

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

ПРИНЯТО
На заседании тренерского совета

«29» августа 2023 года, протокол № 121/23

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ СШОР № 2
Московского р-на



Д.И. Еремин/

2023 года

**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 20.12.2022 года №1293.

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
2023

СОДЕРЖАНИЕ

	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.	Общие положения	3
1.1.	Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»	4
1.2.	Характеристика вида спорта «спортивная гимнастика» и его отличительные особенности	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».....	5
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	5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».....	8
2.3.1.	Учебно-тренировочные мероприятия	9
2.3.2.	Спортивные соревнования	10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5.	Календарный план воспитательной работы	12
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	14
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
3.	Система контроля	16
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», в том числе к участию в спортивных соревнованиях	16
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»	17
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	17
4.	Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика», состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана	23
4.1.	Структура годичного цикла учебно-тренировочного процесса	24
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки	
4.3.	Учебно-тематический план	
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика»	36
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия ..	38
6.1.	Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям	42
7.	Информационно-методические условия реализации Программы	43
7.1.	Перечень Интернет-ресурсов	43

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 № 953¹ (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;

¹ (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 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
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-		До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год		
2.4.	Учебно-тренировочные	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.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	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.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
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.	Патриотическое воспитание обучающихся		
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.	Развитие творческого мышления		
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 весенне – летний период	мед. работник
5	Купание в бассейне	в ходе тренеровочных, и востановительных сборов по календарному плану	тренер сборной 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 п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине.	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	5	-	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее		не менее	
			5		6	
2.2.	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее		не менее	
			5		6	
2.3.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5		6	

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 п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/юниоры	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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 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 раз	не менее	
			27	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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 раз	не менее	
			5	-
2.4.	Подъем переворотом в упор из вися на гимнастической жерди	количество раз	не менее	
			-	3
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество 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 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 10
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее 10
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее 40
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее 5
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на 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 п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 7,8 8,2	
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 3,8 4,4	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более	
			12,5	-
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 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. 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, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	5
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			30	-
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения.	с	не менее	
			-	30
3. Уровень спортивной квалификации				
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 п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
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 упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			45	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более	
			7,8	9,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.3.	Исходное положение - упор в	количество	не менее	

	положении "угол", ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	раз	-	8
2.4.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			10	
2.5.	Упражнение "высокий угол" на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	не менее	
			-	10
2.6.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			6	-
2.7.	Исходное положение - стойка на руках, на жерди.оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	6
2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			60	-
2.9.	Стойка на руках на гимнастическом 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"> - требования к технике безопасности и ОТ - правила поведения, дисциплина, ответственность - режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль - история гимнастики и понятие ФКиС - терминология гимнастики
Общая физическая подготовка:	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба - беговые перемещения - строевые упражнения - элементы лёгкой атлетики - лыжи - подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики
Специальная	

<p>физическая подготовка:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития силы - упражнения для развития гибкости - упражнения для развития прыгучести - упражнения для развития быстроты - упражнения для развития выносливости - развитие ловкости, координации
<p>Техническая подготовка:</p> <p>- разновысокие брусья:</p> <p>- бревно:</p> <p>- опорный прыжок:</p> <p>- вольные упражнения (акробатика):</p> <p>- хореография:</p>	<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, nepřыжковые 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):
------------------------	----------------------------	-------------------------------

Нормативы общей физической подготовки		
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). Фиксация положения 3с	не менее +3см	не менее +5см
Прыжок в длину с места	не менее 105см	не менее 115см
Нормативы специальной физической подготовки		
Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке	не менее 5с	не менее 6с
Подъем выпрямленных ног в положение «угол» на гимнастической стенке. Фиксация положения	не менее 5с	не менее 6с
Упражнение «мост» из положения лежа на спине. 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"> - требования к технике безопасности и ОТ - правила поведения, дисциплина, ответственность - режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль - терминология гимнастики
Общая физическая подготовка:	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба - строевые упражнения - элементы лёгкой атлетики - лыжи - плавание - подвижные игры
Специальная физическая подготовка:	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития силы - упражнения для развития гибкости - упражнения для развития прыгучести - упражнения для развития быстроты

<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 «цукахары» 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, 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.</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:

Контрольные нормативы:	Критерии оценки (до года):
Нормативы общей физической подготовки	
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). 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
Нормативы специальной физической подготовки	
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
Уровень спортивной квалификации	
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"> - требования к технике безопасности и ОТ - правила поведения, дисциплина, ответственность - режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль - терминология гимнастики
Общая физическая подготовка:	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба - строевые упражнения - элементы лёгкой атлетики - лыжи - плавание - подвижные игры
Специальная физическая подготовка:	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития силы - упражнения для развития гибкости - упражнения для развития прыгучести - упражнения для развития быстроты - упражнения для развития выносливости - развитие ловкости, координации
Техническая подготовка: - 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.
- хореография:	Врачебный контроль, медицинский осмотр.
Восстановительные мероприятия:	Отдых, прогулки, сон.

Контрольно-переводные нормативы:

Контрольные нормативы:	Критерии оценки (до года):
Нормативы общей физической подготовки	
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
Нормативы специальной физической подготовки	
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
Уровень спортивной квалификации	
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 предъявляются 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 подьёмы, 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 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 п / 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 (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;
sportgymnastics.ru;
<http://sportgymrus.ru>;
<http://www.minsport.gov.ru/>