные шаги в стиле диско, рок-н-ролла

Джазовый танец

1) изолированные движения плечами: вверх-вниз – поочередные, одновременные, в сочетании с полуприседом с округлой, прямой спиной

2) изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, по кругу

3) то же тазом, восьмерка тазом

4) батман жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом

5) гран батман жэтэ вперед, в сторону в сочетании шагами

6) па-де-буре в стороны

Равновесия, повороты, прыжки

1) равновесия нога вперед с удержанием руками

2) равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой

3) повороты на одной ноге (в различных положениях) на 180˚, 360˚ и 720˚

4) вертикальные прыжки с поворотом на 180˚, 360˚, 720˚

5) прыжки на месте, сгибая ноги вперед, то же с поворотом на 360˚

6) различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки

7) прыжки: «сиссон», толчком двух ног в поперечный и продольный шпагат то же с поворотом на 180˚,360˚,шагом в шпагат, шагом в кольцо, перекидной прыжок, разножка, разножка в кольцо,«джонсон», в кольцо двумя ногами

8) выполнение серии прыжков

Хореографические упражнения на бревне

1) различные сочетания из ранее пройденных элементов

2) повороты на 180, 360˚,540˚,720˚ свободная нога в различных положениях

3) вертикальные прыжки, «сиссон», толчком двух ног продольный шпагат, шагом в шпагат, разножка

4) выполнение серии прыжков

5) движения руками по классическим позициям, движения свободной пластикой

Акробатика:

ПЕРИОД ДО ТРЕХ ЛЕТ

- рондат;

- фляк;
- рондат фляк;
- темповой переворот вперед на одну ногу;
- темповой переворот вперед на две ноги;
- сальто вперед.

ПЕРИОД СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ

- рондат три фляка;
- сальто назад;
- рондат фляк сальто назад в группировке;
- рондат фляк бланш;
- рондат фляк бланш с поворотом на 180˚, 360˚, 540˚;
- фляк вперед;
- темповой переворот вперед на две ноги – фляк вперед;
- темповой переворот вперед на две ноги – сальто вперед в группировке;
- темповой переворот вперед на две ноги – бланш вперед;
- темповой переворот вперед на две ноги – бланш вперед с поворотом 180˚, 360˚;
- «окрошка» (рондат- фляк- темповое сальто- фляк -сальто назад в группировке).

Батут:

Программный материал групп начальной подготовки.

ПЕРИОД ДО ТРЕХ ЛЕТ

- комбинации простых прыжков и кача на месте с перемещениями по сетке, приходом на ноги, в седы, с простыми поворотами;
- кувырки вперед и назад на сетке, перекаты боком;
- кач и сальто вперед в группировке в яму, то же на сетке;
- сальто выпрямившись вперед (бланш) в яму;
- фляк вперед;
- фляк назад.

ПЕРИОД СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ

- прыжок на спину согнувшись – отскок разгибом встать на ноги;
- прыжок на живот - отскок назад встать на ноги;
- качи с поворотами 540˚, 720˚;
- сальто вперед и назад в группировке на сетке;
- сально вперед и назад выпрямившись (бланш) в поролоновую яму, то же на сетке;
- сальто вперед в группировке в сериях с выходом в яму;
- соединения типа «сальто назад - сальто вперед»;
- сально вперед и назад выпрямившись (бланш) и с поворотом на 180˚,360 в яму.

4.5. Учебно-тематический план.

Таблица 18

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной	**Всего на этапе начальной подготовки до одного**	**≈ 120/180**		

подго товки	**года обучения/ свыше одного года обучения:**			
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-трениро-вочный этап (этап спортив ной	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление

специал изации)	в формировании личностных качеств			культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана.

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

соответствующий этап спортивной подготовки.

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Для занятий спортивной гимнастикой Организация располагает спортивным комплексом, находящимся у нее в оперативном управлении, и состоящим из специализированного гимнастического зала размером 30х18 м, вспомогательного зала для специальной физической подготовки размером 16х12 м с поролоновыми ямами и гимнастическими снарядами для занятий спортивной гимнастикой, и других вспомогательных помещений.

Специализированный гимнастический и вспомогательный залы укомплектованы современным спортивным оборудованием. В специализированном гимнастическом зале установлены комплекты гимнастических снарядов для одновременного проведения мужских и женских занятий и соревнований по спортивной гимнастике.

Таблица 19

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут 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.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
7.	Дорожка акробатическая фибергласовая	комплект	1
8.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
9.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
10.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
11.	Канат для лазания (диаметром 30 мм)	штук	2
12.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
13.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
14.	Магнезия спортивная	кг	Из расчета 0,2 кг на человека
15.	Магнезница закрытая	штук	6
16.	Мат гимнастический	штук	50
17.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	2
18.	Мостик гимнастический	штук	6
19.	Музыкальный центр	штук	1
20.	Палка гимнастическая	штук	10
21.	Подставка для страховки	штук	2
22.	Поролон для страховочных ям (на 1 м³ ямы)	кг	40
23.	Скакалка гимнастическая	штук	20
24.	Скамейка гимнастическая	штук	8
25.	Стенка гимнастическая	штук	6

Таблица 20

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				НП		УТ	
				количество	срок эксплуа-тации (лет)	количество	срок эксплуа-тации (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (женский)	штук	на обуча-ющегося	-	-	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обуча-ющегося	-	-	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обуча-ющегося	-	-	1	1
4.	Накладки наладонные (женские)	пар	на обуча-ющегося	-	-	1	1
5.	Носки	пар	на обуча-ющегося	-	-	2	1
6.	Тапочки спортивные	пар	на обуча-ющегося	-	-	1	1
7.	Футболка	штук	на обуча-ющегося	-	-	2	1
8.	Чешки гимнастические	пар	на обуча-ющегося	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Организация полностью обеспечена педагогическими, руководящими и иными работниками для работы на имеющейся материально-технической базе.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации соответствует требованиям подпункта 13.1 ФССП:

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения осуществляется в соответствии с требованием Федерального Закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.3.1. Основная литература

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин Физкультура и спорт 2007 г. - 328 с.
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие / Ю.К. Гавердовский - М.: Терра-спорт, 2002. - 508 с.
3. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т. 1: учебник / Ю.К. Гавердовский. - Москва: Советский спорт, 2021 - 369 с.
4. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т. 2 : учебник / Ю.К. Гавердовский. - Москва: Советский спорт, 2021 - 233 с.
5. Спортивная гимнастика: энцикл.: учеб. пособие для студентов высш. и сред. учеб. заведений,обучающихся по спец. 032101 и 050720 / Л.Я. Аркаев, В.М. Смоленский; Федер. спорт, гимнастики России, Содружество «Спортунивергрупп». - М.: Анита Пресс, 2006. - 378 с: ил.
6. Спортивная гимнастика. Полное руководство по подготовке. - М.: Эксмо, 2013. - 256 с.
7. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: Учебное пособие / под ред. Л.А. Савельевой, Р.Н. Терехиной. - М.: 2014. - 148 с.
8. 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.

6.3.2. Дополнительная литература

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. - 811 с.
2. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001 - 81 с.
3. Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей./А.А. Королев./М.,2016.-624с.
4. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987 - 177 с.
5. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 - 348 с.
6. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 - 288 с.
7. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983 - 176 с.
8. Божевич Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1986 - 398 с.
9. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: ФиС, 2005 - 219 с.
10. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев. Олимпийская литература, 2005 - 157 с.
11. Брукс Дуглас. Умный тренинг. - М.: АСТ, 2010 - 381 с.
12. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 - 158 с.
13. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2010– 150с.

14. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007 - 186 с.
15. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. - М.: Советский спорт, 2006 - 326с.
16. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993- 144 с.
17. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Терра-Спорт, 2003 - 208 с.
18. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1989 - 238 с.
19. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. - М.: Советский спорт, 2009 - 199 с.
20. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000 - 367 с.
21. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: ФиС, 2010 - 230с.
22. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998 - 286 с.
23. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 - 863 с.
24. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005 - 807 с.
25. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования /В.В. Роженцов, Полевщиков М.М. - М.:Советский спорт, 2006 - 278 с.
26. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М. : Советский спорт, 2005 (ПИК ВИНИТИ). - 229 с.

6.3.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] https://www.gto.ru (дата обращения: 17.11.2021).
2. Официальный интернет-сайт Федерации спортивной гимнастики России [электронный ресурс] URL: https://sportgymrus.ru (дата обращения: 01.12.2021).
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] https://olympic.ru (дата обращения: 01.12.2021).
4. Официальный интернет-сайт Международной федерации гимнастики (Federation international de gymnastique) https://www.gymnastics.sport/site/ (дата обращения: 01.12.2021).5. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] https: //www.rusada.ru (дата обращения: 17.11.2021).
6. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] https:// www.minsport.gov.ru (дата обращения: 17.11.2021).
7. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] https: //www.wada-ama.org (дата обращения: 17.11.2021).
8. Федеральные стандарты спортивной подготовки по олимпийским видам спорта / Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833 (дата обращения: 17.11.2021).