

Муниципальное бюджетное учреждение ЗАТО Северск дополнительного образования  
«Спортивная школа гимнастики имени Римма Кузнецова»  
(МБУДО СШ гимнастики им.Р.Кузнецова)

Принята на заседании  
Педагогического совета  
30.06. 2023  
Протокол № 4

СОГЛАСОВАНО  
Президент РОО «Томская  
федерация спортивной  
гимнастики»

А.А.Козин  
Протокол № 3 от 30.06. 2023



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО СШ  
гимнастики им.Р.Кузнецова

Г.И.Десляк  
Приказ № 4 от 30.06. 2023  
им.Р.Кузнецова



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «спортивная гимнастика»  
(Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по  
виду спорта «спортивная гимнастика», утверждённого приказом Министерства  
спорта Российской Федерации (Минспорт России) 09 ноября 2022 года №953)

Срок реализации Программы:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Северск  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Общие положения.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по отдельным спортивным дисциплинам:

Наименование спортивной дисциплины	Номер код спортивной дисциплины
Командные соревнования	0160011611Я
Многоборье	0160021611Я
Вольные упражнения	0160031611Я
Конь	0160041611Я
Кольца	0160051611Я
Опорный прыжок	0160061611Я
Параллельные брусья	0160071611Я
Перекладина	0160081611Я
Разновысокие брусья	0160091611Я
Бревно	0160101611Я

с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 09 ноября 2022 года №953 (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. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (натренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

### 2. Характеристика Программы.

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

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		мальчики	девочки	



Этап начальной подготовки	1-2	7	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	12	2

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

2.1.2. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в 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.

## 2.2. Объем Программы.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	10-14	16-18	20-24
Общее количество часов в год	312	416	520-728	832-936	1040-1248

2.2.1. Программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая в летний период самостоятельную подготовку и осуществляется в следующих формах:- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;- учебно-тренировочные мероприятия;- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;- спортивные соревнования;- контрольные мероприятия;- инструкторская и судейская практика;- медицинские и медико-биологические и восстановительные мероприятия

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

2.2.2. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.
- при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

2.2.4. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. В часовую объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.3. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	27 - 30	17 - 20	10 - 13	4 - 7	2 - 4
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 18	25 - 28	27 - 30	27 - 30	28 - 30
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	8-12	12-15
Техническая подготовка (%)	48 - 51	48 - 51	51 - 54	55 - 58	58 - 60
Теоретическая подготовка (%), Тактическая подготовка (%), Психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	2-4	3-5	3-5
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2-4	2 - 6	2 - 6

#### 2.4. Учебно-тренировочные мероприятия.

№ пп	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
2. Специально учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-	До 10 суток



2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд, но не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

## 2.5 Спортивные соревнования.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности спортсменов.

В программе спортивной подготовки указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании. Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением. Отборочные соревнования проводятся с целью отбора спортсменов и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

### 2.5.1. Отбор для участия в соревнованиях и при комплектовании сборных команд.

При отборе этого типа учитываются следующие показатели:

1.Состояние здоровья (отсутствие или наличие хронических и текущих травм, заболеваний).

2.Результаты последних двух-трех соревнований.

3.Результаты последней прикидки и контрольных просмотров.

4.Выполнение индивидуального плана по структуре, объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

5.Стабильность выполнения соревновательных комбинаций в контрольных подходах на тренировках (в условиях соревновательного стандарта).

6.Соответствие произвольных комбинаций современным требованиям к трудности, оригинальности и виртуозности.

7.Личностные особенности: соревновательный опыт, коллективизм, эмоциональная устойчивость (способность сохранять выдержку в экстремальных условиях: неудачное начало выступления, легкая травма, необъективное судейство и др.).

Помимо этого, на отбор участников соревнований могут повлиять тактические соображения, специальные условия зачета и некоторые другие факторы.

Вид спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Св.года	До 3-х лет	Св.3-х лет	
Контрольные	1	1	2	3	4
Основные	1	1	2	2	2

## 2.6 Годовой учебно-тренировочный план. Приложение №1

## 2.7 Календарный план воспитательной работы. Приложение №2

Примерный календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;



всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

## **2.8 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним. Приложение №3**

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

## **2.9 Планы инструкторской и судейской практики.**

Одной из задач Учреждения является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных 40 судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Содержание	Тренировочный этап	ССМ
Навыки строевой подготовки	+	Проведение на разных группах
Проведение подвижных игр с группами НП	+	+
Участие в подготовке праздников	+	+



Ознакомление юных гимнасток и гимнастов с историей спорта	-	+
Объяснение элементов и ошибок	+	+
Шефство над гимнастами новичками	+	+
Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту	-	+
Понятие о 10 бальной системе	+	+
Оценка выполнения отдельных упражнений	+	+
Судейская коллегия, роль судей на видах спорта	-	+
Классификация ошибок и сбавок	+	+
Судейство соревнований по ОФП и СФП	-	+
Обучение записи упр. с помощью символов	+	+
Прохождение судейского семинара	-	+
Обязанности главного судьи соревнований. Обязанности главного секретаря соревнований. Обязанности судьи при участниках	-	+
Обязанности судьи-хронометриста. Судейство бригады Е, А, Д1, Д2.	-	+
Практика судейства. Правила заполнения судейских карточек.	-	+

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

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относится:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификации занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятий. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Выделяются различные уровни восстановления:

- «Основной уровень» - относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируется различные дни и дни отдыха;
- «Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня;
- «Оперативный уровень» восстановления предлагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или соревнования.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических, физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рациональное питание, а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

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

К числу наиболее действенных и доступных: массаж, баня, сауна, водные процедуры.

Водные процедуры: теплый и контрастный душ



Физиотерапевтические средства: по показаниям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.)

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, гимнастики, может рекомендовать витамины, пищевые добавки)

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

**План применения средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной тренировки**

Дни недели	Перед занятием	В течение занятий	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце микроцикла
понедельник	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, средства восстановления	Теплый душ Массаж Продукты повышенной ценности Фармак.средства	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
вторник	То же	То же	То же	То же
среда	То же	То же	То же	То же +сауна
четверг	То же	То же	То же	То же
пятница	То же	То же	То же	То же, что в понедельник
суббота	То же	То же	То же	То же + сауна
воскресенье	То же	То же	То же	Активный отдых

**3. Система контроля.**

**3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой Программой.**

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением. Отборочные соревнования проводятся с целью отбора спортсменов и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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 квалификации 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.

На спортивные соревнования организация направляет обучающегося 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.

Соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, турнирной выносливости обеспечиваются в данном случае достаточным количеством контрольных соревнований, прикидок, тестированием технической и физической подготовленности,



планированием занятий в соответствии с моделью соревнований, что должно отражаться в планах годовичного цикла подготовки.

### 3.2. Требования по этапам подготовки.

Этап подготовки	Год обучения	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
НП	До 1 года Свыше года	Выполнение нормативов ОФП
УТ	До 2-х лет Свыше 2-х лет	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
СС	До 1 года Свыше года	КМС Выполнение нормативов СФП, ТТП, спортивных результатов

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

#### 3.2.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная гимнастика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная гимнастика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

#### 3.2.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям вида спорта «спортивная гимнастика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирования навыков соревновательной деятельности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- 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- КМС), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### 3.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;
- 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, а также принимать участие во всероссийских спортивных соревнованиях;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации или спортивной сборной команды Российской Федерации;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание)

### **3.3. Оценка результатов освоения**

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

Приложение №4 (этап начальной подготовки), Приложение №5 (учебно-тренировочный подготовки), Приложение №6 (совершенствования спортивного мастерства)

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие: на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

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.

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и требования к их выполнению, которые дают основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки. Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсмена, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки. При сдаче нормативов на каждом этапе подготовки необходимо учитывать выполнение обязательной технической программы.

#### **Влияние физических качеств на результативность.**

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

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

## **4. Рабочая программа по виду спорта спортивная гимнастика.**

**4.1.** Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки Приложение 7



4.2. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке (приложении № 8).

4.3. План спортивных мероприятий Приложением №9

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

Осуществление спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» основаны на особенностях вида спорта «спортивная гимнастика» и его спортивных дисциплин, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для освоения и доведения до образцового и уверенного выполнения комбинаций необходимо высокая сосредоточенность внимания, точный расчет усилий хорошая ориентировка в пространстве, высокая активность психических функций.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в списки 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.

Организация учебно-тренировочных занятий, а также проведение спортивных соревнований осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика»

С учетом специфики вида спорта спортивная гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «спортивная гимнастика» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности, в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает: а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом; б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика; в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **6.1. Требования к кадровому составу:**

6.1.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель, утвержденным приказом Мин труда России от 24.12.2020 №952НГ (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 регистрационный №62203,



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

Кроме тренера-преподавателя к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, могут привлекаться тренеры-преподаватели по видам спорта «спортивная акробатика», "прыжки на батуте", а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

## **6.2. Требования к материально-техническим условиям.**

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

наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

6.3. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

- обеспечение спортивной экипировкой
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **6.3.1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.**

№ п/п	Наименование оборудования, 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	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 диаметром 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	Магnezия	кг	0,2 кг на чел.
18	Магnezница 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 1м.куб 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

**6.3.2. Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.**

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Бревно мягкое	штук	2
2	Мягкая съемная насадка (конь гимнастический маховый)	штук	2
3	Пояс страховочный (средний, малый)	штук	2
4	Насадка на бревно мягкая	штук	2
5	Мягкий прыжковый конь плит	штук	1
6	Маховый конь (с одной ручкой)	штук	1
7	Мягкая съемная насадка для грифов и жердей	штук	1
8	Бревно напольное мягкое	штук	1
9	Куб-подставка	штук	2
10	Куб-горка	штук	2

**6.3.3. Обеспечение спортивной экипировкой.**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ пп	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап НП		Этап Т (сс)		Этап ССМ	
				Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации
1	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
3	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4	Купальник для выступления на спортивных соревнованиях (женский)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1
5	Накладки наладонные (женские)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
6	Накладки наладонные (мужские)	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
7	Фиксаторы запястья	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
8	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1
9	Тапочки спортивные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1

10	Футболка (короткий рукав)	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1
11	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1

#### 7. Перечень методического обеспечения.

1. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2005. - 420 с.;
2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 томах / Ю.К. Гавердовский. - М.: Советский спорт, 2014.-368 с.;
3. Баршай, В. М. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай; В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : КНОРУС, 2013. - 312 с. - ISBN 978-5-406- 02356-3.;
4. Гимнастика: учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 5-е изд. - М.: Академия, 2008. - 445 с.;
5. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. - Киев: «Олимпийская литература», 1999. - 462 с.;
6. Юный гимнаст. Под ред. А.М. Шлемина. М., «ФиС», 1973, 374 с.;
7. Гимнастическое многоборье: Мужские виды / Под ред. Гавердовского Ю.К.- М.: Физкультура и спорт, 1987. - 480 с.;
8. Гимнастическое многоборье: Женские виды / Под ред. Гавердовского Ю.К. Изд-во перераб.- М.: Физкультура и спорт, 1986. - 336 с.;
9. Ротерс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. Пособие для учащихся педагогических училищ по спец. № 1910 «Физ. культура». - М.: Просвещение, 1989.- 175 с.;
10. Зайцев В.Н. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой. Лекция.- Смоленск, 1989.- 29 с.;
11. Анцыперов В.В., Симонов В.П. Проведение подготовительной части урока физической культуры в школе. Учебно – методическое пособие для студентов спортивных ВУЗов.- Волгоград. ВГАФК, 2004.- 68с.;
12. Шипилина И.А. Хореография в спорте.- Ростов – на Дону, «Феникс», 2004.;
13. Гавердовский Ю.К., Техника гимнастических упражнений: Популярное учебное пособие.- М., Тера-Спорт, 2002.- 512 с.;
14. Анцыперов В.В., Чопорова Е.В. Основные биомеханические характеристики гимнастических упражнений: Учебно-методическое пособие.- Волгоград: ВГАФК, 2005.- 25 с.; 28
15. Морозов В.Н. О систематизации приемов помощи и страховки в спортивной гимнастике // Гимнастика. – 1979. Вып.1. – С.28-34. 57;
16. Анцыперов В.В., Трифонов А.Г. Технология формирования навыка самостраховки в спортивной гимнастике: Монография. – Волгоград, ВГАФК, 2006. – 133 с.;
17. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 417 с.;
18. <http://sportgymrus.ru/> - Федерация спортивной гимнастики России;
20. <https://www.minsport.gov.ru/ministry/>- Министерство спорта РФ
21. <https://fcpsr.ru/index.php/cat> Федеральный центр подготовки спортивного резерва.