

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Спортивная школа олимпийского резерва «ЧТЗ» по спортивной гимнастике»
города Челябинска

МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО
«СШОР «ЧТЗ» по спортивной
гимнастике» г. Челябинска



А.А. Демин

2023 г.

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

по этапам спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный
этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного
мастерства, этап высшего спортивного мастерства

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта спортивная гимнастика (утвержденного приказом Министерства спорта
Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 953)

Срок реализации программы – без ограничений

Составители:

Сотрудники МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по
спортивной гимнастике» г. Челябинска
Заместитель директора – Ильиных Я.Е.
Инструктор-методист – Тютюнник Д.А.

Челябинск
2023 г.

Содержание программы:

1. Общие положения
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»
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 по виду спорта «спортивная гимнастика»
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»
2.5. Календарный план воспитательной работы
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
2.7. Планы инструкторской и судейской практики
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
3. Система контроля
3.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.
4. Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика»
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.
4.2. Учебно-тематический план.
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»
5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности 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 г. № 953 (далее – ФССП).

Целью реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение занимающихся, подготовка спортивного резерва по спортивной гимнастике посредством организации целенаправленного многолетнего процесса спортивной подготовки. Начало реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» - **1 сентября 2023 года.**

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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 (недотренированности), 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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»:

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 1-2 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
		мальчики	
Этап начальной подготовки	1-2	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься спортивной гимнастикой. Занимающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний, для освоения программы, и успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены не моложе 9 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки, для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы

по общей физической и специальной физической подготовки, для зачисления в группы на данном этапе.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 16 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки, для зачисления в группы на данном этапе.

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов, стажа занятий и возраста занимающихся). Занимающиеся распределяются на группы по возрасту, уровню спортивной подготовки, стажу занятий. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной работы. Минимальный возраст занимающихся 7 лет.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Расписание и продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы

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	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дополнительная образовательная подготовка в МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Учреждение организует учебно-тренировочный процесс в течение всего календарного года.

В расписании учебно-тренировочных занятий (далее - расписание) указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя организации на календарный год, спортивный сезон.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от этапа подготовки, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др. Можно выделить основные формы занятий с занимающимися:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- пребывание в физкультурно-оздоровительном центре;
- медицинское тестирование и контроль.

Классификации учебно-тренировочных занятий, отражают следующие аспекты отдельного учебно-тренировочного занятия: организацию, задачи и уровень нагрузки.

Таблица № 3

Классификация учебно-тренировочного занятия по форме организации

Тип учебно-тренировочного занятия	Форма организации	Возможные преимущества
Групповое	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальное	Запрограммированное, выполняется под	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и

	руководством тренера-преподавателя	спортсмена на правильном выполнении деталей учебно-тренировочных упражнений/техники
Запрограммированное	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Свободное	Свободное без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанное	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободное и запрограммированное)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ, представленных выше организационных форм

Многие факторы определяют соотношение используемых типов организации учебно-тренировочного занятия: специфика вида спорта спортивная гимнастика, средства тренировки, количество спортсменов, контролируемых тренером-преподавателем, доступность индивидуальных приспособлений для самонаблюдения (секундомера, метронома и т.д.), возможность комбинирования упражнений, выполняемых в помещении и на улице, в рамках одной тренировки, и, конечно, особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально.

Групповые тренировки, как организационная форма, позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками; этот тип тренировки наиболее часто используется в программе учебно-тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Разумеется, это преобладающая организационная форма в единоборствах. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых учебно-тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов учебно-тренировочных занятий.

Индивидуальные тренировки используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных учебно-тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, см. выше), так и для более

свободной и менее напряженной подготовки. Конечно, индивидуальные учебно-тренировочные занятия чаще используются в индивидуальных дисциплинах, чем в командных видах и единоборствах

В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в единоборствах индивидуальные части учебно-тренировочных занятий обычно посвящаются кондиционной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

Таблица № 4

Классификация тренировок по типу задач учебно-тренировочного процесса

Тип тренировки	Задачи тренировки	Примечания
Кондиционная	Совершенствование двигательных способностей, общей и/или специальной по виду спорта двигательной подготовленности	Этот тип тренировки является преобладающим во многих видах спорта; он часто комбинируется с решением технических задач
Техническая	Приобретение новых технических навыков, совершенствование техники движений	Этот тип тренировки предназначен для совершенствования движений и требует наличия показателей оценки качества
Тактическая или технико-тактическая	Приобретение новых тактических (или технико-тактических) навыков, совершенствование индивидуальной и/или командной тактики	Физические и интеллектуальные упражнения могут комбинироваться; возможно включение теоретических занятий
Контрольная	Оценка возможностей спортсмена	Могут моделироваться специфические по виду спорта соревновательные условия
Комбинированная	Развитие различных спортивных способностей комбинированным решением различных задач	Два варианта: 1) последовательное включение различных типов тренировки; 2) комбинированное решение различных задач в

Кондиционные тренировки, посвященные развитию общих и специфических по виду спорта двигательных способностей, формируют главную часть учебно-тренировочных программ во многих видах спорта. Очень часто этот тип учебно-тренировочных занятий включает техническую работу, хотя и не слишком напряженную. Здесь могут использоваться различные организационные формы, такие, как групповые или индивидуальные занятия, проводимые тренером-преподавателем или самими спортсменами.

Технические тренировки обычно требуют большего внимания и больших организационных усилий. Приобретение новых технических навыков, например, совершенствование техники движений, нуждается в оценке в реальном масштабе времени и в немедленной коррекции в следующих попытках. Конечно, эта работа должна тщательно контролироваться тренером-преподавателем или специально приглашенными экспертами; следовательно, индивидуальные тренировки, проводимые самими спортсменами, не являются подходящими для этой цели. Дополнительный фактор, влияющий на уровень сложности технических тренировок, - использование средств визуализации, подобных видеозаписи, для обеспечения спортсменов объективной информацией о качестве выполнения соревновательного упражнения и значимых деталях правильной техники. Этот тип тренировки весьма значительно нагружает центральную нервную систему спортсменов, что должно быть принято во внимание при планировании учебно-тренировочного процесса.

Тактические или технико-тактические учебно-тренировочные занятия сосредоточены, главным образом, на приобретении новых тактических навыков и совершенствовании индивидуальной или командной тактики. Этот тип тренировки более характерен для командных видов спорта и единоборств, где значимость тактических навыков относительно выше.

Контрольные тренировки предназначены, главным образом, для оценки физических и технических способностей спортсменов в плане специальных компонентов подготовленности (типа специфических по виду спорта силы или выносливости) или осуществляются в искусственно созданных ситуациях с максимальным приближением к условиям предстоящих соревнований.

Комбинированные тренировки посвящены развитию некоторого количества спортивных способностей (например, физических и технических или физических и технико-тактических) в рамках одного занятия. Например, первая часть тренировки может быть посвящена освоению движений, в то время как вторая — кондиционной тренировке. Точно так же контрольная тренировка может сопровождаться кондиционной скоростной выносливостью.

Таблица № 5

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 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		

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»:

- 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.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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.

Таблица № 6

Объем 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

2.4 Годовой учебно-тренировочный план. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка — это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Учебно-тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки подразделяются на учебно-тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические. По величине — на малые, средние, значительные и большие. По направленности — на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов, совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.. По координационной сложности — на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности. По психической напряженности — на более и менее напряженные, в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены - развивающие, поддерживающие и восстановительные. Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован, прежде всего, с позиций эффективности. К числу наиболее существенных признаков эффективности учебно-тренировочных нагрузок можно отнести:

- 1) специализированность, т. е. меру сходства с соревновательным упражнением;
- 2) напряженность, которая проявляется в преимущественном воздействии на то или иное двигательное качество, при задействовании определенных механизмов энергообеспечения;
- 3) величину как количественную меру воздействия упражнения на организм спортсмена.

При планировании учебно-тренировочных нагрузок и времени занятий строго учитываются:

- 1) возраст спортсмена;
- 2) состояние здоровья и общая физическая подготовленность;
- 3) стаж учебно-тренировочных занятий и достижения;
- 4) условия для занятий (наличие необходимого спортивного инвентаря, питание, отдых и т. п.);
- 5) характер спортсмена, его целеустремленность, волевые качества и другие индивидуальные особенности.

Годовой рекомендуемый объем учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок разделен на месяцы. В свою очередь, каждый месячный учебно-тренировочный цикл подразделяется на недельные циклы, в которых, исходя из задач, решаемых на данном этапе, определяются основные средства подготовки и время на проведение каждого учебно-тренировочного занятия, при этом обязательно предусматривается чередование больших, средних и малых нагрузок.

Волнообразность нагрузки, как в недельных, так и в месячных учебно-тренировочных циклах обеспечивает более полное восстановление организма спортсмена, предупреждает переутомление. По окончании месячного цикла проводится анализ проделанной учебно-тренировочной работы за этот период, по результатам которого выявляются просчеты и недостатки в планировании данного этапа подготовки, определяются и оцениваются физические возможности каждого спортсмена и т. д.

Исходя из выводов, сделанных в результате проведенного анализа работы в прошедшем месячном цикле, составляется план на следующий месяц. Если план на предстоящий месяц был составлен, то вносятся соответствующие коррективы (изменения) в их содержание, при этом обязательно должна сохраняться динамика повышения объёма и интенсивности нагрузки соответственно задачам физической подготовки.

Структура системы многолетней подготовки (этапы):

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по спортивной гимнастике;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по спортивной гимнастике.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по спортивной гимнастике;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд России;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по спортивной гимнастике;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

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

Годовой учебно-тренировочный план приведен в Приложении № 1.

Таблица № 7

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	27-30	17-20	10-13	4-7	2-4	2-4
Специальная физическая подготовка (%)	15-18	25-28	27-30	25-30	24-28	22-26
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	8-12	12-15	15-20
Техническая подготовка (%)	48-51	48-51	51-54	55-58	50-60	46-58
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-5

Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	5-10

2.5 Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется в МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска 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.

В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы:

- утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов школы для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов; внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни;

- постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы;

- создание «Стенда славы» школы в виде стенда с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов;

- активное привлечение новых учащихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;

- участие всего коллектива школы в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого года и составления нового плана на следующий год;

- культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, соревнований по различным видам спорта, встречи с известными спортсменами, болельщиками, спортивными организациями, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство со спортивными достопримечательностями и др.).

Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком. - Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. - Ведение протоколов соревнований. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Овладение принятой в спортивной гимнастике терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями. - Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять. - Занимающиеся обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, заключительную часть учебно-тренировочного занятия. - Занимающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и 	В течение года

		<p>исправляют ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогают спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.</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; - формирование склонности к педагогической работе. 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - повышение информированности обучающихся в области здоровьесбережения в соответствии с возрастом; - повышение уровня компетентности тренеров-преподавателей и родителей по вопросам здоровьесбережения; - повышение мотивации к ведению здорового образа жизни. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие	В течение года

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

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

В план мероприятий, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия

по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

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, разработка и реализация информационно-образовательной программы профилактики использования допинга среди спортсменов, издание информационно-образовательных и справочных материалов, создание и запуск справочной службы по антидопингу «Внимание, допинг!», разработка системы эффективного применения продуктов функционального спортивного питания и не допинговых средств восстановления и повышения работоспособности спортсменов, организация и проведение семинаров для спортсменов и тренеров-преподавателей, участие в региональных и всероссийских конференциях по борьбе с допингом в спорте.

Антидопинговые мероприятия проводятся в соответствии со следующими документами:

- Всемирным антидопинговым кодексом;
- Антидопинговыми правилами Российской Федерации;
- Договорами и соглашениями между ВХЛ и РУСАДА.

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке

	«Запрещенный список»)		препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).	
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.	
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	5. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн - курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска является подготовка занимающихся к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Систематизированное решение этих задач начинается в учебно-тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки гимнастов. Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения, в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям и др., дают уже на этапе начальной подготовки.

В учебно-тренировочных группах занимающиеся в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией. А во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, само страховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Под контролем тренера-преподавателя гимнасты ведут в своем индивидуальном дневнике учет количества выполненных элементов и комбинаций,

фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы. Гимнасты – перворазрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера-преподавателя в качестве его помощников в работе с новичками.

Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается и в группах совершенствования спортивного мастерства. К этому времени гимнасты должны хорошо знать правила соревнований, иметь достаточный опыт судейства не только в роли судьи, но и заместителя главного судьи, секретаря соревнований.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для этапа спортивного совершенствования является выполнение требований на звание инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Это означает, что гимнаст должен быть готов к самостоятельному проведению занятий с группами новичков в спортивной и общеобразовательной школе. Гимнасты – практиканты проводят занятия по самостоятельно разработанному конспекту, включающему комплексы учебно-тренировочных заданий для всех частей урока. Гимнасты должны также неоднократно участвовать в судействе соревнований по гимнастике в спортивных и общеобразовательных школах.

Воспитательная работа, тренерско-инструкторская практика, подключение заканчивающих спортивную карьеру воспитанников к постоянной работе с группами новичков и судейству соревнований часто предопределяет их дальнейший жизненный путь: они поступают в специальные физкультурные учебные заведения, выбирают профессию тренера-преподавателя.

Таблица 9

Содержание тренерско-инструкторской практики

Содержание работы	Учебно-тренировочные группы свыше 2-х лет обучения	Группы совершенствования спортивного мастерства
1. Навыки строевой подготовки. Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорт. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.	+	Проведение на разных группах
2. Проведение подвижных и спортивных игр на группах нач. подготовки.	+	+
3. Участие в подготовке к Всероссийскому дню гимнастики (разучивание композиции в/у).	+	+
4. Подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах – чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр.	-	+
5. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнастам своей группы.	+	+
6. Шефство над 1-2 гимнастами новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики.	+	+
7. Составление подробного конспекта и	-	+

самостоятельное проведение занятий с новичками.		
8. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера-преподавателя по спорту.	-	+

Таблица 10

Содержание подготовки судей по спорту

Тематика и содержание работы	Учебно-тренировочные группы свыше 2-х лет обучен.	Группы совершенствования спортивного мастерства
1. Понятие о 10-бальной системе оценки гимнастических упражнений	+	+
2. Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении	+	+
3. Классификация ошибок	+	+
4. Общие положения о гимнастических соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+	+
5. Судейская коллегия; роль судей на видах многоборья.	+	+
6. Классификация ошибок и сбавок за выполнение упр. (ошибки в технике, осанке, приземлении и др.)	+	+
7. Особенности судейства упражнений Обязательной программы	+	+
8. Особенности судейства произвольных упражнений. Понятия трудности упражнений: группы А, Б, С, Д, Е. Поощрительные баллы.	+	+
9. Специальные требования к выполнению произвольных комбинаций на видах многоборья.	+	+
10. Судейство отдельных элементов гимнастами своей группы.	+	+
11. Судейство соревнований по СФП	-	+
12. Судейство первенства ДЮСШ среди групп начальной подготовки (3-2 юношеские разряды)	-	+
13. Обучение записи упражнений с помощью символов.	-	+
14. Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований.	-	+

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

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функций систем

организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

Основные задачи медицинского обеспечения

Основные задачи медицинского обеспечения в спортивной гимнастике:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья занимающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером-преподавателем) наблюдение за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки гимнастов к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий гимнастикой и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

Врачебное обследование

Врачебное обследование – основная форма врачебного контроля в гимнастике. Они подразделяются на первичные, повторные и дополнительные.

Первичные медицинские обеспечения проводятся при отборе (справка)

Ежегодные медицинские обеспечения носят углубленный диспансерный характер (УМО) и необходимы гимнастам на всех этапах обучения. Другая форма повторных обследований – текущие медицинские обследования (ТМО) проводятся на различных этапах годичного цикла подготовки.

Дополнительные обследования необходимы перед соревнованиями (для получения от врача допуска к участию в них), после заболеваний, травм (для допуска к занятиям).

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения. В них должны быть отражены оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемых, рекомендации по режиму тренировки, показания и противопоказания, допуск к занятиям, соревнованиям, лечебные и профилактические назначения, направления (по показаниям) к врачам-специалистам.

Конфиденциальность медицинских заключений о состоянии здоровья занимающихся не исключает информацию, которую тренер-преподаватель должен получить от врачей, особенно в виде рекомендаций по режиму тренировки.

Организация и ответственность за своевременное медицинское обследование лежит на руководителе спортивной школы, главных судьях соревнований. План врачебных обследований согласовывается по срокам и содержанию с диспансером (МБУЗ «Врачебно-физкультурный диспансер») и отражается в плане годичного цикла подготовки.

К физиологическим показателям лиц, занимающихся спортом, предъявляются следующие требования:

Артериальное давление: максимальное (систолическое 110-130 мм рт. ст, после нагрузки до 200; минимальное 60-70 мм рт. ст, после нагрузки - до 80.

Частота сердечных сокращений (ЧСС): в покое 60-70 уд/мин; после нагрузки - 130 и выше; время восстановления 2-5 мин. Частота дыхания: в покое 10-16 раз в минуту.

Задержка дыхания: на вдохе - 30-180 сек, на выдохе - 20-40 сек.

Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ): 3500-5000 мл.

Степень напряжения и расслабления мышц измеряется миотометром. Твёрдость мышц в покое - 20-40 усл. ед. При напряжении - 30-70 усл. ед. (у тренированных людей - 70-90).

Ортостатическая проба - степень восстановления после нагрузки. Утром, не вставая, подсчитать частоту сердечных сокращений в положении лёжа, затем - в положении стоя. Если разница больше 12 ударов/мин, то это свидетельствует о недостаточном восстановлении после нагрузки.

По приведённым тестам можно определить, соответствует ли состояние здоровья спортсмена необходимым требованиям и насколько он готов к серьёзным занятиям. Если хотя бы один из приведённых показателей имеет значительные отклонения от среднего значения в ту или иную сторону, значит необходимо проконсультироваться с врачом.

Психофизиологические свойства личности являются важным критерием успешности выполнения определённой продуктивной спортивной деятельности. Эти критерии являются более актуальными, чем приобретение знаний, умений, навыков, поскольку на этапе отбора они отступают на второй план. Доминируют специальные способности, представляющие собой совокупность качеств, тесно связанных со специальными навыками и проявляющиеся в одном определённом виде или группе видов спорта.

Таблица 11

Зависимость эффективной деятельности спортсменов от типологических свойств (по Р.Айзенку)

Свойства личности	интроверсия	экстраверсия	нейротизм
Скорость	низкая	высокая	фальстарт
Реакция на нагрузку	сверхактивная	вялая	Быстрая утомляемость
Восприятие времени	Более длительное	Более короткое	Время тянется очень долго
Ригидность восприятия	высокая	низкая	низкая

Зрительные представления	Яркие, живые	Слабые, невыразительные	Слабые, невыразительные
Соотношение скорость/точность	низкое	высокое	низкое
Обучение	быстрое	медленное	медленное
Забывание	медленное	быстрое	быстрое
Устойчивость к монотонии	высокая	низкая	низкая
Предпочтение нагрузки	объёмная	скоростная	Скоростная, непродолжительная

Достижение спортсменом максимальных спортивных результатов обусловлено наличием у него способностей - психофизиологических свойств, от которых зависят, во-первых динамика приобретения знаний, умений и навыков и, во-вторых, успешность выполнения определённой продуктивной спортивной деятельности.

Обладатель комплекса с высоким уровнем таких физических и психических качеств относят к категории «способный спортсмен». Он отличается комплексом физических и психических качеств, высокий уровень которых определяет эффективность спортивной деятельности.

При всём многообразии компонентов пригодности можно выделить ведущие, к которым относятся: направленность личности, волевые качества, эмоциональная устойчивость и, наконец, уровень физических качеств.

Таким образом, требования к спортсмену охватывают четыре уровня:

1. Медицинские - состояние соматического здоровья, показания и противопоказания к занятиям данным видом спорта.
2. Физические - уровень общей и специальной физической подготовленности на определённом этапе отбора.
3. Психофизиологические - требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств.
4. Личностные и социально-психологические - требования к особенностям личности и межличностным отношениям спортсмена.

Предельные учебно-тренировочные нагрузки

При воспитании физических качеств и совершенствовании функциональных возможностей организма гимнаста различной квалификации и возраста спортивная тренировка предполагает использование определенных рекомендаций положительной динамики больших учебно-тренировочных нагрузок циклических средств физической подготовки спортсмена в отдельных занятиях на этапах годовых циклов учебно-тренировочного процесса.

Для достижения высоких результатов в спортивной гимнастике требуется очень напряженная учебно-тренировочная работа. При этом руководящим должно стать положение – достижение только необходимых показателей. Эффективность роста

спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в гимнастике от групп начальной подготовке до групп высшего спортивного мастерства является преемственность предельно допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

В целях предупреждения острого утомления и перенапряжения учебно-тренировочные занятия с большой нагрузкой можно применять в работе с юношами – через 3-4 дня

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки напрямую зависят от этапов и годов спортивной подготовки, наглядно показанные в данной таблице:

Таблица 12

Нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки

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	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664

Объем соревновательной деятельности.

На соревновательном этапе спортсменов по спортивной гимнастике, необходимо планировать количество соревнований, в зависимости от этапов и годов спортивной подготовки, что показано в данной таблице

Таблица 13

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Виды 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

Таблица 14

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Количественный состав группы	Качественный
Этап начальной подготовки	10	3, 2 юношеский разряд
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	1 юношеский разряд, 3, 2, 1 сп. разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	КМС
Этап высшего спортивного мастерства	1	МС

Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Объем индивидуальной спортивной подготовки зависит от этапов обучения, уровня подготовленности спортсменов и задач, поставленных тренером-преподавателем. Объем нагрузок и поставленных задач фиксируется в

индивидуальном плане подготовки каждого спортсмена, подписывается тренером-преподавателем, спортсменом и утверждается директором МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска.

В индивидуальный план входят разделы:

- личные данные спортсмена (Ф.И.О., звание, год рождения, образование, Ф.И.О. тренера-преподавателя, домашний адрес);
- результаты выступлений в соревнованиях прошедшего года;
- лучшие результаты за последние годы;
- основные задачи и планируемый результат на предстоящий период;
- календарь спортивных соревнований и учебно-тренировочных мероприятий на год, в которых планируется принять участие данному спортсмену;
- основные показатели учебно-тренировочного процесса (количество учебно-тренировочных и соревновательных дней, централизованной подготовки, дней соревнований, объем СФП, дни отдыха, восстановительные мероприятия);
- этапные медицинские обследования.

Дневник спортсмена позволяет ему ответственно относиться к процессу тренировки, участию в соревнованиях, советам тренера-преподавателя и врача. Регулярные записи помогают анализировать свои успехи и неудачи. Срок действия дневника спортсмена должен соответствовать сроку годового плана. Дневник спортсмена содержит следующие разделы.

1. Личные данные.
2. Характеристики физической, технической, тактической, соревновательной, психологической и теоретической подготовленности.
3. Перспективный план подготовки.
4. Годовые задания подготовки.
5. Основные направления этапных (рабочих) планов подготовки.
6. Контрольные задания и результаты их выполнения.
7. Результаты участия в соревнованиях.
8. Записи по каждому заданию и соревнованию, сопровождаемые критическим анализом выполнения индивидуальных заданий и записью самоконтроля (пульс, вес, самочувствие).
9. Учет выполнения этапных планов подготовки.
10. Учет выполнения годовых планов подготовки.
11. Данные врачебного контроля и медицинских обследований.

Основными документами планирования индивидуальной спортивной подготовки являются планы. При составлении планов тренировки необходимо соблюдать ряд требований. К ним относятся: учет задач и условий работы; конкретность и возможная вариативность; преемственность и перспективность. При определении задач подготовки следует принимать во внимание возраст, пол, уровень физического развития, подготовленность занимающихся, отведенное время, масштабы предстоящих соревнований и намеченный результат, материальную базу и другие условия организации спортивной тренировки.

Планы должны быть конкретными. В них надо четко определить содержание и объем намеченной работы, точно рассчитать время и сроки, конечный результат. В процессе работы в планы вносят уточнения, определяемые условиями работы и

участием в соревнованиях. При составлении планов необходимо проанализировать предыдущий план, его задачи, содержание, степень выполнения и допущенные ошибки, учесть возможность создания предпосылок для более успешного решения задач в последующие периоды работы.

При определении объёма индивидуальной подготовки гимнастов необходимо учитывать следующие моменты: текущее состояние тренированности юного спортсмена, индивидуальные темпы биологического развития, направленность учебно-тренировочной нагрузки на развитие доминирующих способностей и подтягивание отстающих физических качеств.

На этапах начальной подготовки объём индивидуальной спортивной подготовки сравнительно небольшой.

Спортивные результаты в настоящее время в значительной мере зависят от того, насколько полно реализуются в условиях подготовки и, особенно в условиях соревновательной деятельности возможности спортсменов, обусловленные их индивидуальными особенностями.

Индивидуализация – один из основных принципов системы подготовки акробатов. Тренер-преподаватель должен максимально учитывать индивидуальные способности при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивацию, психофункциональные особенности, свойства темперамента и поведения. И чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип. Концепция индивидуализации в процессе подготовки акробатов должна основываться на использовании тех элементов и «связок», которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на должном уровне на каждой тренировке.

Знания анатомо-физиологических особенностей и психологического склада спортсмена позволяют найти собственный комплекс приемов и способов наиболее рационального действия, которое обеспечивает ему успех. Умение выявить индивидуальность акробата и наиболее эффективно использовать ее в процессе подготовки и на соревнованиях – одна из важнейших педагогических задач тренерской деятельности. В этом направлении очень перспективной представляется проблема, связанная с осуществлением индивидуализации в спортивной тренировке. Необходимость индивидуализации учебно-тренировочного процесса неоднократно подчеркивалась в исследованиях отечественных и зарубежных специалистов. В то же время вопрос индивидуальной подготовки раскрыт в недостаточной степени. Хотя и существует ряд рекомендаций по состоянию индивидуальной тренировки, они не вполне обоснованы с теоретической точки зрения, в силу чего практическое их применение ограничено. В настоящее время методика индивидуальной подготовки акробатов высокой квалификации по существу не разработана и тренеры-преподаватели, работающие с составами, не располагают экспериментально обоснованными рекомендациями по индивидуализации учебно-тренировочного процесса с учетом физической и технико-тактической подготовленности спортсменов.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Перевод на следующий год подготовки производится на основании выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки и разрядных требований.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска, другие официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов. Зачисление лица на начальный этап подготовки и перевод на последующие этапы спортивной подготовки осуществляется только после успешной сдачи всех нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Досрочный перевод на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа.

От реализации программы ожидаются:

- успешные выступления воспитанников (отделение – спортивная гимнастика) МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска на всероссийских и международных соревнованиях;
- увеличение количества квалифицированных тренеров-преподавателей;
- увеличение числа систематически занимающихся физической культурой и спортом детей, подростков, молодежи

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:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения занятий спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- сформировать широкий круг двигательных умений и навыков ("школы движений");
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоить основы техники по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по

видам спортивной подготовки;

- укрепление здоровья спортсменов;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная гимнастика.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.
- 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 участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

- повысить функциональные возможности организма спортсмена;

- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;

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;
- показать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;
- получать уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень 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 всероссийских спортивных соревнований;
- показать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастера 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 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска, 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.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

Таблица 19

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			мальчики	мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	не более
			10,3	10,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее
			8	10
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине.	количество раз	не менее	не менее
			2	3
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	не менее
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			110	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее	не менее
			5	6

2.2.	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее	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	не менее
			5	6

Таблица 20

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, УРОВЕНЬ
СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И
ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			9,6
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более
			4,5
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее
			+4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			140
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее
			27
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени
2.2.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее
			5
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее
			5

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 ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее
			40
2.8.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее
			5
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица 21

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗЯДЫ) ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мальчики/юноши/юниоры/мужчины
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			7,8
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более
			3,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			24
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+8

1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее
			40
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			200
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более
			12,5
2.2.	Исходное положение - упор в положении "угол", ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках ("спичка")	количество раз	не менее
			5
2.3.	Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее
			20
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее
			15
2.5.	Исходное положение - вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	не менее
			10
2.6.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее
			5
2.7.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее
			30
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Таблица 22

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ) ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ
СПОРТА "СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши/юниоры/мужчины
1. Нормативы общей физической подготовки			

1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			7,6
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более
			3,6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			27
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
			230
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее
			45
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более
			7,8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее
			15
2.3.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стоянках. Фиксация положения	с	не менее
			10
2.4.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее
			6
2.5.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее
			60
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»		

4. Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика»

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

В течение годовичного учебно-тренировочного цикла в программный материал могут вноситься изменения, добавления, включения новых гимнастических

элементов, связок, а так же изменения нормативов по специальной физической подготовке.

Общая физическая подготовка, общеразвивающие упражнения в движении: ходьба с различными положениями рук, ног, туловища; бег с различными вариантами положения ног; бег в разных темпах; прыжки на двух, одной ноге. Общеразвивающие упражнения на месте: повороты туловища; наклоны туловища; круговые движения головой, туловищем, тазом; приседания; махи, прыжки и др. Подвижные игры и эстафеты с элементами: ходьбы, бега, прыжков, ползания, переползания, подтягивания. Подвижные игры и эстафеты: с предметами, на внимание, на развитие физических качеств, с элементами спортивных игр. Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастических упражнений.

Специальная физическая подготовка. В учебно-тренировочном процессе большое внимание уделяется специальной физической подготовке (СФП) учащихся. В общем объёме учебно-тренировочных занятий она занимает в зависимости от этапов подготовки от 13 до 17% с целью контроля за СФП в школе применяется десятибалльная система оценки развития специальных физических качеств обучающихся на основе нормативов, дифференцированных по возрасту и полу занимающихся.

Спортивно-техническая подготовка 1 год обучения

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АКРОБАТИКА) Кувырки вперёд, назад; гимнастический мост; шпагат (любой); стойка на лопатках; не акробатические элементы; элементы хореографии.

КОНЬ-МАХИ В упоре спереди, махи ногами влево - вправо (4 маха); перемах левой вперёд; перемах правой вперёд, соскок прогнувшись с поворотом на 90° левым боком к коню.

КОЛЬЦА Размахивания в висе (4 маха); махом вперёд, вис согнувшись; вис прогнувшись; вис согнувшись; махом назад, соскок прогнувшись.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК С разбега прыжок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись. **БРУСЬЯ** (низкие) Прыжком упор углом (держат 3 сек.); сед ноги врозь; из седа, поднимая ноги, мах назад; мах вперёд; махом назад, соскок в сторону, прогнувшись.

ПЕРЕКЛАДИНА Подъём переворотом в упор прогнувшись; из упора, силой, опускание вперёд в вис углом (держат 3 сек.); из вися углом мах назад, мах вперёд (махи изгибами); махом назад, соскок прогнувшись.

2 год обучения

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АКРОБАТИКА) перекаты вперед со стойки на руках; перекат назад в стойку на руках; полёт прогнувшись в кувырок; кувырки вперед, назад; равновесие «ласточка», боковое; темповой подскок «вальсет»; прыжок назад на спину на поролоновые маты; фляк с места.

КОНЬ – МАХИ Серия перемахов; круги на грибке.

КОЛЬЦА Размахивания в висе; соскоки махом назад, махом вперед; висы; упоры; выкрут назад из виса согнувшись.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК Прыжок согнув ноги, ноги врозь; прыжок в стойку на руках на стопку матов; переворот вперед.

БРУСЬЯ (низкие) Размахивания в упоре с прогрессирующей амплитудой; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад в сторону; высокий угол, простой угол.

ПЕРЕКЛАДИНА Размахивания изгибами, хватом сверху; бросковые размахивания в висе в лямках на перекладине.

Спортивно-техническая подготовка Учебно-тренировочный этап до 2 лет

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ Переворот вперёд на одну – две; полёт – кувырок; два фляка из любого исходного положения (разрешается замена любого фляка любым сальто назад); равновесие на одной ноге (любое); шпагат (любой); стойка на руках (любая, из любого исходного положения, обозначить).

КОНЬ (без ручек) Пять кругов в упоре поперёк.

КОЛЬЦА Из размахивания выкрут вперёд прогнувшись; мах назад; махом вперёд выкрут назад прогнувшись; мах вперёд; мах назад; махом вперёд соскок переворотом прогнувшись.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК Переворот вперед с приземлением на горку матов, высота - 70 см (110см).

БРУСЬЯ (низкие) Из положения стоя, в середине брусьев, подъём разгибом; мах назад; махом вперёд угол (любой); стойка силой (любая, обозначить); мах вперёд; мах назад; махом вперёд соскок боком в положение спиной к брусьям.

ПЕРЕКЛАДИНА Из размахивания подъём разгибом – отмах; оборот назад в упоре; спад мах дугой, мах назад; махом вперёд поворот кругом в хват сверху; мах вперёд; махом назад соскок прогнувшись.

Хореографическая подготовка

Разновидности ходьбы и бега: пружинный шаг, пружинный бег, острый шаг с продвижением впереди; острый бег; высокий шаг, высокий бег, ходьба выпадами.

Повороты: повороты переступанием и приставлением ноги с различными движениями руками; повороты окрестным шагом вперед и назад после акробатических элементов (кувырка вперед и назад, переворота боком, подъема разгибом и т.д.) в сочетании с равновесиями, элементами классического танца; повороты махом ногой вперед, назад, в сторону на 90°, 180°; одноименные и разноименные повороты на 180°, 360°. Равновесия: вертикальное, переднее, боковое равновесие с различными положениями рук, движениями руками; различные сочетания равновесий с поворотами, элементы акробатики, общеразвивающими движениями; боковое равновесие с наклоном; у опоры - заднее равновесие. Прыжки: прыжки толчком одной ногой с приземлением на обе; прыжки со сменой

ног впереди; прыжки махом одной и толчком другой (вперед или назад) с поворотом на 180°.

Общеразвивающие упражнения

Для рук: поднимание рук, расслабление их; одновременное и последовательное расслабление рук из положения руки вперед, в сторону, вверх; поочередные и последовательные круги руками в лицевой, боковой плоскости в выпадах, в сочетании с равновесиями; взмахи руками вперед, в сторону, то же в сочетании с пружинными движениями ногами.

Для туловища и ног. У опоры: наклоны назад (и.п. лицом, боком к опоре); наклоны в стороны; наклоны вперед согнувшись, прогнувшись (боком к опоре); из и.п. лицом к опоре, одна нога впереди на опоре наклоны вперед, назад; то же в сочетании с полуприседом на опорной ноге, с подъемом на полупальцы; из и. п. боком к опоре, нога в сторону на опору - наклоны в сторону вперед, назад; сидя на полу, повороты туловища вправо, влево; то же из положения полушпагата и шпагата; из седа махи ногами.

Элементы историко-бытовых танцев: повторение упражнений подготовительного раздела в различных их сочетаниях; различные соединения из шагов польки и галопа.

Учебно-тренировочный этап свыше 2 лет

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ Переворот вперёд на одну, на две, фляк вперёд, полёт кувырок Один круг двумя – вторым кругом шпагат (любой) Сальто вперёд (любое) Равновесие (любое) Стойка силой (любая) стоять 2сек. Рондат, фляк, темповое сальто, фляк, сальто назад в группировке с раскрытием.

КОНЬ-МАХИ С наскока махом вправо, перемах правой вперёд в упор верхом, мах влево с отпусанием левой руки Мах вправо с отпусанием правой руки Мах влево-перемах левой вперёд в упор сзади Мах вправо, перемах правой назад в упор верхом Мах влево с отпусанием левой руки Мах вправо с отпусанием правой руки Махом влево, перемах левой назад, два круга двумя в ручках Прямой переход в упор сзади, левая на ручке, правая на теле Круг двумя на ручке и теле Круг с поворотом кругом через упор поперёк в упор сзади, правая на ручке левая на теле (немецкий круг) Круг двумя на ручке и теле Перемах двумя назад и соскок заножкой через тело коня, приземление левым боком к коню.

КОЛЬЦА Из размахивания два выкрута вперёд прогнувшись Подъём махом назад в упор .Угол Стойка силой любая (обозначить) Опускание в упор и спад назад в вис согнувшись Два выкрута назад Соскок: сальто назад прогнувшись.

ПРЫЖОК Переворот вперёд Переворот вперёд сгибаясь – разгибаясь. Высота прыжкового стола 125см.

БРУСЬЯ На концах брусьев вис углом подъём разгибом в угол Стойка силой согнувшись (любая) Отодвиг в вис и подъём махом вперёд в упор на руках Подъём

махом назад в упор Мах вперёд Махом назад стойка на руках и поворот плечом вперёд в стойку на руках Махом вперёд сальто назад прогнувшись в соскок.

ПЕРЕКЛАДИНА Из размахивания подъём разгибом Отмах (45°-90°) Большой оборот назад Махом вперёд поворот кругом в хват сверху с поочерёдным отпусанием (45°-90°) Махом вперёд поворот кругом в хват сверху с поочерёдным отпусанием рук (60°-90°) Большой оборот назад Вторым оборотом поворот на 180° в хват снизу (келлеровский) Большой оборот вперёд Вторым оборотом прямой поворот плечом вперёд в хват сверху Два больших оборота назад Сальто назад прогнувшись в соскок.

Спортивно-техническая подготовка

Этап совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега- переворот вперёд на одну- переворот вперёд на две- переворот вперёд с двух на две- сальто вперёд в группировке

2. Прыжок в стойку на руках («козлом» с прямыми ногами)- перекат через грудь в упор лёжа- поворот кругом в упор сзади- сед левая нога согнута, опора на левую руку, правая рука вперёд- махом одной толчком другой переворот в стойку на руках- медленное опускание на ноги с выпрямлением

3. С разбега рондат- темповое сальто назад- два фляка- сальто назад в группировке с раскрыванием (тело 45° выше от горизонтали)

4. 2-3 круга двумя- шпагат (любой)- стойка силой на руках (любая) держать 2сек.- элементы хореографии

5. С разбега рондат- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180°- и в темп переворот вперёд с двух на две

6. Равновесие на одной ноге (любое)

7. С разбега рондат-фляк назад- сальто назад сгибаясь разгибаясь.

КОНЬ

1. Два круга поперёк

2. Вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом поворот на 90°, вход в ручки, перемах двумя назад, один круг

3. Вторым кругом выход в упор сзади на ручку-перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и теле (стойкли В), перемах двумя назад

4. Два круга двумя левая на ручке, правая на теле

5. Третьим кругом вход углом с поворотом на 180° в ручки, перемах двумя назад, один круг в ручках

6. Перемах двумя вперёд в упор сзади, перемах правой под левую, перемах правой вперёд, перемах левой назад, перемах правой назад

7. Перемах левой вперёд, мах вправо, перемах левой назад

8. Перемах правой вперёд, мах влево, перемах правой назад

9. Перемах левой вперёд, перемах правой правой вперёд, перемах двумя назад в упор спереди, круг в ручках

10. Вторым кругом поворот на 180° плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на теле

11. Круг двумя, вторым кругом соскок заножкой через тело коня, приземление левым боком.

КОЛЬЦА

1. Из вися, силой сгибая руки, через вис прогнувшись горизонтальный вис сзади (дер. 2сек.)

2. Силой вис согнувшись

3. Мах дугой, подъем махом назад в упор углом ноги врозь- вне (дер. 2 сек.)

4. Стойка силой согнувшись ноги врозь прямыми руками (дер. 2 сек.) «спичаг ноги врозь»

5. Переворот вперед, высокий выкрут вперед

6. Подъем махом назад в стойку на руках (дер. 2сек.)

7. Соскок: сальто назад прогнувшись

8. Большим махом вис (отодвиг), высокий выкрут назад

ПРЫЖОК

1. Переворот вперед

2. Переворот вперед – сальто вперед в группировке

БРУСЬЯ

1. С прыжка или с разбега вис углом, подъем разгибом

2. Махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед

3. Махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) 45° - 60°

4. Махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) 60° - 90°

5. Оборот назад под жердями в вис

6. Подъем разгибом

7. Махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом назад

8. Мах вперед, махом назад подскок в стойку на руках

9. Махом вперед сальто назад прогнувшись.

ПЕРЕКЛАДИНА

1. Из вися хватом сверху мах дугой- броском назад- махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук 45° - 60°

2. Махом вперед поворот с одновременной постановкой рук 60° - 90°

3. Большой оборот назад

4. Оборот назад в упоре в стойку на руках

5. Большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу

6. Большой оборот вперед, перемах согнувшись- оборот вперед согнувшись- выкрут в вис обратным хватом «адлер»

7. Махом назад перехват в хват снизу

8. Большой оборот вперед с поворотом кругом плечом вперед в стойку на руках

9. Большой оборот назад, перемах в упор ноги врозь- вне- оборот назад в упор ноги врозь- вне с перемахом в стойку на руках (штальдер)

10. Два больших оборота назад и сальто назад прогнувшись в соскок.

Этап совершенствования спортивного мастерства свыше 1-го года обучения

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АКРОБАТИКА)

1. Поднимаясь на носки руки в стороны, 1-2 шага разбега, сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед согнувшись
2. Сед прямыми ногами и кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360°, кувырок в стойку на руках- курбет- два фляка- сальто назад в группировке с раскрытием (тело 45° выше от горизонтали)
3. С разбега рондат, темповое сальто назад с поворотом на 180°, в темп сальто вперед прогнувшись
4. Четыре круга ноги вместе (или четыре круга «томас»)
5. Любой шпагат
6. Силой стойка на руках (любая) держать 2сек.
7. С разбега рондат, фляк, прыжок вверх с поворотом кругом и сальто вперед «ТВИСТ»

КОНЬ

1. С прыжка два круга поперёк, третьим кругом переход в упор на одной ручке
2. Два круга на одной ручке, поворот на 90°, перемах в круги на ручках
3. «Чешский» круг с кругом на одной ручке, поворот на 90°, перемах в круги на ручках, два круга в ручках
4. Выход через левую ручку в круги на ручках, два круга в ручках «стойкли А»
5. Выход через ручку «стойкли В», круг на ручке и теле
6. Выход через ручку «стойкли В», в круги на ручках до упора сзади, один круг на ручках до упора сзади
7. Из упора сзади, перемах правой под левую, перемах правой в упор сзади, перемах левой назад, обратное скрещение вправо, перемах правой вперед, прямое скрещение влево
8. Перемах правой вперед, два круга в ручках, обратный «стойкли» с выходом на тело в стойку ноги врозь, приземление левым боком к коню.

КОЛЬЦА

1. Из вися силой, сгибая руки, прямым телом вис прогнувшись
2. Вис согнувшись, выкрут назад, высокий выкрут, переворот в стойку на руках (дер. 2сек.)
3. Из стойки на руках, прямыми руками, через горизонтальный упор, опускание в вис сзади (дер. 2сек.)
4. Вис согнувшись. Махом назад выкрут вперед
5. Подъём махом назад в упор углом вне (дер. 2сек.)
6. а) Силой согнувшись, ноги врозь, прямыми руками стойка на руках (дер. 2сек.)
7. б) Силой прогнувшись, сгибая руки, стойка на руках (дер. 2сек.)
8. Большой оборот вперед в стойку на руках (дер. 2сек.)
9. Отодвиг, большой оборот назад через стойку на руках и большим махом вперед, соскок двойное сальто назад в группировке.

ПРЫЖОК

1. Переворот вперед, сальто вперед согнувшись

2. Сальто назад прогнувшись «цукахара»
3. Рондат-фляк- сальто назад прогнувшись «юрченко»

БРУСЬЯ

1. Вис углом подъём разгибом в упор
2. Махом назад прямой переход в стойку, мах вперёд, махом назад поворот плечом назад в стойку на руках
3. Большой оборот назад
4. Сальто под жердями в упор на руки
5. Подъём махом вперёд в упор
6. Махом назад прыжок с поворотом кругом в стойку на руках «заножка»
7. Махом вперёд поворот кругом в стойку «оберучный»
8. Соскок: сальто назад прогнувшись.

ПЕРЕКЛАДИНА

1. Из вися хватом сверху на махе назад, сгибая руки, оборот назад не касаясь в стойку, большой оборот назад
2. Перемах в упор вне – оборот назад в стойку с перехватом в хват снизу
3. Перемах в упор вне – оборот вперёд в стойку, большой оборот вперёд
4. Перемах в упор ноги вместе – оборот вперёд – выкрутив обратный хват «адлер»
5. Махом назад в обратном хвате, перехват хватом снизу в стойку, большой оборот вперёд
6. Махом назад поворот кругом в стойку хватом сверху, большой оборот назад
7. Перемах в упор вне – оборот назад в стойку с поворотом кругом в хват снизу, большой оборот
8. В стойке на руках хватом снизу, поворот плечом вперёд в стойку на руках хватом сверху, большой оборот назад
9. Махом вперёд, поворот кругом в стойку на руках хватом снизу и в темп поворот кругом плечом вперёд в стойку на руках хватом сверху (большой оборот назад с поворотом на 360° в стойку на руках)
10. Два больших оборота назад двойное сальто назад в группировке в соскок.

К использованию рекомендуем следующий комплекс специальной физической подготовки, состоящий из трех частей:

- 1 часть - общеразвивающие упражнения в движении;
- 2 часть - общеразвивающие упражнения на месте;
- 3 часть - базовая акробатическая разминка

которые решают ряд специальных задач, основными из которых являются:

- создание организующего начала;
- подготовка к основной части тренировки;
- общее разогревание и активизация опорно-двигательного аппарата;
- профилактика травматизма;
- координационная настройка;
- выработка правильной осанки;
- проработка и активизация навыков выполнения базовых управляющих движений:

- отработка базовых контрольных поз и граничных положений;
- фоновая физико-техническая или технико-физическая настройка;
- базовая репетиция устойчивых приземлений;
- совершенствование техники базовых и разучивание новых акробатических прыжков.

Часть 1.

Общеразвивающие упражнения в движении:

Эта часть разминки проводится в движении на настиле для вольных упражнений. Выполняя упражнения, гимнасты двигаются друг за другом в обход ковра. Разминка включает в себя следующие общеразвивающие упражнения:

1) ходьба по кругу в среднем темпе (2 круга в обход ковра).

2) **Исходное положение (И.п.)** — пальцы в «замок», руки перед грудью.

1. руки вперед ладонями вперед;

2. и.п.; 3. руки вверх;

4. и.п.

Упражнение повторяется 4 раза (4 х 4=16 счетов).

3) **И.п.** — руки вниз. 1—4. четыре круга руками вперед;

5—8. четыре круга руками назад.

Упражнение повторяется 4 раза (8 х 4=32 счета).

4) **И.п.** — руки перед грудью.

1. на шаг левой поворот рук и туловища налево;

2. на шаг правой поворот рук и туловища направо.

Упражнение повторяется 6 раз (2х6=12 счетов).

5) **И.п.** — руки вниз.

1. на шаг левой руки через стороны вверх;

2. на шаг правой руки вниз;

3. на шаг левой руки дугами вперед вверх;

4. на шаг правой руки дугами вперед вниз.

Упражнение повторяется 4 раза (4 х 4= 16 счетов).

6) ходьба носками внутрь на 16 счетов.

7) ходьба носками наружу («выворотная ходьба») на 16 счетов.

8) ходьба на пятках на 16 счетов.

9) бег в среднем темпе (1 круг).

10) бег с высоким подниманием коленей (1 круг).

11) бег со сгибанием ног назад (1 круг).

12) бег приставными шагами внутрь (1 круг).

13) бег приставными шагами наружу (1 круг).

14) обычный бег (1 круг).

15) бег с ускорением (полкруга).

16) обычный бег (полкруга).

17) бег с ускорением (полкруга).

18) обычный бег (полкруга).

Часть 2.**Общеразвивающие упражнения на месте**

В этой части разминки гимнасты располагаются по кругу на ковре для вольных упражнений. Тренер-преподаватель стоит в кругу вместе с гимнастами, показывая упражнения, которые выполняются поточным способом.

20) **И.п.** — основная стойка.

1. отставляя правую ногу назад, руки дугами вперед вверх;
2. и. п.;
3. отставляя левую ногу назад, руки вперед дугами вверх;
4. и. п.

Повторить 4 раза ($4 \times 4 = 16$ счетов).

21) **И.п.** — основная стойка.

- 1—4. четыре круга руками вперед;
- 5—8. четыре круга руками назад.

Повторить 3 раза: ($3 \times 8 = 24$ счета).

22) **И.п.** — стойка руки перед грудью.

1. поворот туловища налево, руки в стороны;
2. и. п.;
3. поворот туловища направо, руки в стороны;
4. и. п.;
5. поворот туловища налево, руки вверх;
6. и. п.;
7. поворот туловища направо, руки вверх;
8. и. п.

Повторить 2 раза: ($8 \times 2 = 16$ счетов).

23) **И.п.** — стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая на поясе.

1. круг правой внутрь;
- 2—4. три пружинящих наклона влево;
5. поменять и. п. с кругом левой рукой внутрь;
- 6—8. три пружинящих наклона вправо.

Повторить 2 раза ($8 \times 2 = 16$ счетов).

24) **И.п.** — основная стойка.

- 1—4. круговые движения головой налево;
- 5—8. круговые движения головой направо.

Повторить 2 раза ($8 \times 2 = 16$ счетов).

25) **И.п.** — основная стойка.

- 1—2. поворот головы налево до упора;
- 3—4. поворот головы направо до упора.

Повторить 4 раза ($4 \times 4 = 16$ счетов).

26) **И.п.** — основная стойка.

1. выпад влево с поворотом налево, руки вверх;
- 2—4. три пружинящих движения руками назад со сгибанием ноги;
- 5—8. то же в другую сторону.

Повторить 2 раза ($8 \times 2 = 16$ счетов).

27) **И.п.** — стойка ноги врозь, руки на поясе.

1. поворот туловища налево с рывком левым локтем назад;
 2. поворот туловища направо с рывком правым локтем назад.
- Повторить 6 раз (6 x 2=12 счетов).

28) **И.п.** — стойка ноги врозь, руки на поясе.

- 1—4. круговые движения тазом влево;
- 5—8. круговые движения тазом вправо.

Повторить 2 раза (8 x 2= 16 счетов).

29) **И.п.** — стойка ноги врозь, руки в стороны.

- 1—4. четыре пружинящих наклона вперед;
- 5—8. четыре пружинящих наклона назад.

Повторить 2 раза (8 x 2= 16 счетов).

30) **И.п.** — стойка ноги врозь, руки в стороны.

1. наклон вперед прогнувшись с поворотом направо, касаясь левой рукой правого голеностопа;
 2. наклон назад с поворотом налево, касаясь левой рукой правой голени;
 3. наклон вперед прогнувшись с поворотом налево, касаясь правой рукой правого голеностопа;
 4. наклон назад с поворотом направо, касаясь правой рукой левой голени
- Повторить 4 раза (4 x 4= 16 счетов).

31) **И.п.** - стойка руки вверх.

- 1 —4. круговые движения туловищем вправо (таз на месте);
- 5—8. круговые движения туловищем влево (таз на месте).

Повторить 2 раза (8 x 2= 16 счетов).

32) **И.п.** — стойка ноги врозь, наклон вперед, руки перед грудью.

1. поворот туловища направо с рывком правым локтем назад;
2. поворот туловища налево с рывком левым локтем назад;
- 3—4. Повторить.

Повторить 4 раза (4x4=16 счетов).

33) **И.п.** — основная стойка.

- 1 —4. сгибая ноги, круговые движения туловищем вправо (таз на месте);
- 5—8. сгибая ноги, круговые движения туловищем влево (таз на месте).

Повторить 2 раза (8x2=16 счетов).

34) **И.п.** — стойка, согнув ноги.

- 1—4. круговые движения коленей вправо;
- 5—8. то же влево.

Повторить 2 раза (8 x2=16 счетов).

35) **И.п.** — основная стойка.

1. наклон вперед, касаясь пальцами пола;
2. упор-присев;
3. наклон вперед, касаясь пальцами пола;
4. и. п.;
5. упор-присев;
6. наклон вперед, касаясь пальцами пола;
7. упор-присев;
8. и. п.

Повторить 3 раза (8 x 3=24 счета).

36) **И.п.** — стойка руки вперед. 10 приседаний на полной ступне.

37) **И.п.** — упор-присев.

1—4. поднимаясь на полупальцах, повороты стоп направо и налево (разминка голеностопных суставов).

Повторить 4 раза (4 x 4= 16 счетов).

38) **И.п.** — сед согнув ноги, колени врозь, пятки вместе.

1—4. четыре пружинящих движения коленями.

Повторить 4 раза (4x4=16 счетов).

39) **И.п.** — сед согнув ноги в упоре сзади.

1. поворот коленей направо с касанием правым коленом пола;

2. поворот коленей налево с касанием левым коленом пола;

3—4. повторить.

Повторить 3 раза (3 x 4= 12 счетов).

40) **И.п.** — сед в упоре сзади левая нога согнута, правая прямая.

1. мах правой ногой вверх;

2. опустить и согнуть правую ногу, левую выпрямить (поменять и. п.);

3. мах левой ногой влево;

4. опустить и согнуть левую ногу, правую выпрямить (вернуться в и. п.);

5. мах правой ногой вправо;

6. опустить и согнуть правую ногу, левую выпрямить (поменять и. п.);

7. мах левой ногой вверх;

8. и.п.

Повторить 3 раза (8 x 3=24).

41) **И.п.** — сед в упоре сзади, ноги врозь. *

1. мах левой ногой вправо с касанием пола за правой;

2. и.п.;

3. мах правой ногой влево с касанием пола за левой;

4. и.п.

Повторить 3 раза (4 x 3=12 счетов).

42) **И.п.** — то же.

1. поворот налево в боковой шпагат;

2. и. п.;

3. поворот направо в боковой шпагат;

4. и. п.

Повторить 3 раза (4 x 3=12 счетов).

43) **И.п.** — тоже.

1. поворот плечами налево;

2. и. п.;

3. поворот плечами направо;

4. и. п.

Повторить 3 раза (4 x 3= 12 счетов).

44) **И.п.** — тоже.

1. взмах левой рукой вправо;

2. и. п.;

3. взмах правой рукой влево;

4. и. п.

Повторить 3 раза ($4 \times 3 = 12$ счетов).

45) **И.п.** — то же.

1. сгибая левую руку, рывок локтем назад влево;

2. и.п.;

3. сгибая правую руку, рывок локтем назад вправо

4. и. п.

Повторить 3 раза ($4 \times 3 = 12$ счетов).

46) **И.п.** — сед ноги врозь, руки перед грудью.

1. поворот туловища налево;

2. и. п.;

3. поворот туловища направо;

4. и. п.

Повторить 3 раза ($4 \times 3 = 12$ счетов).

47) **И.п.** — сед ноги врозь, левая рука вверх, правая вниз.

1. наклон вправо;

2. поменять и. п.;

3. наклон влево;

4. поменять и. п.

Повторить 3 раза ($4 \times 3 = 12$ счетов).

48) **И.п.** — то же.

1. наклон туловищем налево;

2. наклон туловищем вперед;

3. наклон туловищем направо;

4. и. п.;

5—8. то же в другую сторону.

Повторить 2 раза ($8 \times 2 = 16$ счетов).

49) **И.п.** — сед углом, руки в стороны.

1. поднять ноги вверх;

2. и. п.;

3. поднять ноги вверх;

4. и. п.

Повторить 4 раза ($4 \times 4 = 16$ счетов).

50) **И.п.** — упор лежа на спине согнувшись.

1—4. пружинящие касания носками пола за головой.

Повторить 3 раза ($4 \times 3 = 12$ счетов).

51) **И.п.** — лежа на спине, левая рука на поясе, локоть упирается в пол.

1—4. медленно прогнуться влево;

5—8. медленно опуститься в и. п.

Повторить в другую сторону.

52) **Им.** — лежа на спине ноги врозь, руками взяться за пятки изнутри 1 — 12. пружинящие движения ногами (это разминочное упражнение для элемента Штальдер).

53) И.п. —упор лежа на левом локте и левом боку ноги вместе носки НОИ отрываются от пола.

1—7. выпрямляя руку, пружинящие наклоны влево с покачиванием тела («боковая лодочка»);

8. поменять и.п.; То же в другую сторону.

54) И.п. — сед ноги вместе, кисти под таз.

1—8. покачивания с поворотами туловища направо и налево.

55) И.п. — упор лежа на бедрах.

1—4. сед на коленях руки вперед, грудь касается пола (кошечка);

5-8. и. п.

Повторить 3 раза (8 x 3=24 счета).

56) И.п. — упор лежа на предплечьях, ноги согнуты под прямым углом, носки на себя.

1. поворот головы и стоп направо;

2. и. п.

3. поворот головы и стоп налево;

4. и. п.

Повторить 4 раза (4x4=16).

57) И.п. —лежа на спине руки в стороны.

1. поворот левым плечом направо;

2. и. п.;

3. поворот правым плечом налево;

4. и. п.

Повторить 3 раза (8 x 3=24 счета).

58) И.п. — лежа на животе руки вперед.

1. разводя ноги поворот налево до касания левым плечом пола;

2. и. п.;

3. разводя ноги поворот направо до касания правым плечом пола;

4. и. п.

Повторить 4 раза (4 x 4= 16 счетов).

59) И.п. — лежа на животе руки вперед.

1. поднять левую ногу и правую руку;

2. опустить;

3. поднять правую ногу и левую руку;

4. опустить.

Повторить 4 раза (4 x 4= 16 счетов).

60) И.п. — лежа на спине ноги вместе, руки вперед.

1—30. «лодочка» на спине.

61) И.п. — упор сидя на коленях, руки вперед, грудь касается пола.

1 — 12. пружинистые наклоны тазом вправо и влево поочередно.

62) И.п. — упор стоя на руках и коленях.

1. мах левой назад;

2. мах левой влево;

3. мах левой назад;

4. и. п.;

5—8. то же другой ногой в другую сторону.

Повторить 3 раза (8 x 3=24 счета).

63) И.п. — упор сидя на пятках.

1. сед справа;

2. сед слева;

3. сед справа;

4. и. п.;

5—8. четыре пружинящих покачивания на голеностопах вперед и назад.

Повторяется 2 раза (8 x 2=16 счетов).

64) Стойка на голове и предплечьях (держать 6—8 с).

65) И.п. — упор стоя согнувшись на руках.

1—30. переступание с ноги на ногу.

Это упражнение для разминки ахилловых сухожилий продолжается 30 с.

66) И.п. — то же.

1 — 16. Прыжки на руках и ногах одновременно.

Выполняется 16 прыжков. Махом одной ноги, толчком другой стойка на кистях, держать 60 с.

68) И.п. — основная стойка.

1— 4. поднять руки вверх, потряхивая кистями;

5—8. Опустить.

Повторить 3 раза (8 x 3=24 счета).

69) И.п. — основная стойка.

1. сальто назад в группировке в доскок;

2. после этого гимнасты делятся на пары.

70) И.п. — упор-присев с партнером, сидящим на шее.

1. подняться на полупальцы и зафиксировать это положение, слегка покачиваясь вперед- назад в течение 10с;

2. опуститься на пятки как можно ниже и зафиксировать позу, слегка покачиваясь вперед- назад в течение 5 с;

3—4. повторить в течение 15 с;

5. подняться на полупальцах;

6. опуститься на пятки.

Повторять движения 5 и 6 в течение 30 с вращением коленей.

Всё упражнение выполняется в течение 60 с. Поменяться с партнером местами и повторить упражнение.

71) потряхивание конечностями в течение 15 с.

На этом общеразвивающие упражнения заканчиваются. Эта часть разминки длится 12 мин. После нее начинается последний раздел подготовительной части — акробатическая разминка, которая включает в себя основные элементы базовой акробатической подготовки всех уровней.

Часть 3.

Базовая гимнастика, акробатическая разминка. Все базовые элементы и упражнения носят циклический характер, т. е. повторяются по нескольку раз. Упражнения выполняются по диагонали ковра для вольных упражнений. Длина

диагонали около 17 м и это расстояние лимитирует количество повторений конкретного элемента или связки в одном подходе. Гимнасты по очереди друг за другом поточным способом выполняют следующие упражнения:

- 1) толчком двумя ногами стойка на кистях, кувырок вперед, встать с прямыми;
- 2) махом одной ноги толчком другой стойка на кистях, три прыжка на двух руках, кувырок вперед; 3) толчком двумя ногами стойка на кистях с поворотом кругом прыжком, упор стоя согнувшись, кувырок назад в стойку на кистях с поворотом на 360° ;
- 4) кувырок назад в стойку на кистях с поворотом кругом прыжком, кувырок вперед в упор ноги врозь вне, в темпе спичагом стойка на кистях (Эндо) с поворотом кругом, упор стоя согнувшись и т.д.;
- 5) серия переворотов вперед с разбега;
- 6) переворот вперед и серия сальто вперед прогнувшись (2—4 подряд);
- 7) с разбега 2—3 сальто вперед прогнувшись подряд (1 —2 подхода);
- 8) сальто вперед прогнувшись с поворотом на 720° ;
- 9) сальто вперед прогнувшись и сальто вперед прогнувшись с поворотом на 720° (3 подхода);
- 10) двойное сальто вперед с разбега (3 подхода):
 - 1- с акробатической дорожки в поролоновую яму;
 - 2- на акробатической дорожке;
 - 3- на ковре для вольных упражнений;
- 11) сальто вперед прогнувшись и двойное сальто вперед в группировке (3 подхода);
- 12) переворот вперед, сальто вперед прогнувшись, сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360° и сальто вперед прогнувшись с поворотом на 540° (переворот вперед, бланш, винт 1,5 винта);
- 13) рондат и серия темповых сальто назад до конца дорожки (2 подхода);
- 14) рондат, фляк, темповое сальто, фляк, темповое и т.д. до конца дорожки (2 подхода);
- 15) рондат, темповое сальто назад, сальто назад с поворотом на 540° и сальто вперед с поворотом на 360° ;
- 16) рондат, фляк, двойное сальто прогнувшись (двойной бланж) (1—2 подхода);
- 17) рондат, фляк, двойное сальто назад:
 - 1-е прямым телом с поворотом на 360° ,
 - 2-е в группировке (винт-заднее) (1—2 подхода);
- 18) индивидуальная концовка вольных упражнений (1 подход).

На этом общая разминка заканчивается. Она обычно длится 35 мин. Трудность последних акробатических прыжков базовой акробатической разминки не фиксируется. По мере их освоения и совершенствования технического мастерства трудность этих прыжков может увеличиваться на порядок (например: не двойной бланж, а двойной бланж с винтом, а затем и с двумя винтами). Это подтверждает тезис о том, что высший уровень базовой подготовки не может быть зафиксирован на достаточно продолжительное время. Он растет вместе с ростом сложности гимнастических упражнений и технического мастерства гимнастов.

Спортивно-техническая подготовка МУЖЧИНЫ

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ сальто вперед с поворотом на 720° и 1080°; двойное сальто вперед согнувшись с разбега; тройное сальто назад; тройной твист; двойное сальто прогнувшись с поворотом на 720° и 1080° сальто назад с поворотом 1080° и 1440° (тройной и четверной винт) длинные (в том числе «реверсные») связки, включающие в себя элементы групп трудности D, E и E-Супер.

КОНЬ модифицированные проходы по всем частям коня кругами ноги вместе и врозь с выходами в стойку, поворотами и опусканиями в круги; разнообразные крути с поворотами на 1080° и более на теле и ручках, между ручек и на одной ручке.

КОЛЬЦА маховые элементы: Гуцогги прогнувшись в различных соединениях; большие обороты с параллельной постановкой рук; большие обороты в висе сзади; Хонма прогнувшись; соскоки: двойное сальто назад с поворотом на 720° и 1080°; тройное сальто назад в группировке и согнувшись после Гуцогги; сальто назад с поворотом на 360° с последующим двойным сальто назад в группировке (винт—два задних); двойное сальто вперед с поворотом на 540° и 900°; тройное сальто вперед в группировке с поворотом на 180°; силовые элементы: подъемы силой из горизонтального виса сзади в «самолет»; подъемы силой из «самолета» в горизонтальный упор и крест вниз головой; «перевернутый самолет»; развороты из прямого креста в боковые азаряновские кресты; соединения из трех и более различных элементов высшей трудности типа «мах-статика-жим».

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК переворот вперед и 2,5 сальто вперед в группировке с поворотом на 180° перед приходом и на 360° в первом или первых двух сальто; переворот вперед и 1,5 сальто вперед прогнувшись с поворотом на 720° и 1080°; Цукахара с 2,5 сальто назад в группировке с поворотом на 360°; Цукахара прогнувшись с поворотом на 720° и 1080°; Юрченко с 2,5 сальто назад в группировке с поворотом на 360°; Юрченко прогнувшись с поворотом на 720° и 1080°; Куэрво с 2,5 сальто назад в группировке с поворотом на 360°; Куэрво прогнувшись с поворотом на 720° и 1080°.

БРУСЬЯ двойные сальто вперед и назад согнувшись из упора в упор на руках; большим махом двойное сальто назад в группировке в упор; большим махом двойное сальто согнувшись в упор на руках и в вис; сальто вперед и назад над жердями с поворотом на 180° и 360° в упор и в упор на руках; подъем махом вперед и сальто назад над жердями в стойку на руках; подъем махом вперед и Диамидов с поворотом на 540° в стойку на одной жерди; оборот под жердями с прямыми руками с поворотом на 360°; Типпельт-сальто вперед в группировке в упор на руки; соскоки двойное сальто назад с поворотом на 360° (Цукахара), двойное сальто; 1-е с поворотом на 360°, 2-е в группировке (винт - заднее); двойное сальто вперед согнувшись с поворотом кругом; двойное сальто вперед в группировке с поворотом на 540°; тройное сальто назад и вперед в группировке.

ПЕРЕКЛАДИНА Ткачев с поворотом на 360° (Люкин) в соединениях; Ткачев +сальто вперед в группировке в вис; большим махом назад сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360°(Винклер); большим махом вперед сальто назад прогнувшись с поворотом на 540° Ковач согнувшись + Ковач в группировке с поворотом на 360°; Ковач прогнувшись; большим махом вперед двойное сальто назад в группировке перед переладиной с поворотом кругом в вис; двойное сальто вперед в группировке в вис (Егер-двойное сальто); двойное сальто вперед через переладины с поворотом на 360° в вис хватом снизу; большим махом назад сальто назад в группировке перед переладиной в вис; большим махом вперед сальто вперед в группировке и согнувшись (КсяюРуизи — Маринич) с поворотом кругом в вис и в большой оборот назад; дуга-сальто вперед в группировке и согнувшись с поворотом кругом в вис и в большой оборот назад; после большого оборота вперед в висе сзади большим махом назад в обратном хвате поворот кругом плечом назад в высокий угол хватом сверху и большой оборот назад в висе сзади (разворот из русских оборотов в чешские 4); соединения из трех и более разнообразных перелетов группы трудности D и выше; соскоки: двойное сальто назад прогнувшись с поворотом 1080°; тройное сальто назад: 1-е с поворотом на 360° с прямым телом. 2-е и 3-е в группировке (винт — два задних); тройное сальто назад в группировке с поворотом на 360° и 720° (Цукаха — заднее); тройное сальто вперед в группировке и согнувшись с поворотом кругом; комбинированные тройные (например, согнувшись — прогнувшись, прогнувшись — в группировке и т. п.).

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 26

Примерный учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая

развития и укрепления здоровья человека			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	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	$\approx 14/20$	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду

				спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.

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

	<p>движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта</p>			<p>метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.</p>
	<p>Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность</p>	<p>≈ 200</p>	<p>октябрь</p>	<p>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</p>
	<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	<p>≈ 200</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
	<p>Психологическая подготовка</p>	<p>≈ 200</p>	<p>декабрь</p>	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.</p>
	<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>≈ 200</p>	<p>январь</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления</p>

				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 учебно-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.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
Этап высшего спортивного мастерства	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 обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система 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	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления:

	мероприятия		рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-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 виду спорта «Спортивная гимнастика»

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

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

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

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

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

5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «спортивная гимнастика»

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

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 учебно-тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 27);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 28);
- 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.

Таблица 27

Оборудование оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2	Брусья гимнастические мужские	штук	1
3	Гантели переменной массы от (2 до 6,5 кг)	комплект	1
4	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
5	Дорожка акробатическая фибerglassовая	комплект	1
6	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
7	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
8	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
9	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
10	Конь гимнастический маховый	штук	1
11	Конь гимнастический маховый	штук	1
12	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1

13	Магнезия спортивная	кг	на человека
			0,2
14	Магнезница закрытая	штук	6
15	Мат гимнастический	штук	50
16	Маты поролоновые (200x300x40 см)	штук	2
17	Мостик гимнастический	штук	6
18	Музыкальный центр	штук	1
19	Палка гимнастическая	штук	10
20	Палка для остановки колец	штук	1
21	Перекладина гимнастическая	штук	1
22	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	2
23	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
24	Подставка для страховки	штук	2
25	Поролон для страховочных ям (на 1 ямы)	кг	40
26	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
27	Скакалка гимнастическая	штук	20
28	Скамейка гимнастическая	штук	8
29	Стенка гимнастическая	штук	6

Таблица 28

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	На обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
	Костюм спортивный тренировочный	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

2	Кроссовки легкоатлетические	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Накладки наладонные (мужские)	пар	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5	Носки	пар	На обучающегося.	-	-	2	1	4	1	4	1
6	Тапочки спортивные	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Футболка (короткий рукав)	штук	На обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
8	Чешки гимнастические	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска, реализующее дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», обеспечивает соблюдение требований к кадровым 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 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Подготовка квалифицированных тренеров - преподавателей представляет собой совокупность мероприятий, которые направлены на систематическое

получение и повышение квалификации, отвечающей текущим и перспективным целям МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска и обеспечивающей соответствие требований, предъявляемых рабочим местом к способностям тренера-преподавателя.

Тренерский состав находится в постоянно изменяющихся условиях работы: систематический рост спортивных результатов, корректировка правил соревнований, новый спортивный инвентарь и т.д. Всё это настоятельно требует регулярного совершенствования профессиональной квалификации. МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска обеспечивает непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей. Не реже чем через 4 года тренерско-педагогический состав направляется на повышение квалификации, кроме этого тренерско-преподавательский состав принимает участие в различных семинарах, конференциях, учебно-тренировочных инструкторских сборах различного уровня. Проводят открытые занятия, мастер – классы и другие мероприятия способствующие непрерывному профессиональному обучению.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на 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).

6.3. Информационно - методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

Информационное обеспечение деятельности МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная гимнастика»,
утвержденной
«___» _____ 2023г.

Годовой учебно-тренировочный план

№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	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	10	5	5	2	1
		1.	Общая физическая подготовка (%)	27-30	17-20	10-13	4-7
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-18	25-28	27-30	25-30	24-28	22-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	8-12	12-15	15-20
4.	Техническая подготовка (%)	48-51	48-51	51-54	55-58	50-60	46-58

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	5-10