

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва №2»  
Московского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО СШОР №2  
Московского района  
г. Санкт-Петербурга

Еремин Д.И.

20\_\_ г.



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

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 года №953 и Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России от 22.11.2023 года №848.

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 2 года

Учебно-тренировочный этап – 3-5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Санкт-Петербург  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

|        |   |    |
|--------|---|----|
|        | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....   | 4  |
| 1.     | Общие положения .....   | 4  |
| 1.1.   | Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» .....   | 5  |
| 1.2.   | Характеристика вида спорта «тяжелая атлетика» и его отличительные особенности .....   | 5  |
| 2.     | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».....  | 9  |
| 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 .....      | 9  |
| 2.2.   | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» .....  | 10 |
| 2.3.   | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».....   | 11 |
| 2.3.1. | Учебно-тренировочные мероприятия .....  | 20 |
| 2.3.2. | Спортивные соревнования .....   | 22 |
| 2.4.   | Годовой учебно-тренировочный план .....   | 23 |
| 2.5.   | Календарный план воспитательной работы .....  | 25 |
| 2.6.   | План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....  | 25 |
| 2.7.   | Планы инструкторской и судейской практики .....   | 27 |
| 2.8.   | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....  | 29 |
| 3.     | Система контроля .....  | 32 |
| 3.1.   | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», в том числе к участию в спортивных соревнованиях .....                   | 32 |
| 3.2.   | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» .....  | 33 |
| 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 ..... | 33 |
| 4.     | Рабочая программа по виду спорта «тяжелая атлетика», состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана .....             | 36 |
| 4.1.   | Структура годичного цикла учебно-тренировочного процесса .....  | 36 |
| 4.2.   | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки .....   | 41 |
| 4.3.   | Учебно-тематический план .....  | 57 |
| 5.     | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» .....  | 58 |
| 6.     | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия .....    | 59 |
| 6.1.   | Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям .....  | 59 |
| 7.     | Информационно-методические условия реализации Программы .....   | 64 |
| 7.1.   | Перечень Интернет-ресурсов .....  | 64 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 953 и Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1293.

Программа является нормативным документом Государственного бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва №2» Московского района Санкт-Петербурга (далее – ГБУ СШОР №2; Учреждение) для организации учебно-тренировочного процесса на отделении спортивная гимнастика.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей учебно-тренировочного процесса и методик физической подготовки;
- формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях и демонстрация высоких спортивных результатов;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- формирование нетерпимости применения допинга;
- подготовка, из числа обучающихся, инструкторов и юных судей по виду спорта.

Структура программы содержит: пояснительную записку; общие положения; характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки; систему контроля; рабочую программу по виду спорта «спортивная гимнастика», состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана; особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»; условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия; план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и другие планы, обеспечивающие реализацию учебно-тренировочного процесса в Учреждении.

В целях обеспечения реализации Программы допускается использование материально-технической базы иных организаций, обладающих ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности, с которыми заключены договоры аренды, а также применение сетевой формы взаимодействия в соответствии с действующим законодательством.

### I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в многоборье (упражнения на бревне, опорный прыжок, упражнения на разновысоких брусьях и вольные упражнения) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом

спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 953<sup>1</sup> (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

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

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Планируемые результаты реализации Программы на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта "спортивная гимнастика";
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "спортивная гимнастика";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "спортивная гимнастика";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022, регистрационный № 71613).

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "спортивная гимнастика";
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная гимнастика— это многоборный вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках. В женской гимнастике туда входят: упражнения на бревне, опорный прыжок, упражнения на разновысоких брусьях и вольные упражнения. В занятия спортивной гимнастикой включаются упражнения художественной и ритмической гимнастики, хореографии, игры и др. Спортивная гимнастика отличается от всех других видов спорта разнообразием содержания и бесчисленным количеством гимнастических упражнений (обязательных и произвольных). Обязательные упражнения утверждаются Федерацией спортивной гимнастики (далее ФСГ) России. Произвольные упражнения составляют с учётом требований к их содержанию, изложенных в правилах, утверждённых ФСГ России.

Официальные соревнования по спортивной гимнастике проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта.

Номер во всероссийском реестре видов спорта.

| №   | Наименование вида спорта | Номер-код вида спорта | Наименование спортивной дисциплины | Номер –код спортивной дисциплины |
|-----|--------------------------|-----------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| 106 | Спортивная               | 016 000 1611 Я        | командные                          | 016 001 1 6 1 1 Я                |

|            |                     |                   |
|------------|---------------------|-------------------|
| гимнастика | соревнования        |                   |
|            | многоборье          | 016 002 1 6 1 1 Я |
|            | вольные упражнения  | 016 003 1 6 1 1 Я |
|            | опорный прыжок      | 016 006 1 6 1 1 Я |
|            | разновысокие брусья | 016 009 1 6 1 1 Б |
|            | бревно              | 016 010 1 6 1 1 Б |

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

| Этапы спортивной подготовки                               | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|---|------------------------------------|--|-------------------------------|
|   |                                    | девочки  |                               |
| Этап начальной подготовки                                 | 1-2                                | 6  | 10                            |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                  | 7  | 5                             |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                  | 12   | 2                             |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается                  | 14   | 1                             |

Сроки реализации программы по этапам спортивной подготовки: на начальном этапе - 2 года; на учебно-тренировочном этапе – 5 лет; на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – без ограничений. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства гимнасток, преемственность в решении задач, средств, методов и форм обучения, укрепление здоровья на всех этапах подготовки, гармоничное воспитания личности, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. Преимущественная

направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

2. Программа рассчитывается на 52 недели в год. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать: на этапе начальной подготовки - двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

Объем 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                           |

3. Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

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

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-

восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные мероприятия:

| N<br>п/п   | Виды учебно-тренировочных мероприятий  | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) |   |   |                                     |
|--|--|---|---|---|-------------------------------------|
|  |  | 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-  | -   | 14  | 18  | 18                                  |



|  |   |  |                                     |             |    |
|--|---|--|-------------------------------------|-------------|----|
|  | тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                             |  |                                     |             |    |
| 1.4.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -  | 14                                  | 14          | 14 |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b> |   |  |                                     |             |    |
| 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  | До 21 суток подряд и не более двух учебно- |                                     | -           | -  |

|      |   |                                 |             |  |
|------|---|---------------------------------|-------------|--|
|      | мероприятия в каникулярный период             | тренировочных мероприятий в год |             |  |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | -                               | До 60 суток |  |

Спортивные соревнования:

| 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                                   |

## 4. Годовой учебно-тренировочный план.

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |            |  |                |   |                                     |
|------------------------------|---|---|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|                              |   | Этап начальной подготовки   |            | Учебно-тренировочный этап<br>(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  | 16-18          | 20-24   | 24-32                               |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |  |                |   |                                     |
|                              |   | 2   | 2          | 3  | 3              | 4   | 4                                   |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |            |  |                |   |                                     |
|                              |   |   |            |  |                |   |                                     |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 62-77   | 53-67      | 54-76  | 49-55          | 38-52   | 45-60                               |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 32-44   | 72-86      | 108-150  | 178-196        | 212-244                                       | 246-328                             |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | 1-3   | 6-12       | 18-30  | 44-56          | 62-94   | 94-144                              |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 97-126  | 126-158    | 205-288  | 350-380        | 430-496                                       | 501-659                             |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 0   | 0          | 8-10   | 12-14          | 14-18   | 18-26                               |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 4-5   | 5-6        | 8-10   | 10-12          | 13-16   | 16-21                               |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 2-3   | 3-4        | 8-12   | 18-20          | 22-25   | 25-34                               |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4-6   | 4-6        | 16-20  | 24-30          | 24-30   | 30-40                               |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | 2-3   | 2-4        | 4-8  | 10-12          | 20-25   | 25-32                               |
| 10.                          | Судейская практика                                | 1-2   | 2-4        | 3-6  | 6-10           | 11-14   | 14-18                               |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 2-4   | 2-4        | 4-6  | 6-8            | 8-10  | 10-12                               |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 6-8   | 6-24       | 32-40  | 42-50          | 82-100  | 100-124                             |
| Общее количество часов в год |   | 234-312   | 312-416    | 520-728  | 832-936        | 1040-1248                                     | 1248-1664                           |

## 5. Календарный план воспитательной работы.

| № п/п | Направление работы                           | Мероприятия  | Сроки проведения |
|-------|--|--|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>       |  |                  |
| 1.1.  | Судейская практика                           | Спортивные соревнования различного типа  | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика                      | Учебно-тренировочные занятия   | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>                    |  |                  |
| 2.1.  | Медико-биологическое исследование            | Исследование организма обучающихся после/до учебно-тренировочной и соревновательной деятельности   | В течение года   |
| 2.2.  | Режим питания и отдыха                       | Практическая деятельность и восстановительные процессы   | В течение года   |
| 3.    | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b> |  |                  |
| 3.1.  | Теоретическая подготовка                     | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия  | В течение года   |
| 3.2.  | Практическая подготовка                      | 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 | В течение года   |
| 4.    | <b>Развитие творческого мышления</b>         |  |                  |
| 4.1.  | Практическая подготовка                      | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов  | В течение года   |

## 6. 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                               |
|----------------------------|--|------------------|--|
|                            | 1. Веселые старты «Честная игра»           | 1-2 раза в год   | Составление отчета по проведению мероприятия                         |
|                            | 2. Теоретическое занятие «Ценности спорта» | 1 раз в год      | Согласование с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
|                            | 3. Проверка лекарственных                  | 1 раз в месяц    | Научить  |

|   |  |                |   |
|---|--|----------------|---|
| Этап начальной подготовки   | препаратов (знакомство с международным стандартов «Запрещенный список»)  |                | проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания |
|   | 4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА   | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса  |
|   | 5. Родительское собрание   | 1-2 раза в год | Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры                                  |
|   | 6. Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушения антидопинговых правил»  | 1-2 раза в год | Согласование с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                            |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                       | 1. Антидопинговая викторина «Играй честно»   | 1-2 раза в год | Проведение викторины на спортивных мероприятиях   |
|   | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА   | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса  |
|   | 3. Семинар для тренеров-преподавателей и спортсменов «Виды антидопинговых нарушений», «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласование с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                            |
|   | 4. Родительское собрание   | 1-2 раза в год | Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры                                  |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА   | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса  |
|   | 2. Семинар «Виды антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»          | 1-2 раза в год | Согласование с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                            |



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| элементов гимнастками своей группы  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Судейство соревнований по СФП   | - | - | - | - | + | + | + | + | + |
| Судейство первенства СШ и СШОР среди групп начальной подготовки (3-2 юношеские разряды)   | - | - | - | - | - | + | + | + | + |
| Обучение записи упражнений с помощью символов   | - | - | - | - | - | + | + | + | + |
| Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований. | - | - | - | - | - | - | - | + | + |

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

Врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится 1 раз в год в группах начальной подготовки и спортивной специализации (тренировочный этап), в группах спортивного совершенствования и спортивного мастерства - не реже 2 раз в год (в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144-Н), включая функциональные пробы и оценку физического состояния.

Руководство школы обеспечивает:

- организацию и контроль прохождения своевременного медицинского обследования групп НП-2, ТЭ(СС), ССМ и ВСМ;
- составление плана прохождений своевременного медицинского обследования, с согласованием по срокам и содержанию с медицинскими учреждениями, диспансером и отражение в плане годового цикла подготовки.

К соревнованиям допускаются гимнастки, прошедшие дополнительное обследование и получившие от врача допуск к участию в соревнованиях. После заболеваний и травм гимнасткам необходимо пройти дополнительное обследование (для получения допуска к тренировочным занятиям и соревнованиям).

#### ***Примерный план применения восстановительных средств.***

| № п/п | Название мероприятия  | Сроки (дата)   | Ответственный                 |
|-------|---|--|-------------------------------|
| 1.    | Водные процедуры (горячий и контрастный душ)                    | Ежедневно после тренировки   | тренер, мед. работник         |
| 2.    | Тепловые процедуры (сауна, баня)                                | в ходе тренировочных, и восстановительных сборов по календарному плану | тренер сборной команды        |
| 3     | Медико-биологическим средства восстановления (сбалансированное) | в ходе тренировочных, и восстановительных сборов                       | мед. работник, тренер сборной |

|   |  |   |                           |
|---|--|---|---------------------------|
|   | питание)   | по календарному плану   | команды                   |
| 4 | Витамизация, витаминизированный напиток «Сила дыхания», (кроме запрещённых), | осенне-зимний<br>весенне – летний период                                    | мед. работник             |
| 5 | Купание в бассейне   | в ходе тренеровочных, и<br>востановительных сборов<br>по календарному плану | тренер сборной<br>команды |

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### III. Система контроля

1. 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:

1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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



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

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика"**

| N<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |         |
|---|---|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|   |   |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.1.  | Челночный бег 3 x 10<br>м   | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|   |   |                      | 10,3                         | 10,6    | 10,0                            | 10,4    |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на<br>полу  | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|   |   |                      | 8                            | 5       | 10                              | 6       |
| 1.3.  | Подтягивания из виса<br>хватом сверху на<br>высокой перекладине.  | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|   |   |                      | 2                            | -       | 3                               | -       |
| 1.4.  | Подтягивания из виса<br>лежа хватом сверху<br>на низкой перекладине<br>90 см  | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|   |   |                      | -                            | 5       | -                               | 6       |
| 1.5.  | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической<br>скамье (от уровня<br>скамьи) Фиксация<br>положения 3 с             | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|   |   |                      | +1                           | +3      | +3                              | +5      |
| 1.6.  | Прыжок в длину с<br>места толчком двумя<br>ногами   | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|   |   |                      | 110                          | 105     | 120                             | 115     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                      |                              |         |                                 |         |
| 2.1.  | Исходное положение -<br>вис на<br>гимнастической<br>стенке хватом сверху.<br>Подъем<br>выпрямленных ног в<br>положение "угол" | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|   |   |                      | 5                            |         | 6                               |         |
| 2.2.  | Вис "углом" на<br>гимнастической<br>стенке.<br>Фиксация положения.  | с                    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|   |   |                      | 5                            |         | 6                               |         |
| 2.3.  | Упражнение "мост" из<br>положения лежа на<br>спине. Отклонение<br>плеч от вертикали не<br>более 45°. Фиксация<br>положения    | с                    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|   |   |                      | 5                            |         | 6                               |         |

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

| N<br>п/п  | Упражнения   | Единица<br>измерения  | Норматив                  |                     |
|---|--|-----------------------|---------------------------|---------------------|
|   |  |                       | мальчики/<br>юноши/юниоры | девочки/<br>девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                       |                           |                     |
| 1.1.  | Челночный бег 3 x 10 м   | с                     | не более                  |                     |
|   |  |                       | 9,6                       | 10,4                |
| 1.2.  | Бег 20 м с высокого старта   | с                     | не более                  |                     |
|   |  |                       | 4,5                       | 4,8                 |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | количество<br><br>раз | не менее                  |                     |
|   |  |                       | 10                        | 7                   |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с   | см                    | не менее                  |                     |
|   |  |                       | +4                        | +5                  |
| 1.5.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                    | не менее                  |                     |
|   |  |                       | 140                       | 120                 |
| 1.6.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин  | количество<br><br>раз | не менее                  |                     |
|   |  |                       | 27                        | 21                  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                       |                           |                     |
| 2.1.  | Лазание по канату с помощью ног 4м   | -                     | без учета времени         | -                   |
| 2.2.  | Лазание по канату с помощью ног 3 м  | -                     | -                         | без учета времени   |
| 2.3.  | Подъем переворотом в упор из вися на перекладине   | количество<br><br>раз | не менее                  |                     |
|   |  |                       | 5                         | -                   |
| 2.4.  | Подъем переворотом в упор из вися на гимнастической жерди  | количество<br><br>раз | не менее                  |                     |
|   |  |                       | -                         | 3                   |
| 2.5.  | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях  | количество<br><br>раз | не менее                  |                     |
|   |  |                       | 5                         | -                   |
| 2.6.  | Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении "высокий угол" | количество<br><br>раз | не менее                  |                     |
|   |  |                       | -                         | 10                  |
| 2.7.  | Исходное положение - упор стоя   | количество            | не менее                  |                     |

|   |   |   |                |
|---|---|---|----------------|
|   | согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках                       | раз   | 5              |
| 2.8.                                      | Упор "углом" на гимнастических стоянках. Фиксация положения.  | с   | не менее<br>10 |
| 2.9.                                      | Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения                    | с   | не менее<br>10 |
| 2.10.                                     | Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения                    | с   | не менее<br>40 |
| 2.11.                                     | Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения | с   | не менее<br>5  |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b> |   |   |                |
| 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 этап спортивной подготовки (свыше трех лет)  | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |                |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной классификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спортивная гимнастика"**

| N<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения  | Норматив                                  |   |
|---|---|-----------------------|---|---|
|   |   |                       | мальчики/<br>юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | девочки/<br>девушки/<br>юниорки/<br>женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |   |                       |   |   |
| 1.1.  | Челночный бег 3 x 10 м  | с                     | не более<br>7,8      8,2                  |   |
| 1.2.  | Бег 20 м с высокого старта  | с                     | не более<br>3,8      4,4                  |   |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br><br>раз | не менее<br>24      12                    |   |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                    | не менее                                  |   |

|   |  |            |          |      |
|---|--|------------|----------|------|
|   |  |            | +8       | +10  |
| 1.5.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин  | количество | не менее |      |
|   |  | раз        | 40       | 30   |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см         | не менее |      |
|   |  |            | 200      | 170  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |            |          |      |
| 2.1.  | Лазание по канату без помощи ног<br>4 м  | с          | не более |      |
|   |  |            | 12,5     | -    |
| 2.2.  | Лазание по канату без помощи ног<br>3 м  | с          | не более |      |
|   |  |            | -        | 10,0 |
| 2.3.  | Исходное положение - упор в положении "угол", ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках ("спичаг")             | количество | не менее |      |
|   |  | раз        | 5        | -    |
| 2.4.  | Исходное положение - упор в положении "угол", ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках ("спичаг")             | количество | не менее |      |
|   |  | раз        | -        | 5    |
| 2.5.  | Упор "углом" на гимнастических стоялках.<br>Фиксация положения   | с          | не менее |      |
|   |  |            | 20       |      |
| 2.6.  | Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол" | количество | не менее |      |
|   |  | раз        | -        | 15   |
| 2.7.  | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях  | количество | не менее |      |
|   |  | раз        | 15       | -    |
| 2.8.  | Исходное положение - вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения                            | с          | не менее |      |
|   |  |            | 10       | -    |
| 2.9.  | Из исходного положения - стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения        | с          | не менее |      |
|   |  |            | -        | 15   |
| 2.10.   | Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах  | количество | не менее |      |
|   |  | раз        | 5        | -    |

|   |   |                       |          |    |
|---|---|-----------------------|----------|----|
| 2.11.                                     | Исходное положение - стойка на руках,<br>на жерди. Спад в вис и подъем<br>разгибом в упор, с последующим<br>отмахом в стойку на руках | количество<br><br>раз | не менее |    |
|   |   |                       | -        | 5  |
| 2.12.                                     | Стойка на руках на полу.<br>Фиксация<br>положения   | с                     | не менее |    |
|   |   |                       | 30       | -  |
| 2.13.                                     | Стойка на руках на<br>гимнастическом<br>бревне. Фиксация положения.   | с                     | не менее |    |
|   |   |                       | -        | 30 |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b> |   |                       |          |    |
| 3.1.                                      | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»   |                       |          |    |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной классификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "спортивная гимнастика"**

| N<br>п/п  | Упражнения   | Единица<br>измерения | Норматив                     |   |
|---|--|----------------------|------------------------------|---|
|   |  |                      | юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | девочки/<br>девушки/<br>юниорки/<br>женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                      |                              |   |
| 1.1.  | Челночный бег 3 x 10 м   | с                    | не более                     |   |
|   |  |                      | 7,6                          | 8,0   |
| 1.2.  | Бег 20 м с высокого старта   | с                    | не более                     |   |
|   |  |                      | 3,6                          | 4,2   |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в<br>упоре лежа<br>на полу                                 | количество<br>раз    | не менее                     |   |
|   |  |                      | 27                           | 14  |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя<br>на<br>гимнастической скамье (от<br>уровня скамьи) | см                   | не менее                     |   |
|   |  |                      | +10                          | +12   |
| 1.5.  | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя<br>ногами                                    | см                   | не менее                     |   |
|   |  |                      | 230                          | 180   |
| 1.6.  | Поднимание туловища из<br>положения<br>лежа на спине за 1 мин                        | количество<br>раз    | не менее                     |   |
|   |  |                      | 45                           | 34  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                      |                              |   |
| 2.1.  | Лазание по канату без помощи<br>ног<br>5 м   | с                    | не более                     |   |
|   |  |                      | 7,8                          | 9,0   |
| 2.2.  | Сгибание и разгибание рук в<br>упоре на<br>параллельных брусьях                      | количество<br>раз    | не менее                     |   |
|   |  |                      | 15                           | -   |
| 2.3.  | Исходное положение - упор в  | количество           | не менее                     |   |

|  |  |                   |          |    |
|--|--|-------------------|----------|----|
|  | положении<br>"угол", ноги врозь на<br>гимнастическом бревне. Силой<br>согнувшись, подъем в стойку на<br>руках  | раз               | -        | 8  |
| 2.4.                                     | Горизонтальный упор на руках<br>ноги<br>врозь на параллельных брусьях<br>или гимнастических стоялках.<br>Фиксация положения  | с                 | не менее |    |
|  |  |                   | 10       |    |
| 2.5.                                     | Упражнение "высокий угол" на<br>гимнастическом бревне, ноги<br>вертикально. Фиксация<br>положения  | с                 | не менее |    |
|  |  |                   | -        | 10 |
| 2.6.                                     | Подъем силой в упор из виса на<br>гимнастических кольцах   | количество<br>раз | не менее |    |
|  |  |                   | 6        | -  |
| 2.7.                                     | Исходное положение - стойка на<br>руках,<br>на жерди. Оборот назад не<br>касаясь жерди в стойку на руках<br>и спад в вис, с последующим<br>подъемом разгибом в упор и<br>отмахом в стойку на руках | количество<br>раз | не менее |    |
|  |  |                   | -        | 6  |
| 2.8.                                     | Стойка на руках на полу.<br>Фиксация<br>положения  | с                 | не менее |    |
|  |  |                   | 60       | -  |
| 2.9.                                     | Стойка на руках на<br>гимнастическом<br>бревне. Фиксация положения   | с                 | не менее |    |
|  |  |                   | -        | 60 |
| 3. Уровень спортивной квалификации       |  |                   |          |    |
| Спортивное звание «мастер спорта России» |  |                   |          |    |

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

**Пояснительная записка:** Рабочая Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Федерации от 17.09.2012г. № 933). При разработке Программы использованы нормативные требования в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013г. № 730).

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей физической и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки обучающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основная функция Программы: физическое воспитание.

Вспомогательные функции: спортивная подготовка и физическое образование.

*Примечание:* разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

Этап подготовки: *начальная подготовка*

Сроки реализации программы: *2 года*

Возраст обучающихся: *6-8 лет*

Частные задачи на учебный год:

1. Отбор учащихся в группы начальной подготовки
2. Формирование заинтересованности в занятиях спортивной гимнастикой
3. Обучение основам спортивной дисциплины и занятий спортивной гимнастикой
4. Развитие необходимых физических качеств для успешной сдачи нормативов
5. Освоение объемного материала технической подготовки и классификационной программы 3-го юношеского разряда
6. Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники
7. Приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях
8. Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки
9. Укрепление здоровья



## Учебный план-график. Годовой учебный план (НП до года).

| Разделы подготовки                  | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего |
|-------------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------|
| Количество тренировочных занятий    | 13       | 13      | 14     | 14      | 10     | 13      | 13   | 14     | 13  | 12   | 14   | 13     | 156   |
| Объём нагрузки по ОФП               | 5        | 5       | 5      | 5       | 5      | 5       | 5    | 5      | 5   | 5    | 5    | 5      | 60    |
| Объём нагрузки по СФП               | 5        | 5       | 5      | 5       | 5      | 5       | 5    | 5      | 5   | 5    | 5    | 5      | 60    |
| Технико-тактическая подготовка      | 7        | 7       | 9      | 9       | 2      | 7       | 7    | 7      | 5   | 6    | 9    | 7      | 82    |
| Теоретическая подготовка            | 1        | 1       | 1      | 1       |        | 1       | 1    | 1      | 1   |      | 1    | 1      | 10    |
| Участие в соревнованиях             |          |         |        |         |        |         |      | 1      | 1   |      |      |        | 2     |
| Инструкторская и судейская практика |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |       |
| Контрольные испытания               |          |         |        |         |        |         |      | 1      | 1   |      |      |        | 2     |
| Восстановительные мероприятия       |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |       |
| Акробатика                          | 4        | 4       | 4      | 4       | 4      | 4       | 4    | 4      | 4   | 4    | 4    | 4      | 48    |
| Хореография                         | 4        | 4       | 4      | 4       | 4      | 4       | 4    | 4      | 4   | 4    | 4    | 4      | 48    |
| Общее количество часов (в год)      | 26       | 26      | 28     | 28      | 20     | 26      | 26   | 28     | 26  | 24   | 28   | 26     | 312   |

## Тематическое планирование на учебный год (НП до года):

| № п/п | Содержание учебного материала | Количество часов | Сроки освоения |
|-------|-------------------------------|------------------|----------------|
| 1.    | Теоретическая подготовка      | 10               | сентябрь -     |

|    |   |     |        |
|----|---|-----|--------|
| 2. | Общая физическая подготовка                 | 60  | август |
| 3. | Специальная физическая подготовка           | 60  |        |
| 4. | Техническая (в т.ч. тактическая) подготовка | 82  |        |
| 5. | Контрольно-нормативные требования           | 2   |        |
| 6. | Соревновательная деятельность               | 2   |        |
|    | Общее количество часов                      | 312 |        |

Учебный план-график. Годовой учебный план (НП свыше до года).

| Разделы подготовки                  | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего |
|-------------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------|
| Количество тренировочных занятий    | 13       | 17      | 21     | 21      | 14     | 21      | 21   | 19     | 19  | 15   | 14   | 13     | 208   |
| Объем нагрузки по ОФП               | 5        | 5       | 7      | 7       | 6      | 7       | 7    | 7      | 7   | 5    | 5    | 5      | 73    |
| Объем нагрузки по СФП               | 5        | 9       | 9      | 9       | 6      | 9       | 9    | 9      | 9   | 5    | 5    | 5      | 89    |
| Технико-тактическая подготовка      | 7        | 11      | 15     | 14      | 6      | 15      | 15   | 9      | 9   | 10   | 9    | 7      | 127   |
| Теоретическая подготовка            | 1        | 1       | 1      | 1       |        | 1       | 1    | 1      | 1   |      | 1    | 1      | 10    |
| Участие в соревнованиях             |          |         |        | 1       |        |         |      | 1      | 1   |      |      |        | 3     |
| Инструкторская и судейская практика |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |       |
| Контрольные испытания               |          |         |        |         |        |         |      | 1      | 1   |      |      |        | 2     |
| Восстановительные мероприятия       |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |       |
| Акробатика                          | 4        | 4       | 5      | 5       | 5      | 5       | 5    | 5      | 5   | 5    | 4    | 4      | 56    |
| Хореография                         | 4        | 4       | 5      | 5       | 5      | 5       | 5    | 5      | 5   | 5    | 4    | 4      | 56    |
| Общее количество                    | 26       | 34      | 42     | 42      | 28     | 42      | 42   | 38     | 38  | 30   | 28   | 26     | 416   |

|               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| часов (в год) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Тематическое планирование на учебный год (НП свыше до года):

| № п/п | Содержание учебного материала               | Количество часов | Сроки освоения    |
|-------|---|------------------|-------------------|
| 1.    | Теоретическая подготовка                    | 10               | сентябрь - август |
| 2.    | Общая физическая подготовка                 | 73               |                   |
| 3.    | Специальная физическая подготовка           | 89               |                   |
| 4.    | Техническая (в т.ч. тактическая) подготовка | 127              |                   |
| 5.    | Контрольно-нормативные требования           | 2                |                   |
| 6.    | Соревновательная деятельность               | 3                |                   |
|       | Общее количество часов                      | 416              |                   |

Краткое содержание программного материала на учебный год:

| Разделы Программы:           | Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):  |
|------------------------------|---|
| Теоретическая подготовка:    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования к технике безопасности и ОТ</li> <li>- правила поведения, дисциплина, ответственность</li> <li>- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль</li> <li>- история гимнастики и понятие ФКиС</li> <li>- терминология гимнастики</li> </ul> |
| Общая физическая подготовка: | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба</li> <li>- беговые перемещения</li> <li>- строевые упражнения</li> <li>- элементы лёгкой атлетики</li> <li>- лыжи</li> <li>- подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики</li> </ul>  |
| Специальная                  |   |

|   |  |
|---|--|
| <p>физическая подготовка:</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития силы</li> <li>- упражнения для развития гибкости</li> <li>- упражнения для развития прыгучести</li> <li>- упражнения для развития быстроты</li> <li>- упражнения для развития выносливости</li> <li>- развитие ловкости, координации</li> </ul>   |
| <p>Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разновысокие брусья:</li> <li>- бревно:</li> <li>- опорный прыжок:</li> <li>- вольные упражнения (акробатика):</li> <li>- хореография:</li> </ul> | <p>Висы, размахивания, хвататы, упоры, движения в висах и упорах согнувшись, простые обороты, подъемы разгибом.</p> <p>Стойки на ногах, равновесия, их перемены; седы, стойки на руках, их перемены; перемещения и прямые прыжки, маховые и толчковые повороты, перекаты и кувырки, входы и вскоки.</p> <p>Прямые прыжки.</p> <p>Упоры, равновесия, стойки, простые прыжки и приземления, перекаты, кувырки, «кульбиты», перемахи и круги ногами, непрыжковые перевороты, перевороты и сальто боком.</p> <p>Элементы классического танца, движения свободной пластики, партерная хореография, равновесия, повороты, прыжки, хореографические упражнения на бревне.</p> <p>Врачебный контроль, медицинский осмотр.</p> <p>Отдых, прогулки, сон.</p> |
| <p>Восстановительные мероприятия:</p>   |  |

Контрольно-переводные нормативы:

|                        |                            |                               |
|------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| Контрольные нормативы: | Критерии оценки (до года): | Критерии оценки (свыше года): |
|------------------------|----------------------------|-------------------------------|

| <b>Нормативы общей физической подготовки</b>   |                |                |
|--|----------------|----------------|
| Челночный бег 3 x 10 м   | не более 10,6с | не более 10,4с |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | не менее 5 раз | не менее 6 раз |
| Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см                                  | не менее 5 раз | не менее 6 раз |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи).<br>Фиксация положения 3с | не менее +3см  | не менее +5см  |
| Прыжок в длину с места   | не менее 105см | не менее 115см |
| <b>Нормативы специальной физической подготовки</b>   |                |                |
| Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке   | не менее 5с    | не менее 6с    |
| Подъем выпрямленных ног в положение «угол» на гимнастической стенке.<br>Фиксация положения           | не менее 5с    | не менее 6с    |
| Упражнение «мост» из положения лежа на спине.<br>Фиксация положения                                  | не менее 5с    | не менее 6с    |

Этап подготовки: *тренировочный этап*

Сроки реализации программы: *4 года*

Возраст обучающихся *9-12 лет*

*Частные задачи на учебный год:*

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом
2. Освоение объемного материала технической подготовки и классификационной программы очередного спортивного разряда
3. Приобретение инструкторских и судейских знаний и навыков
4. Формирование широкого круга двигательных умений и навыков
5. Приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях
6. Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

## 7. Укрепление здоровья

## Учебный план-график. Годовой учебный план.

| Разделы подготовки                  | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего |
|-------------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------|
| Количество тренировочных занятий    | 26       | 28      | 34     | 37      | 30     | 35      | 35   | 32     | 32  | 25   | 25   | 25     | 364   |
| Объём нагрузки по ОФП               | 5        | 5       | 5      | 5       | 5      | 5       | 5    | 5      | 5   | 5    | 5    | 5      | 60    |
| Объём нагрузки по СФП               | 15       | 15      | 15     | 15      | 15     | 15      | 15   | 15     | 15  | 15   | 15   | 15     | 180   |
| Технико-тактическая подготовка      | 20       | 25      | 35     | 40      | 30     | 40      | 40   | 30     | 30  | 20   | 20   | 20     | 350   |
| Теоретическая подготовка            | 1        | 1       | 1      | 1       |        | 1       | 1    | 1      | 1   |      | 1    | 1      | 10    |
| Участие в соревнованиях             |          |         | 1      | 1       |        |         |      | 1      | 1   |      |      |        | 4     |
| Инструкторская и судейская практика |          |         |        | 1       |        |         |      |        | 1   |      |      |        | 2     |
| Контрольные испытания               |          |         |        |         |        |         |      | 1      | 1   |      |      |        | 2     |
| Восстановительные мероприятия       |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |       |
| Акробатика                          | 5        | 5       | 5      | 5       | 5      | 5       | 5    | 5      | 5   | 5    | 5    | 5      | 60    |
| Хореография                         | 5        | 5       | 5      | 5       | 5      | 5       | 5    | 5      | 5   | 5    | 5    | 5      | 60    |
| Общее количество часов (в год)      | 52       | 56      | 68     | 74      | 60     | 70      | 70   | 64     | 64  | 50   | 50   | 50     | 728   |

Тематическое планирование на учебный год:

| № | Содержание учебного материала | Количество | Сроки |
|---|-------------------------------|------------|-------|
|---|-------------------------------|------------|-------|

| п/п |   | часов | освоения          |
|-----|---|-------|-------------------|
| 1.  | Теоретическая подготовка                    | 10    | сентябрь - август |
| 2.  | Общая физическая подготовка                 | 60    |                   |
| 3.  | Специальная физическая подготовка           | 180   |                   |
| 4.  | Техническая (в т.ч. тактическая) подготовка | 350   |                   |
| 5.  | Контрольно-нормативные требования           | 2     |                   |
| 6.  | Соревновательная деятельность               | 4     |                   |
| 7.  | Инструкторская и судейская практика         | 2     |                   |
|     | Общее количество часов                      | 728   |                   |

Краткое содержание программного материала на учебный год:

| Разделы Программы:                 | Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):   |
|------------------------------------|--|
| Теоретическая подготовка:          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования к технике безопасности и ОТ</li> <li>- правила поведения, дисциплина, ответственность</li> <li>- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль</li> <li>- терминология гимнастики</li> </ul> |
| Общая физическая подготовка:       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба</li> <li>- строевые упражнения</li> <li>- элементы лёгкой атлетики</li> <li>- лыжи</li> <li>- плавание</li> <li>- подвижные игры</li> </ul>  |
| Специальная физическая подготовка: | <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития силы</li> <li>- упражнения для развития гибкости</li> <li>- упражнения для развития прыгучести</li> <li>- упражнения для развития быстроты</li> </ul>                   |

|  |   |
|--|---|
| <p>Техническая подготовка:</p> <p>- разновысокие брусья:</p> <p>- бревно:</p> <p>- опорный прыжок:</p> <p>- вольные упражнения (акробатика):</p> <p>- хореография:</p> | <p>- упражнения для развития выносливости</p> <p>- развитие ловкости, координации</p> <p>Висы и размахи в висе, упоры продольно, отмахи из упоров, стойка, спады и стойки на руках, движения в висах и упорах согнувшись, простые обороты, подъемы разгибом, движения дугой, подъемы большим махом, повороты в висах, хваты, перехваты, висы сзади, выкруты, сальто назад большим махом, сальто вперед большим махом, подлеты и перелеты большим махом, движения из стойки на руках,</p> <p>Стойки на ногах, равновесия, их перемены; седы, стойки на руках, их перемены; перемещения и прямые прыжки, маховые и толчковые повороты, перекаты и кувырки, медленные полуперевороты и перевороты, темповые перевороты, сальто, входы и вскоки.</p> <p>Прямые прыжки, прыжки переворотом вперед, прыжки переворот вперед – сальто, прыжки «цукахарара» и «касамацу», рондатовые прыжки, прыжки переворотом и сальто боком.</p> <p>Упоры, равновесия, стойки, простые прыжки и приземления, перекаты, кувырки, «кульбиты», перемахи и круги ногами, непрыжковые перевороты, перевороты вперед, перевороты и темповые сальто назад, сальто назад, сальто вперед, сальто типа «твист» и «колпинское», перевороты и сальто боком, базовые комбинаты прыжков.</p> <p>Элементы классического танца, свободная пластика и движения в стиле модерн, партерная хореография, историко-бытовой народный танец, равновесия, повороты, прыжки, хореографические упражнения на бревне.</p> <p>Врачебный контроль, медицинский осмотр.</p> <p>Отдых, прогулки, сон.</p> |
|--|---|



|                                |  |
|--------------------------------|--|
| Восстановительные мероприятия: |  |
|--------------------------------|--|

## Контрольно-переводные нормативы:

| <b>Контрольные нормативы:</b>   | <b>Критерии оценки (до года):</b> |
|---|-----------------------------------|
| <b>Нормативы общей физической подготовки</b>  |                                   |
| Челночный бег 3 x 10 м  | не более 10,4с                    |
| Бег с высокого старта 20м   | не более 4,8                      |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | не менее 7 раз                    |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи).<br>Фиксация положения 3с  | не менее +5см                     |
| Прыжок в длину с места  | не менее 120см                    |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин   | не менее 21 раз                   |
| <b>Нормативы специальной физической подготовки</b>  |                                   |
| Лазание по канату с помощью ног 3 м   | без учета времени                 |
| Подъем с переворотом в упор из виса на гимнастической жерди   | не менее 3 раз                    |
| Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»                   | не менее 10 раз                   |
| Подъем в стойку на руках  | не менее 5 раз                    |
| Упор «углом» на гимнастических стоялках   | не менее 10с                      |
| Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения                    | не менее 10с                      |
| Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения                    | не менее 40с                      |
| Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения | не менее 5 с                      |
| <b>Уровень спортивной квалификации</b>  |                                   |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)  | 3 юношеский спортивный разряд     |



|                                     |    |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |    |      |
|-------------------------------------|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|------|
| Технико-тактическая подготовка      | 50 | 60  | 65  | 55  | 45 | 60  | 65  | 60  | 60  | 55  | 55  | 50 | 680  |
| Теоретическая подготовка            | 1  | 1   | 1   | 1   |    | 1   | 1   | 1   | 1   |     | 1   | 1  | 10   |
| Участие в соревнованиях             | 1  |     | 2   | 2   |    | 2   |     | 2   | 2   | 1   |     |    | 12   |
| Инструкторская и судейская практика |    |     | 1   | 1   |    |     |     | 1   | 1   |     |     |    | 4    |
| Контрольные испытания               |    |     |     |     |    |     |     | 1   | 1   |     |     |    | 2    |
| Восстановительные мероприятия       |    |     |     |     |    |     |     |     |     |     |     |    |      |
| Акробатика                          | 5  | 5   | 5   | 5   | 5  | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5  | 60   |
| Хореография                         | 5  | 5   | 5   | 5   | 5  | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5  | 60   |
| Общее количество часов (в год)      | 98 | 106 | 114 | 104 | 92 | 108 | 110 | 110 | 110 | 100 | 100 | 96 | 1248 |

## Тематическое планирование на учебный год:

| № п/п | Содержание учебного материала               | Количество часов | Сроки освоения    |
|-------|---|------------------|-------------------|
| 1.    | Теоретическая подготовка                    | 10               | сентябрь - август |
| 2.    | Общая физическая подготовка                 | 120              |                   |
| 3.    | Специальная физическая подготовка           | 300              |                   |
| 4.    | Техническая (в т.ч. тактическая) подготовка | 680              |                   |
| 5.    | Контрольно-нормативные требования           | 2                |                   |
| 6.    | Соревновательная деятельность               | 12               |                   |
| 7.    | Инструкторская и судейская практика         | 4                |                   |
|       | Общее количество часов                      | 1248             |                   |

## Краткое содержание программного материала на учебный год:

| Разделы Программы:                                | Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):   |
|---|--|
| Теоретическая подготовка:                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования к технике безопасности и ОТ</li> <li>- правила поведения, дисциплина, ответственность</li> <li>- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль</li> <li>- терминология гимнастики</li> </ul>   |
| Общая физическая подготовка:                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба</li> <li>- строевые упражнения</li> <li>- элементы лёгкой атлетики</li> <li>- лыжи</li> <li>- плавание</li> <li>- подвижные игры</li> </ul>  |
| Специальная физическая подготовка:                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития силы</li> <li>- упражнения для развития гибкости</li> <li>- упражнения для развития прыгучести</li> <li>- упражнения для развития быстроты</li> <li>- упражнения для развития выносливости</li> <li>- развитие ловкости, координации</li> </ul>   |
| Техническая подготовка:<br>- разновысокие брусья: | <p>Висы и размахи в висе, упоры продольно, отмахи из упоров, стойка, спады и стойки на руках, движения в висах и упорах согнувшись, простые обороты, подъемы разгибом, движения дугой, подъемы большим махом, повороты в висах, хваты, перехваты, висы сзади, выкруты, сальто назад большим махом, сальто вперед большим махом, подлеты и перелеты большим махом, движения из стойки на руках,</p> <p>Стойки на ногах, равновесия, их перемены; седы, стойки на руках, их перемены; перемещения и прямые прыжки, маховые и толчковые повороты, перекаты и кувырки, медленные</p> |

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| - бревно:                          | полуперевороты и перевороты, темповые перевороты, сальто, входы и вскоки.  |
| - опорный прыжок:                  | Прямые прыжки, прыжки переворотом вперед, прыжки переворот вперед – сальто, прыжки «цукахаара» и «касамацу», рондатовые прыжки, прыжки переворотом и сальто боком.   |
| - вольные упражнения (акробатика): | Упоры, равновесия, стойки, простые прыжки и приземления, перекаты, кувырки, «кульбиты», перемахи и круги ногами, nepřыжковые перевороты, перевороты вперед, перевороты и темповые сальто назад, сальто назад, сальто вперед, сальто типа «твист» и «колпинское», перевороты и сальто боком, базовые комбинаты прыжков. |
| - хореография:                     | Элементы классического танца, свободная пластика и движения в стиле модерн, партерная хореография, историко-бытовой народный танец, равновесия, повороты, прыжки, хореографические упражнения на бревне.   |
| Восстановительные мероприятия:     | <p>Врачебный контроль, медицинский осмотр.</p> <p>Отдых, прогулки, сон.</p>  |

## Контрольно-переводные нормативы:

| Контрольные нормативы:  | Критерии оценки (до года): |
|---|----------------------------|
| <b>Нормативы общей физической подготовки</b>                                |                            |
| Челночный бег 3 x 10 м  | не более 8,2с              |
| Бег с высокого старта 20м   | не более 4,4               |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | не менее 12 раз            |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи). | не менее +10см             |

|  |                 |
|--|-----------------|
| Прыжок в длину с места   | не менее 170см  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин  | не менее 30 раз |
| <b>Нормативы специальной физической подготовки</b>   |                 |
| Лазание по канату с помощью ног 3 м  | не более 10 с   |
| ИП-упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)             | не менее 5 раз  |
| Подъем с переворотом в упор из виса на гимнастической жерди  | не менее 3 раз  |
| Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»  | не менее 10 раз |
| Упор «углом» на гимнастических стоялках  | не менее 20с    |
| ИП-вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» | не менее 15 раз |
| Из ИП-стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45градусов. Фиксация положения  | не менее 15 раз |
| ИП-стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом на стойку на руках                        | не менее 5 раз  |
| Стойка на руках на полу. Фиксация положения  | не менее 30с    |
| Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения   | не менее 30 с   |
| <b>Уровень спортивной квалификации</b>   |                 |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»  |                 |

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» относятся систематизированные занятия ещё в дошкольном возрасте, которые ориентированы на высокие спортивные достижения. К занимающимся спортивной гимнастикой предъявляют специфические требования к анатомическому строению тела, здоровью и способностям занимающихся. Ведущими способностями являются: координация движений, мышечная сила, гибкость, быстрота двигательных действий, скоростная и силовая выносливость, ориентировка в пространстве, внимание, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость.

Характеристика дисциплин женской спортивной гимнастики:

*Вольные упражнения* гимнастики выполняют на специальном амортизирующем настиле, покрытом шерстяным или синтетическим ковром. Содержат сочетания различных передвижений, танцевальных элементов, кругов руками и ногами, перемахов, статических положений, сальто и переворотов, объединённых в законченную, отвечающую определённым требованиям, комбинацию. Продолжительность вольных упражнений для женщин 70-90 секунд. Упражнения исполняются под музыку (фонограмму без пения).

*Опорные прыжки* выполняются с разбега через специальное устройство, высота которого для женщин 120 см. Длина специальной дорожки для разбега — 25 м. Толчок осуществляется о специальный амортизирующий мостик высотой 20 см двумя ногами. Прыжки могут быть прямыми (толчок и приземление осуществляются в одном направлении), переворотными, содержать повороты и сальто до и после толчка руками, а также ронданными (наскок на мостик с помощью рондата).

*Упражнения на разновысоких брусьях* содержат различные подъёмы, обороты, большие обороты, подлёты, перелёты через верхнюю жердь и с одной жерди на другую, выполняемые только махом.

*Упражнения на бревне* содержат различные передвижения, прыжки, повороты, перевороты, сальто, танцевальные элементы, а также в ограниченном объёме статические положения и позы.

Упражнения на всех видах должны заканчиваться эффектным соскоком, соответствующим трудности всего упражнения.

Организация, осуществляющая реализацию Программы, предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе, спортивный разряд, количество учащихся в одной группе, количество занятий и тренировочных часов в неделю, а также организационные формы занятий.

Формой определения итогов реализации этапов является выполнение обучающимися контрольных нормативов и участие в соревнованиях различного ранга (групповых, школьных, муниципальных, региональных, всероссийских и международных).

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

### **1. Материально-технические условия реализации Программы.**

Требование к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку. И иным условиям:

- ✓ наличие тренировочного спортивного зала;
- ✓ наличие тренажерного зала
- ✓ наличие раздевалок, душевых;
- ✓ медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- ✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- ✓ обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (приложение N 11 к ФССП);
- ✓ обеспечения спортивной экипировкой (приложение N 12 к ФССП);
- ✓ обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- ✓ обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- ✓ медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки**

| N п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря            | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1.    | Батут спортивный со страховочными матами                     | штук              | 1                  |
| 2.    | Бревно гимнастическое  | штук              | 1                  |
| 3.    | Бревно гимнастическое напольное                              | штук              | 1                  |
| 4.    | Бревно гимнастическое переменной высоты                      | штук              | 1                  |
| 5.    | Брусья гимнастические женские                                | штук              | 1                  |
| 6.    | Брусья гимнастические мужские                                | штук              | 1                  |
| 7.    | Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)                    | комплект          | 1                  |
| 8.    | Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке            | штук              | 1                  |
| 9.    | Дорожка акробатическая фибергласовая                         | комплект          | 1                  |
| 10.   | Дорожка для разбега для опорного прыжка                      | комплект          | 1                  |
| 11.   | Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках        | штук              | 1                  |
| 12.   | Зеркало настенное (12 x 2 м)                                 | штук              | 1                  |
| 13.   | Канат для лазания (диаметр 30 мм)                            | штук              | 2                  |
| 14.   | Ковер для вольных упражнений                                 | комплект          | 1                  |
| 15.   | Конь гимнастический маховый                                  | штук              | 1                  |
| 16.   | Конь гимнастический прыжковый переменной высоты              | штук              | 1                  |
| 17.   | Магнезия спортивная  | кг                | на человека<br>0,2 |
| 18.   | Магнезница закрытая  | штук              | 6                  |
| 19.   | Мат гимнастический   | штук              | 50                 |
| 20.   | Мат поролоновый (200 x 300 x 40 см)                          | штук              | 2                  |
| 21.   | Мостик гимнастический  | штук              | 6                  |
| 22.   | Музыкальный центр  | штук              | 1                  |
| 23.   | Палка гимнастическая   | штук              | 10                 |
| 24.   | Палка для остановки колец                                    | штук              | 1                  |
| 25.   | Перекладина гимнастическая                                   | штук              | 1                  |
| 26.   | Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная) | штук              | 1                  |
| 27.   | Подвеска блочная с кольцами гимнастическими                  | пар               | 1                  |
| 28.   | Подставка для страховки                                      | штук              | 2                  |
| 29.   | Поролон для страховочных ям (на 1 м ямы)                     | кг                | 40                 |
| 30.   | Рама с кольцами гимнастическими                              | штук              | 1                  |



|     |                         |      |    |
|-----|-------------------------|------|----|
| 31. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 32. | Скамейка гимнастическая | штук | 8  |
| 33. | Стенка гимнастическая   | штук | 6  |

### Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |   |                   |                   |                             |                         |  |                         |   |                         |                                     |                         |
|--|---|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| N<br>п<br>/<br>п   | Наименование  | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |  |                         |   |                         |                                     |                         |
|  |   |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|  |   |                   |                   | кол-чество                  | срок эксплуатации (лет) | кол-чество   | срок эксплуатации (лет) | кол-чество                                    | срок эксплуатации (лет) | кол-чество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.   | Комплект соревновательной формы (мужской)                       | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 2  | 1                       | 3   | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 2.   | Костюм спортивный тренировочный                                 | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 1  | 2                       | 1   | 2                       | 1                                   | 2                       |
| 3.   | Кроссовки легкоатлетические                                     | пар               | на занимающегося  | -                           | -                       | 1  | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 4.   | Купальник для выступления на спортивных соревнованиях (женский) | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 2  | 1                       | 3   | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 5.   | Накладки наладонные (женские)                                   | пар               | на занимающегося  | -                           | -                       | 1  | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 6.   | Накладки  | пар               | на                | -                           | -                       | 2  | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |

|     |                           |      |                  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---------------------------|------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|     | наладонные<br>(мужские)   |      | занимающегося    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 7.  | Носки                     | пар  | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 8.  | Тапочки спортивные        | пар  | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9.  | Футболка (короткий рукав) | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 10. | Чешки гимнастические      | пар  | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

## 2. Кадровые условия реализации Программы:

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 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», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

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).

### 3. Информационно-методические условия реализации Программы

Программа должна включать: список литературных источников, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

1. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) : Примерная программа С73 спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст]. - М. : Советский спорт, 2005. - 420 с.
2. Методические рекомендации выпуск -1 « Методика тестирования специальной физической подготовленности гимнасток 9-11 лет и гимнастов 10-12 лет.» Москва 2012 г.
3. Гимнастика и ее методика преподавания СПб, Издательство РГПУ им. Герцена 1998
4. Теория и методика физического воспитания и спорта Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – Москва, 2002 -476 с.
5. Теория и методика физического воспитания и спорта Ю.Ф. Курамшина Москва 2004 г463 с.
6. Приказ Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 953 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.

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

- [rusgymnastics.ru](http://rusgymnastics.ru);
- [sportgymnastics.ru](http://sportgymnastics.ru);
- <http://sportgymrus.ru>;
- <http://www.minsport.gov.ru/>