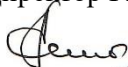


МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ АМУРСКАЯ ОБЛАСТНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
(ГАУ ДО Амурская ОСШ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ДО Амурской ОСШ


С.Д.Кочегаров
31.03.2023 г.

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта
«спортивная гимнастика»

г.Благовещенск
2023 год

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в ГАУ ДО Амурской ОСШ (далее – ОСШ) по спортивным дисциплинам: опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 2 декабря 2022 г. № 1122 (далее – ФССП).

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.

2. Характеристика Программы

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

Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, а также минимальный возраст для зачисления на спортивную подготовку представлены в таблице 1

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	7	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

2.2. Объём Программы

Спортивная подготовка, является многолетним круглогодичным процессом, который, включает в себя большой объём разносторонней физической подготовки в общем объёме тренировочного процесса, постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких объёмов тренировочных нагрузок, повышение специальной подготовленности за счёт широкого использования различных тренировочных средств. Общий годовой календарный график в соответствии с Программой составляет 52 недели.

Объёмы максимальных тренировочных нагрузок на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 2:

Таблица № 2

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы

Основные формы обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия (на этапах углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства);
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3);
- спортивные соревнования (таблица 4).

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)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Таблица № 4

Объём соревновательной деятельности

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

Иные формы обучения:

- самостоятельная подготовка обучающихся;
- работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные и оздоровительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся;
- прохождение обучающимися углубленного медицинского обследования;
- инструкторская и судейская практика обучающихся.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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.

Годовой учебно-тренировочный план по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» представлен в таблице № 5.

Таблица 5

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
Недельная нагрузка в часах							
4,5	6	10	14	18	24		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2	2	3	3	4	4		
Минимальная (максимальная) наполняемость групп (человек)							
10 (20)		5 (10)		2 (4)	1 (2)		
1.	Общая физическая подготовка	68	62	55	30	25	24
2.	Специальная физическая подготовка	43	85	147	182	230	294
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	4	14	58	120	198
4.	Техническая подготовка	113	152	269	400	468	590
5.	Тактическая подготовка	1	1	2	5	7	9
6.	Теоретическая подготовка	2	4	10	13	22	30

7.	Психологическая подготовка	1	1	3	5	7	9
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	3	5	7	10
9.	Инструкторская практика	-	-	5	8	18	20
10.	Судейская практика	-	-	2	6	10	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	7	10	15	50
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	3	6	7	10
Общее количество часов в год		234	312	520	728	936	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

План воспитательной работы составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых педагогическими работниками и врачом по спортивной медицине ОСШ.

Реализация плана осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность спортсмена.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время обучающихся.

Цель воспитательной работы: воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

Воспитание для спорта – формирование личностных качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата.

Через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Задачи воспитательной работы:

Формирование нравственного сознания.

Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера.

Формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.); нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.); трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

Принципы воспитательной работы:

Принцип комплексного подхода (необходимость одновременно и во взаимосвязи решать ряд воспитательных задач).

Связь воспитания с реальной жизнью и трудом.

Воспитание в коллективе.

Единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребенком.

Сочетание требовательности с уважением к личности обучающегося.

Учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

Систематичность и непрерывность воспитательного процесса – важные условия воспитательного процесса.

Формы воспитательной работы (индивидуальные и групповые):

Воспитание непосредственно в учебно-тренировочном процессе.

Воспитание при совместном проведении досуга, торжественных собраний, экскурсий, бесед, спортивных соревнований и мероприятий.

Основные направления воспитательной работы:

Профориентационная деятельность;

Патриотическое воспитание обучающихся;

Спортивно-массовое направление;

Здоровьесберегающее направление;

Развитие творческого мышления.

План воспитательной работы ОСШ представлен в таблице 6.

Таблица 6

План воспитательной работы

№ п/п	Наименование деятельности/мероприятия	Сроки проведения
1. Методическое обеспечение воспитательного процесса		
1.1.	Анализ актуальных проблем воспитательного процесса и корректировка плана воспитательной работы;	Ежегодно
1.2.	Проведение воспитательных мероприятий согласно плану;	Ежегодно
1.3.	Проведение родительских собраний (общешкольных, по группам);	Ежегодно
1.4.	Консультации родителей по вопросам воспитания и спортивной подготовки обучающихся;	Ежегодно
1.5.	Проведение профилактических бесед и инструктажей по соблюдению техники безопасности при занятиях спортом;	Два раза в год
1.6.	Мониторинг состояния воспитательной и спортивной работы со спортсменами. Анкетирование обучающихся и родителей по теме: «Удовлетворенность качеством образовательного процесса в Амурской ОСШ»	Ежегодно
2. Профориентационная деятельность		

2.1.	<p>Судейская практика</p> <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
2.2.	<p>Инструкторская практика</p> <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - выявление предрасположенности к педагогической работе 	В течение года
<p>3. Патриотическое воспитание обучающихся</p> <p>- воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей;</p> <p>- воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;</p> <p>- воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России;</p> <p>- историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности</p>		
3.1.	<p>Проведение мероприятий, приуроченных ко Дню народного единства, в учебно-тренировочных группах:</p> <p>«Значение государственной символики РФ» «Правила использования государственной символики на соревнованиях»;</p>	В течение года
3.2.	<p>Участие обучающихся в физкультурно-массовых спортивных мероприятиях, соревнованиях, конкурсах, приуроченным к знаменательным датам и государственным праздникам, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p>	В течение года
3.3.	<p>Военно-спортивные мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества;</p>	В течение года
3.4.	<p>Встречи с ветеранами Амурского спорта;</p>	В течение года
3.5.	<p>Беседы с обучающимися о культуре поведения во время соревнований</p>	В течение года
<p>4. Спортивные соревнования, физкультурные мероприятия:</p> <p>- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, амурского спорта;</p> <p>- воспитание патриотических, нравственных, волевых качеств обучающихся;</p> <p>- развитие мотивации и интереса у спортсменов к занятиям спортом, расширение их</p>		

<p>знания в области физкультуры и спорта; - воспитание спортивного трудолюбия – способности преодолевать специфические трудности, возникающие в процессе тренировок и спортивных соревнований.</p>		
4.1.	Участие обучающихся в спортивных соревнованиях, физкультурных мероприятиях, согласно календарю спортивных мероприятий	В течение года
4.2.	Участие обучающихся спортивных праздниках, конкурсах, торжественных собраниях	В течение года
4.3.	Участие в учебно-тренировочных сборах	В течение года
<p>5. Мероприятия по здоровьесберегающему направлению: - сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них культуры здорового образа жизни; - развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья обучающихся; - профилактика асоциального поведения обучающихся</p>		
5.1.	Беседы врача по спортивной медицине спортивной школы: «Антидопинг», «Самоконтроль спортсмена», «Профилактика спортивного травматизма», «Значение профилактических прививок, как метод профилактики заболеваний», «Профилактика простудных заболеваний», «Гигиена подростков», «Правильное питание спортсмена», «О вреде табакокурения, алкоголя и наркомании», «Тренироваться и быть здоровыми»	В течение года
5.2.	Прохождение углубленного медицинского обследования, получение медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки	В течение года
5.3.	Организация летнего отдыха спортсменов в спортивно-оздоровительных лагерях	В течение года
5.4.	Проведение дней здоровья с обучающимися	В течение года
<p>6. Развитие творческого мышления</p>		
6.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей образовательных организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации врача.

Мероприятия антидопинговой программы преследуют следующие цели:

обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

обучение обучающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

увеличение числа обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте представлен в таблице 7.

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Лекция с использованием иллюстративных материалов и мультимедиапрезентации	сентябрь – ноябрь один раз в год	Лекции проводятся в минигруппах с выполнением практических проверочных заданий о прослушанной теме
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Лекция с использованием иллюстративных материалов и мультимедиапрезентации	сентябрь – ноябрь	Лекции проводятся в минигруппах с выполнением практических

специализации)	Онлайн-курс Антидопинг на сайте RUSADA	один раз в год	проверочных заданий о прослушанной теме
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Лекция с использованием иллюстративных материалов и мультимедиа презентации Онлайн-курс Антидопинг на сайте RUSADA	сентябрь – ноябрь один раз в год	Лекции проводятся в минигруппах с выполнением практических проверочных заданий о прослушанной теме

Программный материал направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся ОСШ. Специфический запрос этой аудитории обусловлен тем, что обучающиеся могут сами оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещенных веществ и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению. Вероятность такого развития событий зависит от соревновательной дисциплины, уровня мастерства и еще ряда нюансов, но для всех спортсменов она не является нулевой, что молодые атлеты прекрасно осознают.

Эмоциональную окраску приобретают как известные факты, так и домыслы о применении допинга соперниками, особенно если спортсмен объясняет этим собственное поражение. Кроме того, обучающиеся знают, что по мере роста мастерства начнут регулярно подвергаться процедуре допинг-контроля, возможно – с необходимостью оформлять разрешение на терапевтическое использование и т.п., поэтому им важно понимание процессуальных аспектов, знание своих прав и обязанностей, понимание меры личной ответственности.

Поэтому программы для обучающихся характеризуются следующими особенностями:

- максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;
- углубленное знакомство с последствиями допинга (с акцентом на тот факт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психологические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);
- процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру;
- анализ мотивов употребления запрещенных веществ, в т.ч. обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий указан в таблице 8.

Таблица 8

Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

№ п/п	Наименование темы	Часы		
		всего	аудиторная работа	самостоятельная работа
1.	Что такое допинг?	1	1	
2.	Исторический обзор проблемы допинга	2	1	1
3.	Мотивация нарушений антидопинговых правил	1	1	
4.	Запрещенные субстанции	1	1	
5.	Запрещенные методы	1	1	
6.	Последствия допинга для здоровья	1	1	
7.	Допинг и спортивная медицина	1	1	
8.	Психологические и имиджевые последствия допинга	1	1	
9.	Допинг и зависимое поведение	1	1	
10.	Нормативно-правовая база антидопинговой работы	1	1	
11.	Организация антидопинговой работы	1	1	
12.	Процедура допинг-контроля	1	1	
13.	Наказания за нарушение антидопинговых правил	2	1	1
14.	Профилактика допинга	2	1	1
15.	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	1	1	
16.	Контроль знаний	1	1	
	Итого:	20	16	4

Содержание тем

Тема 1. Что такое допинг?

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фейр плей».

Тема 2. Исторический обзор проблемы допинга

Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия. *Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты «Личное отношение к допингу».*

Тема 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил

Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

Тема 4. Запрещенные субстанции

Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.

Тема 5. Запрещенные методы

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

Тема 6. Последствия допинга для здоровья

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

Тема 7. Допинг и спортивная медицина

Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

Тема 8. Психологические и имиджевые последствия допинга

Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

Тема 9. Допинг и зависимое поведение

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта. *Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).*

Тема 10. Нормативно-правовая база антидопинговой работы

Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный

список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

Тема 11. Организация антидопинговой работы

Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

Тема 12. Процедура допинг-контроля

Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

Тема 13. Наказания за нарушение антидопинговых правил

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. *Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу «Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств».*

Тема 14. Профилактика допинга

Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики. Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленного на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.

Тема 15. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности

Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

Методические рекомендации к организации и проведению занятий

Занятия проводятся в методическом кабинете, оборудованном столами и стульями, позволяющими рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам). Следует предусмотреть

возможность удобного ведения записей (наличие тетрадей). Используются иллюстративные материалы и мультимедиа презентации. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь.

2.7. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач ОСШ является подготовка обучающихся к роли помощников тренера-преподавателя в организации спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Решение этих задач продолжается на этапах многолетней подготовки. Однако элементарные практические знания и навыки, такие как правила поведения в зале, способы переноски оборудования и подготовки инвентаря к занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки.

Обучающиеся в процессе занятий должны овладеть педагогическими и судейскими навыками. Знакомятся с гимнастической терминологией, владением командным голосом, осваивают приемы ведения подготовительной части занятия, приемы страховки, самостраховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и композиций, замечать ошибки и исправлять их. Должны уметь проводить занятия, правильно держаться перед строем товарищей, показывать и объяснять отдельные упражнения.

Кроме того, гимнасты с юного возраста должны знать правила записи упражнений в описательный лист и коэффициенты трудности основных элементов своего разряда.

Обучающиеся должны хорошо знать правила соревнований по спортивной гимнастике. На определенном этапе уметь организовать и провести соревнования.

Обучающиеся должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе; знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

Тренер-преподаватель в процессе тренировки объясняет обучающимся ошибки и знакомит с их классификацией (мелкая, значительная, грубая, ошибка невыполнения). Далее предлагает поставить оценку в баллах за выполнение упражнения товарищами по группе. Далее приступает к детальному разбору произведенных сбавок, вместе с выставившим оценку воспитанником.

Требования по инструкторской и судейской практике:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП, обучать технике упражнений, проводить занятия с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.

2. Уметь подобрать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших гимнасток.

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

внутришкольные соревнования.

4. Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам-разрядникам квалификационных категорий спортивных судей «юный спортивный судья» (обучающиеся 14-16 лет), «спортивный судья третьей категории» (обучающиеся, достигшие возраста 16 лет).

5. Квалификационная категория спортивных судей присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Примерный объем занятий по инструкторской и судейской практике указан в таблице 9.

Таблица № 9

Знания и умения занимающихся	
Тренировочный этап	
До 3-х лет	Регистрирование спортивных результатов. Правила соревнований. Права, обязанности гимнасток. Методика оценки выполнения упражнений. Разбор типичных ошибок при выполнении упражнений.
Свыше 3-х лет	Классификация ошибок, сбавки за технику упражнений. Общие положения о гимнастических соревнованиях. Особенности судейства обязательной и произвольной программ. Практика судейства соревнований по ОФП и СФП
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Весь этап	Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Анализ выступления в соревнованиях. Составление комплексов упражнений для разминки. Помощь тренеру-преподавателю в проведении различных частей занятий с группами начальной подготовки. Участие в подготовке к проведению соревнований. Оценка выполнения отдельных упражнениях в своем отделении.
	Классификация ошибок, сбавки за технику упражнениях. Общие положения о гимнастических соревнованиях. Особенности судейства произвольной программы. Специальные требования к выполнению произвольных комбинаций на всех видах многоборья. Практика судейства соревнований по ОФП и СФП
Этап высшего спортивного мастерства	

Весь этап	Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Анализ выступления в соревнованиях. Составление комплексов упражнений для разминки. Помощь тренеру-преподавателю в проведении различных частей занятий с группами начальной подготовки. Участие в подготовке к проведению соревнований. Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении. Правила соревнований, помощь в организации и проведении соревнований. Классификация ошибок, сбавки за технику упражнениях. Общие положения о гимнастических соревнованиях. Особенности судейства произвольной программы. Специальные требования к выполнению произвольных комбинаций на всех видах многоборья. Практика судейства соревнований по ОФП и СФП Практика судейства соревнований муниципального уровня. Обучение записи упражнений с помощью символов.
-----------	---

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия обучающихся, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144 н «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)", который предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование для обучающихся, проходящих спортивную подготовку:
 - на тренировочном этапе – 1 раз в год,
 - на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – 2 раза в год;
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

В современной системе восстановления обучающихся применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие:

рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; особенностей учебной и тренировочной деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.;

оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие;

правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;

рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований;

оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;

систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;

- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного

отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок – эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется комплекс специальных упражнений;

- обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать:

- гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание;
- различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж;
- различные методики приема банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

Медико-биологические средства восстановления включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом по спортивной медицине и применяться только под контролем врачебного персонала.

Фармакологические средства имеют следующие группы:

1. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.

4. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и, особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электропроцедуры (синусоидальные – модулированные токи, электросон, токи высокой частоты, электростимуляция) широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у обучающихся.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов:

- педагогических задач на данном этапе подготовки;
- пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов;
- направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов;
- особенности развертывания процессов утомления и восстановления у спортсменов;
- условий для тренировок;
- особенностей питания;
- климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) основными средствами восстановления является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж,

плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

3. Система контроля

Цель контроля – оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На 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 не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. 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.

ОСШ направляет обучающегося и лиц, осуществляющих 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 спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

3.3. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей

Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Требования к результатам освоения Программы на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 10.

Таблица 10

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Контрольно-переводные нормативы	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды, звания) для зачисления на этап	Срок реализации этапов спортивной подготовки (срок обучения на этапах спортивной подготовки)
Этап начальной подготовки	до года	Выполнение нормативов по ОФП	-	до двух лет
	свыше года			
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трех лет	выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП	«третий», «второй», «первый» юношеские разряды	до пяти лет
	свыше трех лет		«третий», «второй», «первый» спортивные разряды	
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период		разряд КМС (подтверждение не реже одного раза в два года)	не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	весь период		звание МС (подтверждение не реже одного раза в два года)	не ограничивается

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся определяется локальными нормативными актами ОСШ.

3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 12

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,6	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	6
1.3.	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	115
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положении «угол»	количество раз	не менее	
			5	6
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее	
			5	6
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			5	6

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3 x 10 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.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее 10
2.4.	Исходное положение – 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 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

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ПЕРЕВОДА И ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 30
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	с	не более 10,0
2.2.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее 5
2.3.	Упор «углом» на гимнастических стоялках.	с	не менее 20

	Фиксация положения		
2.4.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее 15
2.5.	Из исходного положения – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее 15
2.6.	Исходное положение – стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее 5
2.7.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее 30
2.8.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее 30

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ)
ДЛЯ ПЕРЕВОДА И ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА**

Таблица № 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 8,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +12
1.5.	Прыжок в длину с места	см	не менее

	толчком двумя ногами		180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 34
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более 9,0
2.2.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее 8
2.3.	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	не менее 10
2.4.	Исходное положение – стойка на руках, на жерди.оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее 6
2.5.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее 60

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине),

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

Содержание практических занятий включает следующие виды подготовки: теоретическую, общефизическую (ОФП), специальную физическую (СФП), хореографическую, батутную, техническую (ТП), тактическую, соревновательную.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами. Задачи спортивной гимнастики – общее физическое воспитание и оздоровление, а также в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата. ОФП в группах начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных группах (УТ) и группах спортивного совершенствования (СС) – различные виды ходьбы, беговые перемещения, строевые упражнения, элементы легкой атлетики, плавание, подвижные игры. ОФП юных гимнасток может в отдельных случаях быть предметом специального урока. Основными средствами ОФП группы начальной подготовки являются прикладные и гимнастические упражнения с предметами (палками, мячами, резиновыми бинтами, амортизаторами) и без предметов, подвижные и спортивные игры. Специальная физическая подготовка (СФП) и специально - техническая подготовка на первом году обучения входят в содержание всех частей урока. В последующие годы обучения, упражнения ОФП и СФП, а также подвижные игры и эстафеты составляют основное содержание подготовительной и заключительной частей тренировки.

Упражнения общей физической подготовки: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, без предметов (для туловища, ног, для всего тела). Упражнения на снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке). Упражнения из других видов спорта. Легкой атлетики, плавания, спортивных и подвижных видов спорта.

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:

- Упражнения для развития специальной прыгучести
- Упражнения для улучшения техники разбега
- Специальные статические упражнения
- Стоечные упражнения
- Специальные упражнения на брусьях (лямки)
- Специальные упражнения на бревне
- Специальные упражнения на растяжку
- Хореографическая подготовка
- Специальные упражнения на батуте

Она используется как для общего, так и для местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. 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 современной практике спортивной гимнастики является комплексное развитие физических качеств в

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

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на комплексное развитие двигательных способностей, необходимых для занятий (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные 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, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП, когда она осуществляется в единстве с *общефизической подготовкой*.

1. Упражнения для развития силы:

- подтягивание в висе лежа на н /ж или перекладине (для детей 5-6 лет: 3 серии по три раза в быстром темпе)
- подтягивание в висе на высокой перекладине или В/ж;
- низкая перекладина: из виса стоя переворот в упор, толчком двух ног и силой;
- «отжимание» в упоре лежа (спина прямая);
- упражнения с резиновыми амортизаторами (амортизаторы закрепить за рейку или стенку, свободные концы намотать на кисти рук) из различных исходных положений, руками вперед, вверх, назад; то же и в положении сидя, лежа на спине;
- лазание по канату с помощью ног и без помощи ног;
- лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами;
- лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»);
- в висе на г/стенке поднятие прямых ног в вис углом;
- угол в висе на г/ стенке (держат);
- лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены – сгибание туловища до прямого положения;
- то же, сидя на скамейке, коне и др.

- приседание на правой, левой ноге («пистолет»); - то же на г/скамейке, бревне стоя, поперек.

2. Упражнения для развития гибкости;

- рывковые движения и круги руками во всех направлениях;
- наклоны вперед (из любых положений);
- «мост», шпагаты, махи ногами;
- выкруты и вкр. в плечевых суставах.

3. Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки на скакалке простые и с двойным прокрутом;
- прыжки в длину с места;
- прыжки с места на горку матов (35-50 см);
- то же на жесткую опору;
- перепрыгивание через несколько препятствий (высотой 20-40 см).

4. Упражнения для развития быстроты:

- пробегание отрезков на скорость;
- выполнение упражнений на время.

5. Упражнения для развития выносливости.

- равновесие на одной, держать;
- стойка на руках, держать;
- отмахи из упора на н/ж брусьев;
- выполнение акробатической серии с последующим бегом.

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

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В хореографической подготовке гимнасток можно выделить несколько наиболее характерных этапов по освоению элементов по хореографической «школы» базовая хореографическая подготовка, «профилирующий этап», этап по освоению разновидностей «профилирующих» элементов, «этюдный» этап.

К элементам хореографической «школы», т.е. простейших навыков, с которых начинается хореографическая подготовка, относятся:

- элементы классического танца у опоры, затем на середине в усложненном варианте (отдельные движения выполняются самостоятельно, без соединения в комбинации, темп от медленного до среднего);
- элементы народного танца: простейшие движения народно-сценического тренажа у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере русских, украинских, молдавских, белорусских, башкирских танцев, основные шаги танцев;
- элементы историко-бытовых танцев: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, вальса, галопа, и т.п.;
- разновидности ходьбы и бега;

- волны, полуволны, пружинные движения руками;
- равновесие на двух ногах, на полупальцах;
- владение навыком простейших прыжков на одной ноге, на двух ногах, на месте с продвижением вперед, назад, в сторону;
- ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, темпа, музыкальной динамики на простейших движениях (ходьбы, бега подскоках), в музыкальных играх.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В процессе подготовки перспективных спортсменов специалисты, 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 гимнастка, ориентированная на возможно более высокие спортивные достижения, должны осваивать и в дальнейшем совершенствовать использование тех и только тех элементов и технических компонентов движений, которые могут и должны использоваться на протяжении длительного времени (практически – всю спортивную карьеру), становясь базовой основой долговременной технической подготовки.

2. Преимущественное внимание должно уделяться своевременному и высококачественному освоению базовых упражнений, являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования гимнастки. Особую роль играет освоение базовых упражнений, т.е. профилирующих упражнений.

3. Освоение базовых упражнений предполагает тщательную проработку учебных и соревновательных упражнений всех уровней сложности.

4. Совершенствование сложных базовых навыков, особенно профилирующих, требует выполнения не только формальных условий разучивания, но и специальных, в том числе параметрических условий, связанных со скоростью движения, высотой или дальностью полета, количеством успешных контрольных повторений, способностью выполнять упражнение в различных соединениях, в различном физическом состоянии.

5. Совершенствование и поддержание навыков исполнения базовых упражнений должно предусматривать регулярное повторение и подкрепление не только тех базовых элементов, которые соответствуют уровню текущей подготовленности (квалификации) гимнастки, но и ранее освоенных элементов относительно невысокой трудности, сохраняющих свое базовое значение.

Основу гимнастической техники составляют определенные положения тела на снаряде и выполняемые в ходе упражнения движения.

Вис – положение, при котором плечи спортсмена находятся ниже точки хвата, а упор – когда они располагаются выше точки опоры. Упор может осуществляться руками, ногами или туловищем.

Хват – определенный способ удерживания гимнаста на снаряде. Различают хваты: сверху, снизу, снаружи, оборотный хват рук с внутренней стороны снаряда, смешанный, скрестный, дальний и узкий (сомкнутый).

Группировка – положение, при котором тело максимально согнуто в поясе, соединенные вместе колени прижаты к груди, а руки обхватывают нижнюю часть ног.

Угол – положение тела (в виси или упоре), когда вытянутые ноги расположены под прямым углом по отношению к туловищу.

Шпагат – положение тела, при котором ноги максимально разведены.

Переход – перемещение спортсмена на снаряде вправо или влево при выполнении какого-либо технического элемента.

Подъем – переход из вися в упор или из более низкого упора в более высокий.

Перелет – перемещение гимнаста (из вися или упора) с одной стороны (части) снаряда на другую.

Круг – круговое движение над снарядом или его частью.

Оборот – круговое вращательное движение спортсмена вокруг оси снаряда или точек хвата.

Выкрут – выполнение упражнения вращательным движением в плечевых суставах.

Мах (вперед, назад или в сторону) – маятникообразное движение тела от одной крайней точки к другой. Выделяют также размахивание – аналогичное движение одних частей тела относительно других (в упоре) или всего тела около точек хвата (в виси), перемах – движение ног (ногами) над снарядом (в упоре) или под ним (в виси) и скрещение – два перемаха, выполняемые одновременно навстречу друг другу.

Поворот – движение тела гимнаста вокруг его продольной оси или движение отдельных частей тела вокруг их продольных осей.

Переворот – вращательное движение тела с переворачиванием через голову вперед или назад.

Сальто – полный переворот через голову в воздухе (без опоры) с места, с разбега и при перелете с одной части снаряда на другую.

Соскок – прыжок со снаряда на пол различными способами в конце упражнения.

На отдельных гимнастических снарядах есть свои специфические положения и движения. Например, в упражнениях на кольцах выделяют крест (опора разведенными в стороны руками) и кач (однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении).

В техническом арсенале гимнастов немало «комбинированных» элементов (например, подъем переворотом), а также более сложных вариаций базовых движений – вроде сальто назад прогнувшись с поворотом на 360 градусов.

Многие выдающиеся гимнасты придумывают собственные технические элементы, получающие затем их имена: «круги Деласала» на коне, «вертушка Диомидова» на брусках, соскок с перекладины и опорный

прыжок «Цукахара», «петля Корбут» на брусьях и «сальто Корбут» на бревне, упражнение на перекладине «Делчев», «крест Азаряна» на кольцах и др.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

По теоретическому разделу программы проводятся беседы и лекции. Отдельные пояснения даются в процессе практических занятий. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В связи с этим необходимо шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций и обучение с использованием информационно - коммуникационных технологий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике (желательно в нестандартной ситуации) в условиях тренировочных занятий и на соревнованиях. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

ВИДЫ ПОДГОТОВКИ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Таблица № 16

Этап начальной подготовки (1-го года обучения)
<p style="text-align: center;"><i>Теоретическая подготовка</i></p> <p>Обеспечение безопасности при занятиях спортивной гимнастики, поведение в спортивном зале, пользование инвентарём. Питание, режим труда и отдыха, гигиена. Краткие сведения о детском организме и влияние на него физических упражнений. Терминология физических упражнений.</p>
<p style="text-align: center;"><i>Общая физическая подготовка</i></p> <p><i>Разновидности ходьбы. Беговые упражнения. Строевые упражнения. Элементы легкой атлетики. Подвижные игры, эстафеты.</i></p> <p><i>Развитие силы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях; - упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы т.п.); - упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростно-силовом режиме на время); - бег с ускорением 15-20 метров.
<p style="text-align: center;"><i>Специальная физическая подготовка</i></p> <p>Поднимание согнутых ног к груди. Поднимание ног в угол (90°). Вис углом на гимнастической стенке. Отведение прямых ног назад (вис лицом к гимнастической стенке). Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (животе). Упор лёжа и упор</p>

лѐжа сзади с опорой ногами на гимнастической скамейке. Вис на согнутых руках (лицом к гимнастической стенке).Подтягивание. Шпагаты. Наклоны. Стоечная подготовка. Напрыгивания. «Мосты». Выпрыгивания из приседа.

Развитие гибкости:

- наклоны, повороты, вращения-махи.
- шпагаты, (продольный, поперечный)
- мост, перекидки вперѐд, назад.

Развитие силы:

- лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания.
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение)
- бег с ускорением 15-20 метров.

Развитие координации движений:

- ходьба по бревну вперѐд, назад.
- повороты на одной ноге на полу на 360 и более градусов.
- перевороты вперѐд, назад используя лонжу.
- элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т.п.)

Специальная техническая подготовка

АКРОБАТИКА

Группировка. Кувырок вперѐд, назад. Стойка на лопатках. Стойка на руках. Стойка на голове и руках.

ПРЫЖОК

Разбег. Наскок на мост. Соскок. Приземление. Наскок на мост с выпрыгиванием вверх. Запрыгивание на коня в различные положения.

БРУСЬЯ

Висы с различными хватами. Упоры. Подтягивание. Подъѐм переворотом. Размахивания. Соскоки из различных положений.

БРЕВНО

Ходьба с носка лицом, спиной вперѐд, боком. Ходьба на носках лицом, спиной вперѐд, боком. Приставной шаг лицом, спиной вперѐд, боком. Ходьба в полуприседе. Ходьба в приседе. Прыжки на двух ногах. Поворот на двух ногах на 180⁰. Соскок с бревна.

Хореографическая подготовка

ПОЛЬКА

Подводящие упражнения:

- а) приставные шаги вперед с правой и с левой;*
- б) приставные шаги вперед с переступанием на полупальцах (на носках);*
- в) подскок с продвижением вперед на левой, правая вперед книзу;*
- г) подскок с переступанием в продвижении вперед на левой, правая вперед книзу (то же самое с правой).*

ШАГ ГАЛОПА

Подводящие упражнения:

- а) приставные шаги вправо (влево);*
- б) приставные шаги вправо (влево) с подниманием на полупальцы (на носки);*
- в) приставные шаги на полупальцах;*
- г) приставные шаги в подскоке.*

ПОДСКОКИ

Выполняются с продвижением вперед, назад и в повороте на месте. Подводящие упражнения:

- а) шаги с фиксацией ноги вперед, голень вниз;
- б) то же самое с подниманием на полупальцы (носки);
- в) то же самое в подскоке.

ПАРТЕРНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ

Повороты приставлением ноги. Повороты переступанием. Скрестные повороты.

Батутная подготовка

Перемещения по всем частям сетки. Кувырки вперёд и назад на сетке, перекаты боком. Прыжки простые во всех зонах сетки. Кач в центре сетки. Прыжки назад с ног на спину, на спину согнувшись, на живот.

Участие в соревнованиях

Вступительные. Внутри группы. Общешкольные.

Этап начальной подготовки (2-го года обучения)

Таблица № 17

Виды подготовки и содержание учебного материала
<p style="text-align: center;">Теоретическая подготовка</p> <p>Обеспечение безопасности при занятиях спортивной гимнастикой, поведение в спортивном зале, пользование инвентарём. Питание, режим тренировок и отдыха, гигиена. Краткие сведения о детском организме и влияние на него физических упражнений. Профилактика травм и заболеваний. Терминология физических упражнений.</p>
<p style="text-align: center;">Общая физическая подготовка</p> <p>Разновидности ходьбы. Беговые упражнения. Строевые упражнения. Элементы легкой атлетики. Подвижные игры, эстафеты.</p>
<p style="text-align: center;">Специальная физическая подготовка</p> <p>Поднимание согнутых ног к груди. Поднимание ног в угол (90°). Вис углом на гимнастической стенке. Отведение прямых ног назад (вис лицом к гимнастической стенке). Поднимание туловища из и.п. – лёжа на спине (животе). Упор, лёжа и упор лёжа сзади с опорой ногами на гимнастическую скамейку. Вис на согнутых руках (лицом к гимнастической стенке). Подтягивание. Стоечная подготовка. Напрыгивания. Выпрыгивания из приседа. Шпагаты. Наклоны. «Мосты».</p> <p><i>Развитие гибкости:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- наклоны, повороты, вращения-махи.- шпагаты, (продольный, поперечный)- мост, перекидки вперёд, назад. <p><i>Развитие силы:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания.- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение)- бег с ускорением 15-20 метров. <p><i>Развитие координации движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- ходьба по бревну вперёд, назад.

- повороты на одной ноге на полу на 360 и более градусов.
- перевороты вперёд, назад используя лонжу.
- элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т.п.)

Специальная техническая подготовка

АКРОБАТИКА

Группировка. Кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Стойка на руках.

ПРЫЖОК

Разбег. Наскок на мост. Наскок на мост с выпрыгиванием вверх. Запрыгивания на стол с приземлением в основную стойку. Соскок. Приземление.

БРУСЬЯ

Висы с различными хватами. Упоры. Подтягивание. Подъём переворотом. Размахивания. Соскоки из различных положений.

БРЕВНО

Ходьба с носка лицом, спиной вперёд, боком. Ходьба на носках лицом, спиной вперёд, боком. Приставной шаг лицом, спиной вперёд, боком. Ходьба в полуприседе. Ходьба в приседе. Прыжки на двух ногах. Поворот на двух ногах на 180°. Соскок с бревна.

ХОРЕОГРАФИЯ

Ходьба с носка. Ходьба на носках лицом, спиной вперёд. Приставной шаг лицом, спиной вперёд, боком. Ходьба в полуприседе. Ходьба в приседе. Прыжки на двух ногах. Бег. Бег с махом прямых ног вперёд, согнутых назад. Шаг галопа. Изучение прямых позиций рук. Изучение различных исходных положений. Изучение равновесий. Танцевальные движения.

Батутная подготовка

Перемещения по всем частям сетки. Кувырки вперёд и назад на сетке, перекаты боком. Прыжки простые во всех зонах сетки. Кач в центре сетки. Прыжки назад с ног на спину, на спину согнувшись, на живот.

Участие в соревнованиях

Вступительные. Групповые. Общешкольные

Этап тренировочный (1-го года обучения)

Таблица № 18

Виды подготовки и содержание учебного материала

Теоретическая подготовка

Обеспечение безопасности при занятиях физическими упражнениями, поведение в спортзале, пользование инвентарём. О питание, режим труда и отдыха, гигиена. Краткие сведения о детском организме и влияние на него физических упражнений. Профилактика травм и заболеваний. Терминология физических упражнений. Инструкторская и судейская практика.

Общая физическая подготовка

Лёгкая атлетика. Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Поднимание согнутых ног к груди с разгибанием в высокий угол. Поднимание ног в высокий угол. Вис углом на гимнастической стенке. Подтягивание. Подъём с переворотом. Спичаг. Высокий угол. Лазание по канату. Стоечная подготовка. Напрыгивания на горку. Выпрыгивание из приседа. Шпагаты. Наклоны. «Мосты».

Специальная техническая подготовка

АКРОБАТИКА

Кувырки (сальтовые). Стойка – кувырок. Кувырок назад в стойку. Стойка – «мост». Медленные перевороты вперёд, назад. Подготовительные упражнения для обучения «фляку», сальто.

ПРЫЖОК

Запрыгивания на стол с приземлением в основную стойку. Прыжок в стойку на кистях. Приземление на опору из стойки на кистях.

БРУСЬЯ

Отмах 90°. Оборот назад в упоре. Соскок дугой. Размахивания изгибами (лямки).

БРЕВНО

Ходьба с носка лицом, спиной вперёд, боком. Ходьба на носках лицом, спиной вперёд, боком. Приставной шаг лицом, спиной вперёд, боком. Ходьба в полу приседе. Ходьба в приседе. Кувырок вперёд, назад. Прыжки на двух ногах. Прыжок согнув ноги, «козлик». Поворот на двух ногах на 180°. Соскок с бревна.

Хореографическая подготовка

Элементы классического танца

Изучение позиции ног (1-6). Изучение позиций рук (1-3). Подъемы на полупальцы, стоя лицом к опоре, затем боком на середине. Полуприседы (демиплие) по 1,2,3 позиция, приседы (гран плие) по 1,2,3 позициям. Батман тандю (выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад). Батман тандюжэтэ (бросок ноги угол 45° вперед, в сторону, назад). Гран батман (большой мах ногой вперед, в сторону, назад).

Партерная хореография

Различные упражнения в и.п. – сидя (упражнения для стопы, наклоны). Упражнения, лежа на спине (удержание ноги, махи, отведение в сторону, положение ноги носок у колена). Упражнения, лежа на животе (отведение ноги назад, положение лодочки, наклоны назад, сгибание ног). Стоя на коленях наклоны (назад, в стороны). Стоя на одном колене (мах ногой назад, равновесие).

Элементы историко-бытового и современного танца

Приставные шаги (вперед, боком). Шаги галопа (вперед, в сторону, назад). Шаг польки.

Равновесия, повороты, прыжки

Равновесия на двух ногах на «полупальцах». Равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад. Повороты (переступанием на «полупальцах» на 180°, носок у колена). Прыжки на двух ногах 1, 2, 3 свободных позициях, скачки, с одной стороны, на другую, прыжки, согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе на двух ногах.

Батутная подготовка

Прыжки с вращениями. Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями. Прыжки на спину согнувшись - отскок разгибом в стойку на ноги.

Инструкторская и судейская практика

Регистрирование спортивных результатов. Правила соревнований. Права, обязанности

гимнасток. Методика оценки выполнения упражнений. Разбор типичных ошибок при выполнении упражнений.

Участие в соревнованиях

Участие в контрольных соревнованиях, в отборочных соревнованиях и участие в основных соревнованиях.

Этап тренировочный (2-го года обучения)

Таблица № 19

Виды подготовки и содержание учебного материала

Теоретическая подготовка.

Обеспечение безопасности при занятиях физическими упражнениями, поведение в спортзале, пользование инвентарём. Питание, режим труда и отдыха, гигиена. Краткие сведения о детском организме и влияние на него физических упражнений. Профилактика травм и заболеваний. Терминология физических упражнений. Инструкторская и судейская практика.

Общая физическая подготовка

Беговые упражнения. Строевые упражнения. Элементы легкой атлетики (кроссовый бег). Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Поднимание ног в высокий угол. Вис углом на гимнастической стенке. Подтягивание. Подъём с переворотом. Спичаг. Высокий угол. Лазание по канату. Стоечная подготовка. Напрыгивания на горку. Выпрыгивания из приседа. Шпагаты. Наклоны. «Мосты».

Специальная техническая подготовка

АКРОБАТИКА

Кувырки (сальтовые). Стойка кувырок. Кувырок назад в стойку. Стойка мост. Медленные перевороты вперёд, назад, в сторону. Подготовительные упражнения для обучения фляку, сальто. Подъём разгибом с головы. Темповой переворот на одну, на две. Фляк вперёд, назад.

ПРЫЖОК

Прыжок в стойку на кистях. Приземление на опору из стойки на кистях. Переворот вперёд через горку матов.

БРУСЬЯ

Отмах 90°. Оборот назад в упоре. Отмах поставить, прыжок на верхнюю жердь. Соскок дугой. Размахивания изгибами (лямки).

БРЕВНО

Ходьба с носка лицом, спиной вперёд, боком. Ходьба на носках лицом, спиной вперёд, боком. Приставной шаг лицом, спиной вперёд, боком. Ходьба в полуприседе. Ходьба в приседе. Кувырок вперёд, назад. Медленный переворот в сторону. Прыжки на двух ногах. Прыжок согнув ноги, «козлик». Поворот на двух ногах на 180. Соскок с бревна.

Хореографическая подготовка

Элементы классического танца

Упражнения у опоры

Демиплие, гран плие. Батман тандю, батман жэтэ. Гран батман (большой мах). Батман фондю (удержание ноги вперед, в сторону, назад). Подготовительные упражнения для изучения поворотов.

Упражнения на середине

Танцевальные движения (галоп, полька, приставной шаг, вальсовый шаг, подскоки). Танцевальные движения из вольных упражнений. Прыжки (ноги врозь с приземлением на две ноги, на одну ногу, со сменой прямых и согнутых ног, прыжки в шаге).

Инструкторская и судейская практика

Регистрирование спортивных результатов. Правила соревнований. Права, обязанности гимнасток. Методика оценки выполнения упражнений. Разбор типичных ошибок при выполнении упражнений.

Участие в соревнованиях

Участие в контрольных соревнованиях, в отборочных соревнованиях и участие в основных соревнованиях.

Этап тренировочный (3-го года обучения)

Таблица № 20

Виды подготовки и содержание учебного материала

Теоретическая подготовка

Обеспечение безопасности при занятиях физическими упражнениями, поведение в спортзале, пользование инвентарём. Питание, режим труда и отдыха, гигиена. Краткие сведения о детском организме и влияние на него физических упражнений. Профилактика травм и заболеваний. Терминология физических упражнений. Инструкторская и судейская практика.

Общая физическая подготовка

Беговые упражнения. Строевые упражнения. Элементы легкой атлетики (кроссовый бег). Плавание. Подвижные, спортивные игры.

Углублённое развитие физических качеств:

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме.
- развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах.
- упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.).
- для общей выносливости кросс 1-2 километра.

Специальная физическая подготовка

Поднимание ног в высокий угол. Вис углом на гимнастической стенке. Подтягивание. Подъём с переворотом. Спичаг. Высокий угол. Лазание по канату без помощи ног, опускание через одну руку. Стоечная подготовка. Напрыгивания на горку. Выпрыгивание из приседа. Накачки для рабочей осанки. Шпагаты. Наклоны. «Мосты». Удержание ног. Махи на кольцах. Упражнения на бревне или высокой опоре. В упоре на параллельных брусьях – сгибание и разгибание рук на махе вперёд и назад. Отжимание в стойке на руках

на брусьях, на гимнастической скамейке. Упражнения с резиновым бинтом. Подскоки вверх толчком двух. То же с отягощением. Многоскоки. То же со сменой ног. Быстрые приседания. Беговые упражнения для улучшения техники разбега: бег с ускорением, бег в гору, бег с высоким подниманием бедра, бег с преодолением сопротивления.

Специальная техническая подготовка

АКРОБАТИКА

Темповый переворот вперед на одну, на две. Темповый переворот вперед на две, фляк вперед. Рондат, два фляка назад. Рондат, фляк, сальто назад в группировке. Сальто вперед в группировке. Кувырок назад с прямыми руками.

ПРЫЖОК

Переворот вперед через прыжковый стол. Рондат через прыжковый стол.

БРУСЬЯ

Отмах в стойку различными способами. Оборот назад, не касаясь. Соскок дугой с верхней жерди. Размахивания на перекладине (лямки). Большие обороты назад (лямки).

БРЕННО

Медленный переворот вперед, назад. Кувырок вперед, назад. Соскок сальто вперед, назад. Поворот на двух ногах на 180°. Прыжок, согнув ноги «козлик». Прыжок: ноги врозь. Прыжок в шаг. Поворот на одной на 180°.

Хореография

Элементы классического танца

Демиплие, гран плие с движениями руками по основным позициям рук. Различные сочетания батман тандю и батман жэтэ. Освоение батман тандю жэтэ пуантэ, рон де жамб, пар тер. Гран батман из различных положений. Батман фондю (удержание ноги вперед, в сторону, назад). Подготовительные упражнения для поворотов. Волны, равновесия.

Упражнения на середине

Танцевальные движения (галоп, полька, вальсовый шаг, переменный шаг). Повороты (180°, 360°, 540°, ноги – в различных положениях). Равновесия (равновесие - нога вперед, в сторону с удержанием руками).

Вертикальные равновесия на «полупальцах», свободная нога вперед, в сторону, назад.

Прыжки

Прыжок ноги врозь, толчок двух ног в поперечном и продольном шпагатах на месте. Прыжок шагом с разбега. Прыжок в кольцо. Вертикальные прыжки с поворотом на 180°, 360°. Прыжки на месте, сгибая ноги, вперед на 180°, 360°.

Инструкторская и судейская практика

Учет спортивных результатов. Анализ выступления на соревнованиях. Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении. Классификация ошибок, сбавки за технику упражнений. Общие положения о гимнастических соревнованиях. Особенности судейства обязательной и произвольной программ. Практика судейства соревнований по ОФП и СФП

Участие в соревнованиях

Внутри группы. Внутришкольные. Городские, региональные. Межрегиональные (ДФО)

Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Гигиенические средства восстановления. Физиотерапевтические средства.

Этап тренировочный (4-го года обучения)

Таблица № 21

Виды подготовки и содержание учебного материала
<i>Теоретическая подготовка</i>
Обеспечение безопасности при занятиях физическими упражнениями, поведение в спортзале, пользование инвентарём. Питание, режим труда и отдыха, гигиена. Краткие сведения о детском организме и влияние на него физических упражнений. Профилактика травм и заболеваний. Терминология физических упражнений. Инструкторская и судейская практика
<i>Общая физическая подготовка</i>
Беговые упражнения. Строевые упражнения. Элементы легкой атлетики (кроссовый бег). Плавание. Подвижные, спортивные игры. <i>Углублённое развитие физических качеств:</i> - лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме. - развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах. - упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.). - для общей выносливости кросс 1-2 километра.
<i>Специальная физическая подготовка</i>
Поднимание ног в высокий угол. Вис углом на гимнастической стенке. Подтягивание. Подъём с переворотом. Спичаг. Высокий угол. Лазание по канату. Стоечная подготовка. Напрыгивания на горку. Выпрыгивание из приседа. Упражнения для рабочей осанки («лодочки» на спине, животе, боком). Шпагаты. Удержание ног. Отжимания в упоре на параллельных брусьях. Отмах в стойку.
<i>Специальная техническая подготовка</i>
<i>АКРОБАТИКА</i> Серия фляков назад. Рондат, фляк, сальто назад, прогнувшись. Переворот вперед – фляк вперед. Рондат – фляк – темповое сальто – фляк – сальто назад в группировке. Переворот вперед – сальто вперед в группировке. Вольные упражнения с акробатикой 2 взрослого разряда.
<i>ПРЫЖОК</i> Переворот вперед через прыжковый стол. Рондат через прыжковый стол. Переворот вперед в поролоновую яму с поворотом на 180°, 360°. Рондат через прыжковый стол в прокрут.
<i>БРУСЬЯ</i> Подъем разгибом – отмах в стойку ноги вместе, врозь. Оборот назад не касаясь (не ниже 45°). Оборот назад в упоре, стоя согнувшись («обезьянка»). Большие обороты назад. Соскок сальто назад. Большие обороты вперед (лямки). Соскок дугой с поворотом.
<i>БРЕННО</i> Рондат. Фляк назад. Рондат – сальто назад в соскок. Поворот на 360°. Прыжок в шпагат. Прыжок «пистолет». Прыжок шагом.
<i>ХОРЕОГРАФИЯ</i> Элементы классического танца

Упражнения у опоры

Демиплие, гран плие. Различные сочетания Батман тандю и батман жэтэ. Батман тандюжэтэпуантэ, рон де жамб, пар терр. Гран батман из различных положений. Волны, наклоны, равновесия. Батман фондю (удержание ноги вперед, в сторону, назад).

Подготовительные упражнения для поворотов.

Упражнения на середине

Различные связки из танцевальных движений. Повороты на 180°, 360°, 540° (нога в различных положениях). Элементы вольных упражнений.

Прыжки

Прыжковая связка из вольных упражнений. Прыжки из комбинаций на бревне. Сисон (выполнение нескольких прыжков подряд). Прыжок кольцом одной, кольцом двумя. Перекидной прыжок. Прыжок в шаге, в продольном и поперечном шпагатах.

Инструкторская и судейская практика

Учет спортивных результатов. Анализ выступления на соревнованиях. Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении. Классификация ошибок, сбавки за технику упражнений. Общие положения о гимнастических соревнованиях. Особенности судейства обязательной и произвольной программ. Практика судейства соревнований по ОФП и СФП

Участие в соревнованиях

Внутри группы. Общешкольные. Городские, региональные, межрегиональные.

Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Гигиенические средства восстановления. Физиотерапевтические средства.

Этап тренировочный (5-го года обучения)

Таблица № 22

Виды подготовки и содержание учебного материала

Теоретическая подготовка

Обеспечение безопасности при занятиях физическими упражнениями, поведение в спортзале, пользование инвентарём. Питание, режим труда и отдыха, гигиена. Краткие сведения о детском организме и влияние на него физических упражнений. Профилактика травм и заболеваний. Терминология физических упражнений. Инструкторская и судейская практика.

Общая физическая подготовка

Беговые упражнения. Строевые упражнения. Элементы легкой атлетики (кроссовый бег). Плавание. Подвижные, спортивные игры.

Углублённое развитие физических качеств:

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме.
- развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах.
- упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.).
- для общей выносливости кросс 1-2 километра.

Специальная физическая подготовка

Поднимание ног в высокий угол. Вис углом на гимнастической стенке. Подтягивание. Подъём с переворотом. Спичаг. Высокий угол. Лазание по канату. Стоечная подготовка. Напрыгивание на горку. Выпрыгивание из приседа. Упражнения для рабочей осанки («лодочки» на спине, животе, боком). Шпагаты. Удержание ног. Бег 20 м. Челночный бег. Отжимания в упоре на параллельных брусьях. Отмах в стойку.

Специальная техническая подготовка

АКРОБАТИКА

Рондат – фляк, сальто назад прогнувшись. Рондат – фляк, сальто назад прогнувшись на 180°, 360°. Рондат – фляк, сальто назад сгибаясь – разгибаясь. Рондат, два темповых сальто – сальто назад в группировке. Переворот вперед – фляк вперед – сальто вперед в группировке. Переворот вперед – сальто вперед прогнувшись. Разрядная комбинация.

ПРЫЖОК

Переворот вперед. Переворот вперед с поворотом на 180°, 360°. Переворот вперед сгибаясь – разгибаясь («ямасита»). Рондат в прокрут. «Цукахара» в группировке. Переворот вперед на горку матов.

БРУСЬЯ

Подъем разгибом – отмах в стойку ноги вместе. Оборот назад не касаясь 60° в стойку. Большие обороты назад, вперед. Большие обороты вперед с поворотом. «Келлеровский». «Санжировки». Сальто назад в соскок с оборотов назад. Разрядная комбинация.

БРЕВНО

Сальто назад в группировке. Маховое сальто с поворотом на 180°. Рондат, сальто назад прогнувшись. Рондат, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180°, 360°. Фляк назад на одну, две ноги в отскок. Прыжок «пистолет». Прыжок в шпагат. Поворот на 360°. Прыжок в шаг со сменой ног.

Хореография

Элементы классического танца

Упражнения у опоры

Различные сочетания из пройденных элементов. Сочетания движений у опоры с поворотами. Волны, равновесия. Упражнения типа адажио, включающие упражнения на растягивание.

Упражнения на середине

Различные сочетания танцевальных движений. Волны, равновесия. Элементы вольных упражнений. Повороты на 360°, 540°, 720° (свободная нога в различных положениях).

Прыжки

Прыжок в кольцо двумя ногами. Перекидной прыжок, перекидной с поворотом на 180°. Прыжок в шаг, в шаг со сменой ног, в шаг со сменой ног с поворотом на 180°. Прыжковая связка из вольных упражнений и упражнений на бревне

Инструкторская и судейская практика

Учет спортивных результатов. Анализ выступления на соревнованиях. Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении. Классификация ошибок, сбавки за технику упражнений. Общие положения о гимнастических соревнованиях. Особенности судейства обязательной и произвольной программ. Практика судейства соревнований по ОФП и СФП

Участие в соревнованиях

Внутри группы. Общешкольные. Городские, региональные, межрегиональные.

Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Гигиенические средства восстановления. Физиотерапевтические средства.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 23

Виды подготовки и содержание учебного материала

Теоретическая подготовка

Обеспечение безопасности при занятиях физическими упражнениями, поведение в спортзале, пользование инвентарём. Питание, режим труда и отдыха, гигиена. Краткие сведения о детском организме и влияние на него физических упражнений. Профилактика травм и заболеваний. Терминология физических упражнений. Инструкторская и судейская практика

Общая физическая подготовка

Элементы легкой атлетики (кроссовый бег). Плавание. Подвижные и спортивные игры

Специальная физическая подготовка

Поднимание ног в высокий угол. Вис углом на гимнастической стенке. Подтягивание. Подъём с переворотом. Спичаг. Высокий угол. Лазание по канату. Стоечная подготовка. Напрыгивание на горку. Выпрыгивания из приседа. Упражнения для рабочей осанки («лодочки» на спине, животе, боком). Шпагаты. Удержание ног. Отжимания в упоре на параллельных брусьях. Отмах в стойку.

Специальная техническая подготовка

АКРОБАТИКА

Рондат, фляк, сальто с поворотом на 360°, 540°, 720°. Рондат, фляк, двойное сальто назад в группировке. Переворот вперед сальто вперед с поворотом на 360°, 540°. Сальто вперед (назад) в переход. Вольные упражнения с акробатикой.

ПРЫЖОК

Переворот вперед 1,5 сальто вперед в группировке. «Цукара» согнувшись, прогнувшись. «Юрченко» в группировке.

БРУСЬЯ

Оборот назад с поворотом на 360°. «Штальдер» вперед, назад. Оборот назад не касаясь в стойку. Оборот назад не касаясь с поворотом на 180°. Перелет с нижней жерди на верхнюю. Перелет с верхней жерди на нижнюю. Соскок, сальто назад с поворотом на 360°, 540°, 720°. Соскок, двойное сальто назад.

БРЕВНО

Фляк – сальто назад в группировке, прогнувшись на одну ногу. «Арабское» сальто. Маховое сальто. Сальто вперед в группировке. Соскок, рондат, сальто назад с поворотом на 360°, 540°, 720°. Прыжок в шпагат. Прыжок шагом. Прыжок «пистолет». Поворот на 540°, 720°.

ХОРЕОГРАФИЯ

Элементы классического танца

Упражнения у опоры

Различные сочетания из пройденных элементов. Сочетания движений у опоры с поворотами. Волны, равновесия. Упражнения типа адажио, включающие упражнения на растягивание.

Упражнения на середине

Различные сочетания танцевальных движений. Волны, равновесия. Элементы вольных упражнений. Повороты на 360°, 540°, 720° (свободная нога в различных положениях).

Прыжки

Прыжок в кольцо двумя ногами. Перекидной прыжок. Перекидной с поворотом на 180°. Прыжок в шаге. В шаге со сменой ног. В шаге со сменой ног с поворотом на 180°. Прыжковая связка из вольных упражнений и упражнений на бревне.

Инструкторская и судейская практика

Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Анализ выступления в соревнованиях. Составление комплексов упражнений для разминки. Помощь тренеру в проведении различных частей занятий с группами начальной подготовки. Участие в подготовке к всероссийскому дню гимнастики. Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении. Классификация ошибок, сбавки за технику упражнениях. Общие положения о гимнастических соревнованиях. Особенности судейства произвольной программы. Спец. требования к выполнению произвольных комбинаций на всех видах многоборья. Практика судейства соревнований по ОФП и СФП

Участие в соревнованиях

Городские. Областные. Федерального округа. Всероссийские

Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Гигиенические средства восстановления. Физиотерапевтические средства.

Этап высшего спортивного мастерства

Таблица № 24

Виды подготовки и содержание учебного материала
<p><i>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовки</i></p> <p>Влияние физических упражнений на организм человека. Врачебный контроль, предупреждение травматизма. Основы методики обучения и тренировки. Правила техники безопасности. Формирование вариативного мышления. Готовность успешно выступать на соревнованиях в любом амплуа. Формирование умения в случае необходимости быстро перестраивать комбинацию по ходу ее выполнения. Условия и модели поведения во время спортивных выступлений. Эмоциональные факторы. Личностные и ситуационные факторы. Факторы межличностного взаимодействия.</p>
<p><i>Общая физическая подготовка</i></p> <p>Элементы легкой атлетики (кроссовый бег). Плавание. Подвижные и спортивные игры</p>
<p><i>Специальная физическая подготовка</i></p> <p>ОПОРНЫЙ ПЫЖОК</p> <ul style="list-style-type: none">- переворот вперед с поворотом на 360°- переворот вперед - сальто вперед в группировке, согнувшись- переворот вперед - сальто вперед в группировке согнувшись, с поворотом на 180 °- «цукахара» согнувшись, прогнувшись- «цукахара» в группировке, прогнувшись с поворотом на 180°, 360°- рондат - фляк, (сальтовые прыжки согласно прыжковой таблице) <p>Прыжки: согласно специальным требованиям ФИЖ программа МС.</p> <p>БРУСЬЯ</p>

- отмах в стойку, отмахи в стойку с поворотом на 180°, 360°
- большой оборот – вперед, назад
- большой оборот с поворотом - 180°, 360°
- обороты в стойку, «штальдер», поставить снять, «закладки» - то же самое с поворотом на 180°, 360°
- перелет с Н.Ж на В.Ж и с В.Ж.на Н.Ж
- сальтовые элементы
- соскок – разные варианты
- соединения элементов
- лямки

Комбинация согласно специальным требованиям ФИЖ программа – МС

1. Перелет с ВЖ на НЖ
2. Элемент м-с полетом на той же жерди
3. Мин. 2 различных хвата (не отмах, не наскок или соскок)
4. Элемент без полета с поворотом мин. на 360°
5. Соскок

БРЕВНО

- переворот: вперед, назад, колесо
- один фляк, 2 фляка, 3 фляка
- переворот назад - фляк назад, фляк на 2 ноги
- сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись
- сальтовые элементы - вперед
- рондаты
- прыжки согласно специальным требованиям программы
- поворот на одной ноге на 360° и более
- акробатические связки
- соскоки: блонш, бланш с поворотом на 180°, 360° 540° 720° 1080°
- соскоки: двойное сальто в группировке, согнувшись

Комбинация: - согласно специальным требованиям ФИЖ программа МС

1. Одна связка из мин. 2х разных танцевальных элементов
2. Одна акробатическая связка. Минимум 2 элемента с фазой полета, один из элементов сальто (элементы могут быть одинаковые)
3. Элементы в различных направлениях (вперед, боком и назад)
4. Поворот на 360°
5. Соскок

АКРОБАТИКА

- курбетная вперед
- курбетная назад
- рондат-фляк-бланш
- рондат-фляк-бланш назад с поворотом на 180°, 360°, 540°, 720°
- рондат- фляк сальто в прокрут на горку матов
- рондат – фляк двойное сальто в группировке, согнувшись, прогнувшись
- двойные сальто с поворотом на 180°, 360°
- соединения элементов
- батутная подготовка

- комбинация хореографических прыжков

Вольные упражнения согласно специальным требованиям ФИЖ программа - МС

1. Танцевальное соединение из минимум 2х разных прыжков с одной ноги, один из которых с шпагатом в 180° (вдоль или поперек) или прыжок ноги врозь.
2. Сальто вперед / боком и назад
3. Сальто с винтом (минимум на 360°)
4. Двойное сальто
5. Соскок

Хореографическая подготовка

Элементы классического танца

Упражнения у опоры: демиплие, гран плие. Батман тандю, батман жэтэ. Гран батман (большой мах). Батман фондю (удержание ноги вперед, в сторону, назад). Подготовительные упражнения для изучения поворотов.

Упражнения на середине: танцевальные движения (галоп, полька, приставной шаг, вальсовый шаг, подскоки). Танцевальные движения из вольных упражнений. Прыжки (ноги врозь с приземлением на две ноги, на одну ногу, со сменой прямых и согнутых ног, прыжки в шаге).

Инструкторская и судейская практика

Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Анализ выступления в соревнованиях. Составление комплексов упражнений для разминки. Помощь тренеру в проведении различных частей занятий с группами начальной подготовки. Участие в подготовке к всероссийскому дню гимнастики. Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении. Правила соревнований, помощь в организации и проведении соревнований. Участие в подготовке к всероссийскому дню гимнастики. Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении. Классификация ошибок, сбавки за технику упражнений. Спецтребования к выполнению произвольных комбинаций на всех видах многоборья. Практика судейства соревнований по ОФП и СФП. Практика судейства соревнований муниципального уровня. Обучение записи упражнений с помощью символов.

Участие в соревнованиях

Участие в контрольных соревнованиях. Участие в отборочных соревнованиях. Участие в основных соревнованиях.

4.2. Учебно-тематический план теоретической подготовки

Таблица № 25

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

История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. 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.
УТЭ	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ -70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной

				<p>деятельности.</p> <p>Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.</p> <p>Физиологические механизмы развития двигательных навыков. </p>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	<p>Структура и содержание Дневника обучающегося.</p> <p>Классификация и типы спортивных соревнований.</p>
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	<p>Понятийность. Спортивная техника и тактика.</p> <p>Двигательные представления.</p> <p>Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.</p>
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	<p>Характеристика психологической подготовки.</p> <p>Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности</p>
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь - май	<p>Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.</p> <p>Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.</p>
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	<p>Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.</p> <p>Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.</p>
Этап ССМ	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в	≈ 200	сентябрь	<p>Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной</p>

обществе. Состояние современного спорта			России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/не дотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированное". Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация, средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.

				Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап ВСМ	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника

обучающегося			обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства

			восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	--

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам «спортивная гимнастика»

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная гимнастика" основаны на особенностях вида спорта "спортивная гимнастика" и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "спортивная гимнастика", по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная гимнастика" учитываются ОСШ при формировании настоящей Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

5.5. 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".

К иным особенностям реализации Программы относится её трудоёмкость с обеспечиванием непрерывности учебно-тренировочного

процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Настоящая Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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.

6. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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".

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 26);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 27);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ
ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица № 26

№ 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 фибerglassовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
12.	Зеркало настенное (12 х 2 м)	штук	1
13.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
14.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
15.	Конь гимнастический маховый	штук	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Магнезия спортивная	кг	на человека 0,2

18.	Магнезница закрытая	штук	6
19.	Мат гимнастический	штук	50
20.	Мат поролоновый (200 x 300 x 40 см)	штук	2
21.	Мостик гимнастический	штук	6
22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Палка для остановки колец	штук	1
25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28.	Подставка для страховки	штук	2
29.	Поролон для страховочных ям (на 1 м ³ ямы)	кг	40
30.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	20
32.	Скамейка гимнастическая	штук	8
33.	Стенка гимнастическая	штук	6

Таблица № 27

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Комплек соревновательной формы (женский)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

3.	Накладки наладонные (женские)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
5.	Тапочки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
7.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

ОСШ должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "спортивная

гимнастика", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

6.3. Информационно – методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений.- М.,Тerra-спорт,2002.

2. Гимнастическое многоборье. Женские виды /Под ред.Ю.К.Гавердовского. -М.:ФиС,1987.

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.:Советскийспорт,2005.– 820с.: ил.

4. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. –1987.– 128с.

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

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

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

3. Официальный интернет-сайт Федерации Спортивной Гимнастики России [Электронный ресурс](<http://www.sportgymrus.ru/>)

4. Официальный интернет-сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА [Электронный ресурс](<http://www.rusada.ru/>).

5. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства ВАДА [Электронный ресурс](<https://www.wada-ama.org/>).

6. Официальный интернет-сайт научно теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»(<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>).

7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Амурской области [Электронный ресурс](<https://minsport.amurobl.ru/>)

8. Официальный интернет-сайт Министерства образования и науки Амурской области [Электронный ресурс](<https://obr.amurobl.ru/>)

9. Официальный интернет-сайт Федерации спортивной гимнастики Амурской области [Электронный ресурс](<http://sg.amursport.ru>)

10. Официальный интернет-сайт ГАУ АОСШ [Электронный ресурс](<http://sport28.ru>)