

**Бюджетное учреждение Чувашской Республики
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 6»
(БУ ДО «СШОР №6»)**

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» марта 2023 г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор БУ ДО «СШОР №6»
И. Н. Мингалеев
от «27» марта 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «Спортивная гимнастика»**

г. Чебоксары, 2023

Содержание

Общие положения	3
Предназначение Программы.....	3
Цель программы	4
Характеристика дополнительной образовательной программы.....	5
Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
Объем программы	7
Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации ДОПСП	7
Годовой учебно-тренировочный план	13
Календарный план воспитательной работы	14
План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
Планы инструкторской и судейской практики	18
Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	19
Система контроля	19
Требования к результатам прохождения Программы.....	20
Оценка результатов освоения Программы	21
Контрольные и контрольно-переводные нормативы	22
Рабочая программа по виду спорта.....	28
Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	28
Учебно-тематический план	46
Особенности осуществления спортивной подготовки	51
Условия реализации ДОПСП	51
Материально-технические условия реализации Программы	51
Кадровые условия реализации Программы.....	55
Информационно-методические условия реализации Программы.....	56

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 следующих дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта (таблица 1) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 9 ноября 2022 г. № 953 (зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022 г., регистрационный № 71613) (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Спортивная гимнастика» - 0160001611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
командные соревнования	0160011611Я
многоборье	0160021611Я
вольные упражнения	0160031611Я
конь	0160041611А
кольца	0160051611А
опорный прыжок	0160061611Я
параллельные брусья	0160071611А
перекладина	0160081611А
разновысокие брусья	0160091611Б
бревно	0160101611Б

Программа разработана БУ ДО «СШОР № 6» (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России 20 декабря 2022 г. № 1293 (зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022 г., регистрационный № 71613), а также следующих нормативных правовых актов:

– Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 2Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

– Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) Этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

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 а также образовательная деятельность, направленная на всестороннее физическое и нравственное

развитие, физическое воспитание совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в спортивные сборные команды Чувашской Республики и спортивные сборные команды Российской Федерации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная гимнастика один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах. Соревнования проводятся по следующим дисциплинам: командные соревнования, личное многоборье, финалы в отдельных видах. Программа соревнований в командных соревнованиях и многоборье, включает в себя выступления спортсменов на шести видах среди спортсменов мужского пола (вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья, перекладина) и четырёх видах среди спортсменов женского пола (опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения). Эти же виды повторяются в финальных соревнованиях по отдельным дисциплинам, в которых определяются победители и призёры в каждой из них. Программа соревнований может состоять из обязательных и произвольных упражнений.

Спортивная гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2, а также в данной таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

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	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	1-2	7	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	14	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учётом:

– возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

– объемов недельной тренировочной нагрузки;

– выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;

– спортивных результатов;

– возраста обучающегося;

– наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «спортивная гимнастика».

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

4. Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

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 трёх лет	Свыше трёх 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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определённого для данного этапа спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются (в том числе с использованием дистанционных технологий):

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- самостоятельная работа занимающихся;
- теоретические занятия;
- индивидуальные уроки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятия (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров

с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

6. Годовой учебно-тренировочный план, рассчитывается из реализации Программы на протяжении 52 недель в году и указан в таблице 6.

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся;

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

– перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

– ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

– ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

– ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

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 трёх лет	Свыше трёх лет	Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24		24-32			
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
2	2	3	3	4	4		4				
Наполняемость групп (человек)											
10-20											
1.	Общая физическая подготовка (%)	19-22	16-17	13-14	8-10	2-12	5-6	1-10	3-4		
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-13	9-11	8-9	5-7	3-4	3-4	3-4	3-4		
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-3	4-5	6-8	8-10	8-10	8-10		
4.	Техническая подготовка (%)	50-60	60-65	65-70	65-75	65-75	65-75	65-75	65-75		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-10	4-5	4-5	4-5	5-8	5-8	5-7	5-7		
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	5-10	4-5	4-5	4-5	5-8	5-8	5-7	5-7		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	3-6	3-6	3-8	3-8		
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664	1248-1664	1248-1664		

7. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:	В течение года

		- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 8

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- 1) проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- 2) ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- 3) ежегодная оценка уровня знаний.

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	«Ценность спорта. Честная игра»	1 раз в год	Мероприятие проводится в виде беседы со спортсменами
	Антидопинговая викторина	1 раз в год	Обязательно подведение итогов с награждением победителей

	Онлайн-обучение на сайте РУСАД	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Антидопинговая викторина	1 раз в год	Подведение итогов с награждением победителей
	Семинар для спортсменов и тренеров - преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля»	1 раз в год	Мероприятие проводится с приглашением специалиста АУ «ЦСП имени А. Игнатъева» Минспорта Чувашии
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	Беседа с родителями «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в месяц	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1-2 раза в год	Спортсмен проходит самостоятельно
	Семинар для спортсменов и тренеров – преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Мероприятие проводится с приглашением специалиста АУ «ЦСП имени А. Игнатъева» Минспорта Чувашии
	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в месяц	
	Семинар «Процедура допинг-контроля»	1 раз в год	
	Семинар «Подача запроса на ТИ»	1 раз в год	Мероприятие проводит РУСАДА
	Семинар «Система АДАМС»	1 раз в год	Мероприятие проводит РУСАДА

9. Планы инструкторской и судейской практики указаны в таблицах 9, 10.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Навыки работы инструктора осваиваются на всех этапах спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации) необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно

провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены, в качестве помощников тренера - преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера - преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Таблица 9

Инструкторская практика

№	Практическое задание	Этапы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
На протяжении учебно-тренировочного года		До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
1	Эталонный показ упражнения, элемента	+	+	+	+	+	+
2	Планирование и проведение фрагмента тренировочного занятия	-	+	+	+	+	+
3	Планирование и проведение части тренировочного занятия	-	-	-	+	+	+

Судейская практика

№	Мероприятия	Этапы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
1	Контрольно-переводные нормативы	-	Май	Декабрь, май	Декабрь, май	Декабрь, май	Декабрь, май
2	Первенство и турниры спортивной школы	-	-	Декабрь, май	Декабрь, май	Декабрь, май	Декабрь, май
3	Региональные и муниципальные соревнования	-	-	-	-	В соответствии с КП	В соответствии с КП

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указаны в таблице 11.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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».)

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для зачисления обучающегося в Организацию на этапе начальной подготовки первого года является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Таблица 11

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
1	Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации (по всем годам)	Применение медико-биологических средств	В течение года
		Применение педагогических средств	В течение года
		Применение психологических средств	В течение года
		Применение гигиенических средств	В течение года
2	Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Периодические медицинские осмотры	1 раз в 6 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Применение медико-биологических средств	В течение года
		Применение педагогических средств	В течение года
		Применение психологических средств	В течение года
		Применение гигиенических средств	В течение года

III. Система контроля

11. 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) 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).

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.

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.

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.

12. 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивная гимнастика» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 12, 13, 14, 15:

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

№ 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 3x10 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	5	6	6
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее		не менее	
			5	5	6	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	5	6	6

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 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 4 м	-	без учета времени	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	-	без учета времени
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса 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 согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.	количество раз	не менее	
			5	5
2.8.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее	
			10	10
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			10	10

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

Таблица 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 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 раз	не менее	
			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	количество раз	не менее	
			5	-

	параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)			
2.4.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее -	5
2.5.	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 раз	не менее -	15
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее 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 раз	не менее 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 квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта
«спортивная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 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 положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	8
2.4.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. 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	с	не менее	

	положения		60	-
2.9.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий:

Физическая подготовка

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

Средства ОФП:

- различные виды ходьбы;
- различные виды бега;
- строевые упражнения;
- прыжковые комплексы упражнений;
- преодоление полос препятствий, составленных из прикладных упражнений скоростно-силового характера;
- подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) в гимнастике – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций. Первостепенное значение для гимнастов имеет развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, а также гибкость и выносливость. Одни и те же группы упражнений (блоки) могут использоваться для развития различных качеств (таблица 16).

Упражнения специальной физической подготовки

Блок упражнений	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Виды отжиманий	+	+	+	+
Виды подтягиваний	+	+	+	+
Виды приседаний	+	+	+	+
Упражнения на пресс: лежа, в висах, в упорах	+	+	+	+
Упражнения для мышц спины	+	+	+	+
Стойки и упоры в т.ч. на снарядах	+	+	+	+
Канат	+	+	+	+
Махи	+	+	+	+
Удержание	+	+	+	+
Прыжки	+	+	+	+
Углы на различной опоре	+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+

Практический материал технической подготовки мужская гимнастика

В таблице представлены программные упражнения на снарядах мужского многоборья, материалы специальной технической подготовки по средствам упражнений на батуте, акробатической дорожке и хореографии. Материал излагается в форме блоков – структурных групп упражнений. Перечень элементов спортивной гимнастики с буквенным обозначением А, В, С, D, Е размещены в таблицах правил Международной федерации гимнастики. Практический материал мужской специальной технической подготовки представлен в таблицах 17, 18, 19.

Практический материал мужской специальной технической подготовки

Перекладина				
Блок упражнений	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствован	Этап высшего

		До трёх лет	Свыше трёх лет	ия спортивного мастерства	спортивного мастерства
Вис хватом сверху, снизу, в покое	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы
Упоры, отмахи из упоров, стойка	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А
Висы согнувшись, сзади в статике и на махах	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E
Висы сзади, выкруты, и полувывкруты	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E
Хваты и перехваты	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С
Повороты в висах	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С
Простые подъемы	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А,
Обороты	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D
Перелеты	-	Элементы без группы, элементы группы В	Элементы без группы, элементы группы В, С	Элементы без группы, элементы группы В, С, D, E	Элементы без группы, элементы группы В, С, D, E
Соскоки	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E
Брусья					
Блок упражнений	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трёх лет	Свыше трёх лет		

Упор и размахивания в упоре	Элементы без группы	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А
Стойка на кистях силой и повороты в стойках	-	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С
Движения махом вперед из упора	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С,	Элементы без группы, элементы группы А, В, С,
Движения махом назад из упора	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С
Движение из упора на руках	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E
Движение из упора согнувшись	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E
Движение большим махом	-	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E
Соскоки	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E

Кольца

Блок упражнений	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трёх лет	Свыше трёх лет		
Вис и размахивания в висте	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы
Упор и махи в упоре	-	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С
Силовые и темповые подъемы в стойку	-	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы

			группы А, В, С		группы А, В, С
Выкруты, перевороты, большие обороты махом вперед	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E
Выкруты, подъемы, большие обороты махом назад	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E
Сальто назад	-	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D
Сальто вперед	-	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D
Вспомогательные маховые элементы	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А
Силовые упражнения	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E
Конь-махи					
Блок упражнений	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трёх лет	Свыше трёх лет		
Упоры и плоские махи	Элементы без группы	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В
Круги продольно и универсальный круг	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С
Круги поперек	-	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С
Круги продольно с переходами и противходами	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D

Круги поперек с проходами вперед и назад	-	-	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E
Круги с одноименными поворотами «стойкли»	-	-	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E
Круги прогнувшись	-	-	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E
Круги с разноименным и поворотами «винты»	-	-	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D
Движение в стойку на руках	-	-	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E
Опорный прыжок					
Блок упражнений	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трёх лет	Свыше трёх лет		
Прямые прыжки	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы
Прыжки переворотом вперед	Прямой	Прямой, прямой на 180,360 градусов	Прямой, прямой на 180,360 градусов	Прямой, прямой на 180,360 градусов	Прямой, прямой на 180,360 градусов
Прыжки переворотом вперед-сальто	-	-	В группировке, углом	В группировке, углом, прямым телом.	Двойное сальто, двойное сальто углом
Прыжок «цукахару»	-	В группировке	В группировке, углом, прямым телом.	В группировке, углом, прямым телом, с пируэтом	В группировке, углом, прямым телом, с пируэтом
Рондатовые прыжки	-	-	С сальто в группировке, с сальто углом, с бланжом, с пируэтами 180,360,540. Прыжок «Юрченко»	С сальто в группировке, с сальто углом, с бланжом, с пируэтами 180,360,540. Прыжок «Юрченко»	С сальто в группировке, с сальто углом, с бланжом, с пируэтами 180,360,540. Прыжок «Юрченко»
Акробатика					

Блок упражнений	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трёх лет	Свыше трёх лет		
Упоры, равновесия, стойки	Элементы без группы	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С
Простые прыжки и приземления	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы
Перекаты, кувьрки.	Элементы без группы	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В
Перемахи, круги ногами	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С
Перевероты вперед	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В
Перевероты и темповые сальто назад	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В
Сальто назад	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E
Сальто вперед	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E
Сальто типа «твист», «колпинское»	-	-	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E
Перевероты и сальто боком	-	-	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С
Базовые комбинации прыжков	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E	Элементы без группы, элементы

(акробатически е связки)			группы А, В, С		группы А, В, С, D, E
Батут					
Блок упражнений	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трёх лет	Свыше трёх лет		
Перемещения, простые прыжки, кувырки, качи	+	+	+	-	-
Прыжки и качи с вращениями	+	+	+	+	+
Сальто назад	+	+	+	+	+
Сальто вперед	+	+	+	+	+
Типовые соединения и комбинации	+	+	+	+	+

Таблица 18

Хореография

Этап начальной подготовки	
Классический танец	
1.	Постановка правильной осанки лицом к опоре, боком к опоре, на середине У опоры
2.	Деми плие, гранд плие в 1, 2, 3 свободной позиции
3.	Батман тандю сэмпль вперед, назад, в сторону
4.	Гранд батман жэтэ
5.	Прыжки со сменой позиций ног 1,2 лицом к опоре
6.	Наклоны вперед, назад, в стороны пор-де-бра
Упражнения на середине	
7.	Виды ходьбы: с носка, на полупальцах, на полупальцах в полуприседе, выпадами, с махами (гранд батман жэтэ)
8.	Прыжки со сменой позиций ног 1 2 свободные позиции
9.	Вертикальные прыжки, прыжки с поворотом на 180, 360 градусов
10.	Прыжок в группировку
11.	Повороты приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом
12.	Переднее равновесие с согнутой и прямой ногой
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
Классический танец	
1.	Выполнение пройденных элементов в соединениях
2.	Упражнения на растяжку лицом к опоре, свободная нога впереди (деми плие на опорной, наклоны вперед; то же в сторону, близко к опоре, то же в сторону боком к опоре)
3.	Батман тандю, пассэ, батман девлоппэ, гран батман жэтэ
Историко-бытовой, народно-сценический, современный танец	
4.	Освоение шагов: переменных, приставные, шаг польки, шаг галопа, шаг вальса, минуэт
5.	Элементы русских танцев: основной ход, веревочка, присядка, ползунок
6.	Современный танец
Равновесия, повороты, прыжки	
7.	Переднее равновесие, боковое, заднее

8.	Повороты: соединения из пройденный элементов, разноименный, одноименный поворот на 360 градусов.
9.	Повороты махом ноги вперед, назад (у опоры, в середине)
10.	Повороты в выпад
11.	Поворот махом вперед и назад в падение лежа
12.	Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360 градусов
13.	Прыжок согнувшись «щучка», прыжок ноги врозь с двух ног
14.	Подбивной прыжок
Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	
Элементы классического танца	
1.	Соединения из пройденных элементов
2.	Батман фраппе, дабл батман тандю, гранд батман рассэ, гранд батман пуантэ, гранд батман балансэ
3.	Упражнения на растяжку лицом и боком к опоре в сочетании с подъемом на полупальцы
Равновесия, повороты, прыжки	
4.	Соединения из пройденных элементов
5.	Боковые равновесия: в шпагате, с удержанием рукой, в наклоне
6.	Передние равновесия: в шпагате, с удержанием рукой, в наклоне.
7.	Повороты: шэнэ, разноименные, одноименные на 540, 720 градусов
8.	Прыжки: разножкой, со сменой ног, прыжок шагом, шагом в сторону, перекидной.
9.	Перекидной прыжок (одноименный, разноименный) в падение в упор лежа.
10.	Прыжок ноги врозь с поворотом кругом на 360 градусов в падение в упор лежа.
11.	Бедуинский прыжок
12.	Вертикальные прыжки с поворотом на 360, 540, 720 градусов с разбега, толчком с двух ног.
13.	Соединения из пройденных элементов.

Объем программных упражнений по всем видам мужского многоборья достаточно велик, и недоступен занимающимся в полном объеме, в связи с этим обязательным для разучивания являются элементы, связки и упражнения, входящие в состав обязательной программы, утвержденной главным тренером спортивной сборной команды России по спортивной гимнастике по соответствующему разряду.

В таблице представлено соответствие разрядной обязательной программы этапу подготовки гимнаста.

Таблица 19

Обязательные программы

Блок упражнений	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трёх лет	Свыше трёх лет		
Всероссийская обязательная программа	3		3	Обязательные требования сложности к программам КМС, МС	Обязательные требования сложности к программам МС
	юношеского разряда,	1	спортивного разряда,		
	2	юношеского разряда, 3	2		
	юношеского разряда,	спортивного разряда, 2	1		
	1	спортивного разряда	спортивного разряда		

Практический материал технической подготовки женская гимнастика

В таблице представлены программные упражнения на снарядах женского многоборья, материалы специальной технической подготовки посредством упражнений на батуте, акробатической дорожке и хореографии. Материал излагается в форме блоков – структурных групп упражнений. Перечень элементов спортивной гимнастики с буквенным обозначением А, В, С, D, Е размещены в таблицах правил Международной федерации гимнастики. Практический материал женской специальной технической подготовки представлен в таблицах 20,21,22.

Таблица 20

Практический материал женской специальной технической подготовки

Опорный прыжок					
Блок упражнений	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трёх лет	Свыше трёх лет		
Прямые прыжки	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы
Прыжки переворотом вперед	Прямой	Прямой, прямой на 180,360 градусов	Прямой, прямой на 180,360 градусов	Прямой, прямой на 180,360 градусов	Прямой, прямой на 180,360 градусов
Прыжки переворотом вперед-сальто	-	-	В группировке, углом	В группировке, углом, прямым телом.	Двойное сальто, двойное сальто углом
Прыжок «цукахаря»	-	В группировке	В группировке, углом, прямым телом.	В группировке, углом, прямым телом, с пируэтом	В группировке, углом, прямым телом, с пируэтом
Рондатовые прыжки	-	-	С сальто в группировке, с сальто углом, с бланжом, с пируэтами 180,360,540. Прыжок «Юрченко»	С сальто в группировке, с сальто углом, с бланжом, с пируэтами 180,360,540. Прыжок «Юрченко»	С сальто в группировке, с сальто углом, с бланжом, с пируэтами 180,360,540. Прыжок «Юрченко»
Брусья					
Блок упражнений	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трёх лет	Свыше трёх лет		

Вис и размахивание в висе	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы
Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы
Спады из стойки	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы
Подъемы разгибом	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы
Обороты	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С,
Повороты в висах	-	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С
Перелеты между жердями	Элементы без группы	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E
Перелеты на одной жерди большим махом и с оборотов	-	-	Элементы без группы, элементы группы В, С	Элементы без группы, элементы группы В, С, D, E	Элементы без группы, элементы группы В, С, D, E
Соскоки	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E

Бревно

Блок упражнений	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трёх лет	Свыше трёх лет		
Стойки на ногах и равновесия	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы
Перемещения и повороты	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E
Стойки на руках	Элементы без группы	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С

Хореографические прыжки	Элементы без группы	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E	Элементы без группы, элементы группы А, В, С
Кувырки и перебаты	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E
Медленные перевороты	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С
Темповые перевороты и их связки	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В
Сальто и их связки		Элементы без группы, элементы группы В, С	Элементы без группы, элементы группы В, С	Элементы без группы, элементы группы В, С, D, E	Элементы без группы, элементы группы В, С, D, E
Наскоки	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E
Соскоки	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E
Акробатика					
Блок упражнений	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трёх лет	Свыше трёх лет		
Упоры, равновесия, стойки	Элементы без группы	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С

Простые прыжки и приземления	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы	Элементы без группы
Перекаты, кувырки.	Элементы без группы	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В
Перевороты вперед	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В
Перевороты и темповые сальто назад	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В	Элементы без группы, элементы группы А, В
Сальто назад	Элементы без группы, элементы группы В	Элементы без группы, элементы группы В	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E
Сальто вперед	Элементы без группы, элементы группы В	Элементы группы В	Элементы группы В, С	Элементы без группы, элементы группы В, С, D	Элементы без группы, элементы группы В, С, D
Сальто типа «твист», «колпинское»	-	-	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D, E
Перевороты и сальто боком	-	-	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С
Базовые комбинации прыжков (акробатические связи)	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С
Батут					

Блок упражнений	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трёх лет	Свыше трёх лет		
Перемещения, простые прыжки, кувырки, качи	+	+	+	-	-
Прыжки и качи с вращениями	+	+	+	+	+
Сальто назад	+	+	+	+	+
Сальто вперед	+	+	+	+	+
Типовые соединения и комбинации	+	+	+	+	+

Таблица 21

Хореография

Название упражнения	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Экзерсис у опоры				
Постановка корпуса	+	-	-	-
Позиции ног	+	-	-	-
Позиции рук	+	-	-	-
Батман тандю	+	+	+	+
Препарасьон	+	+	+	+
Плие	+	+	+	+
Пассэ пар тэр	+	+	+	+
Рон дэ жамб пар тэр	+	+	+	+
Батман тандю жэтэ	+	+	+	+
Батман ффраппе	+	+	+	+
Ролевэ	+	+	+	+
Батман фондю	+	+	+	+
Батман ролевэ лян	+	+	+	+
Рон дэ жамб ан лер	+	+	+	+
Батман сутеню	+	+	+	+
Гран батман жэтэ	+	+	+	+
Батман девлэппэ	+	+	+	+
Перегибы корпуса	+	+	+	+
Экзерсис на середине зала	+			
Пор дэ бра	+	+	+	+
Позы классического танца:	+	+	+	+
Круазе	+	+	+	+
Эффасе	+	+	+	+
Экартэ	+	+	+	+

Арабеск	+	+	+	+
Аттитюд	+	+	+	+
Темп лие	+	+	+	+
Ролеве	+	+	+	+
Прыжки:	+			
Там левэ сотэ, Шажман дэ пье, Па эшапэ, Па ассамбле, Па ассамбле, Па жэтэ, Па балансэ, Сиссон.	+	+	+	+
препарасьон ан дэор	+	+	+	+
препарасьон ан дэдан	+	+	+	+
Плие	+	+	+	+
Батман тандю	+	+	+	+
Батман тандю жэтэ	+	+	+	+
Рон дэ жамб пар тэр	+	+	+	+
Батман фондю	+	+	+	+
Батман фраппе	+	+	+	+
Рон дэ жамб ан лер	+	+	+	+
Батман девлёппэ	+	+	+	+
Гран батман жэтэ	+	+	+	+
Растяжки	+	+	+	+
Повороты	+	+	+	+
Волны				
Партерная хореография	+	+	+	+
Танцевальные вариации Шаг галопа. Шаг мазурки, Шаг минуэта Шаг польки. Вальсовый шаг На 2/4 - маленькая (из маленьких прыжков, поз, поворотов). На 3/4 - большая (из больших прыжков, поз, поворотов). Характерная - (включение характерного, народного, историко-бытового танца). Современный танец	+	+	+	+
Хореографические элементы имеющие трудность в таблице трудности или являющиеся спецтребованием				
Название упражнен ия	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствован	Этап высшего

		До трёх лет	Свыше трёх лет	ия спортивного мастерства	спортивного мастерства
Прыжки	Элементы без группы, спецтребования, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D
Повороты	Элементы без группы, спецтребования, элементы группы А	Элементы без группы, элементы группы А, В, С	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D	Элементы без группы, элементы группы А, В, С, D
Равновесия	Элементы без группы, спецтребования	Элементы без группы, спецтребования	Элементы без группы, спецтребования	Элементы без группы, спецтребования	Элементы без группы, спецтребования
Волны	Элементы без группы, спецтребования	Элементы без группы, спецтребования	Элементы без группы, спецтребования	Элементы без группы, спецтребования	Элементы без группы, спецтребования

Объем программных упражнений по всем видам женского многоборья достаточно велик, и недоступен занимающимся в полном объеме, в связи с этим обязательным для разучивания являются элементы, связки и упражнения, входящие в состав обязательной программы, утвержденной главным тренером спортивной сборной команды России по спортивной гимнастике по соответствующему разряду.

В таблице представлено соответствие разрядной обязательной программы этапу подготовки гимнастки.

Таблица 22

Обязательные программы

Название упражнения	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	Название упражнения
		До трёх лет	Свыше трёх лет		
Всероссийская обязательная программа	3 юношеского разряда, 2 юношеского разряда, 1 юношеского разряда, 3 спортивного разряда	1 юношеского разряда, 3 спортивного разряда, 2 спортивного разряда	2 спортивного разряда, 1 спортивного разряда. Обязательные требования сложности к программам КМС, МС	Обязательные требования сложности к программам КМС, МС	Обязательные требования сложности к программам МС

Структура тренировочного занятия

Структура тренировочного занятия предопределяется как организационно методическими, так и психофизиологическими закономерностями введения занимающихся в процесс работы и динамики последней. Выделяют три принципиально важные части гимнастического занятия – подготовительную, основную и заключительную. Но это весьма вариативное звено учебно-тренировочного процесса, которое может оперативно перестраиваться в зависимости от текущих, в том числе внепланово возникающих, потребностей подготовки. Структура в первую очередь зависит от периода подготовки и соответствующих ему задач работы. План учебно-тренировочного занятия представлен в таблице 23.

Таблица 23

План учебно-тренировочного занятия

Название упражнения	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трёх лет	Свыше трёх лет		
Подготовительная часть:					
Вводная часть	Переключки, задачи занятия				
Подготовительная часть (разминка)	ОФП, ОРУ	ОФП, ОРУ	ОФП, ОРУ, СФП	ОФП, ОРУ, СФП	ОФП, ОРУ, СФП
Продолжительность: % от времени тренировочного занятия	20%	15%	15%	8-10%	8-10%
Основная часть:					
Техническая подготовка:					
Упражнения на снарядах	Количество видов в соответствии с периодом подготовки	Количество видов многоборья в соответствии с периодом подготовки	Количество видов в соответствии с периодом подготовки	Количество видов в соответствии с периодом подготовки	Количество видов в соответствии с периодом подготовки
Хореографическая подготовка	В том числе на снарядах	В том числе на снарядах	В том числе на снарядах	В том числе на снарядах	В том числе на снарядах
Акробатическая подготовка	В том числе на снарядах	В том числе на снарядах	В том числе на снарядах	В том числе на снарядах	В том числе на снарядах
Продолжительность: % от времени тренировочного занятия	50-55%	65-70%	65-70%	73-81%	73-81%
Заключительная часть:					
Физическая подготовка:	ОФП, СФП	ОФП, СФП	СФП	СФП	СФП

Восстановительные мероприятия, подвижные игры	Подвижные игры, упражнения на расслабление	Подвижные игры, упражнения на расслабление	Упражнения на расслабление	Упражнения на расслабление	Упражнения на расслабление
Подведение итогов занятия	3-5%	1-2%	1-2%	1-2%	1-2%
Продолжительность: % от времени тренировочного занятия	25%	15-20%	15-20%	10-15%	10-15%

15. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план указан в таблице 24.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 150/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 20/20м	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Этап начальной подготовки	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 20/20	сентябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 15/20	сентябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 15/20	октябрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 15/20	октябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 20/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Закаливание организма	≈ 15/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 15/20	май	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 15/20	май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/1310		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/145	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/145	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/145	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/145	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/145	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/145	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/145	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/145	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/150	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1685		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт

	<p>многокомпонентный процесс</p>			<p>соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 200</p>	<p>февраль-май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
	<p>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</p>	<p>≈ 2245</p>		
	<p>Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности</p>	<p>≈ 120</p>	<p>сентябрь</p>	<p>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</p>
<p>Этап высшего спортивного мастерства</p>	<p>Социальные функции спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>октябрь</p>	<p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.</p>
	<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	<p>≈ 120</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
	<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>≈ 120</p>	<p>декабрь</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
	<p>Спортивные соревнования как</p>	<p>≈ 120</p>	<p>май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная</p>

	<p>функциональное и структурное ядро спорта</p> <p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p> <p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
--	---	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» учитываются Организацией, при формировании Программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

– для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

17. Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации программы Учреждение обладает условиями, соответствующими требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

Для реализации Программы Учреждение обладает следующей материально-технической базой:

– оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки (таблица 27);

– спортивная экипировка (таблица 28).

Учреждение обеспечивает обучающихся:

– проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно (в рамках выделенной субсидии на данные цели);

– питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (в рамках выделенной субсидии на данные цели);

– медицинским обеспечением, в том числе организацией систематического медицинского контроля

Таблица 27

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ 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 (12х2 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 (200x300x40 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 ² 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											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства	
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		количество	срок эксплуатации (лет)
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)		
1.	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Комплект	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
	соревновательной формы (женский)										
5.	Накладки наладонные (женские)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Накладки наладонные (мужские)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
8.	Тапочки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
10.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки помимо основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться тренеры-преподаватели по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте», а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

1) Список литературы:

- Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства. Спортивная гимнастика. Москва 2005;
- Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П.Матвеев. - 4-е изд. - СПб.: Издательство Лань, 2005. - С. 108;
- Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П.Матвеев. Киев.: Олимпийская литература, 1999. - 319 с.;
- Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. - Т. 1 2-е изд. / Ю. К. Гавердовский. - М.: Советский спорт, 2021. - 368 с.: ил.

2) Интернет-ресурсы:

- <http://www.minsport.gov.ru/>
- <https://sportgymrus.ru/>
- <https://sport.cap.ru/>
- <https://rusada.ru/>
- <https://gimnast.cap.ru/>
- <https://csp.rchuv.ru/>