

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»**

**ПРИНЯТО**

На заседании педагогического совета

Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАУДО

«Спортивная школа №1»

\_\_\_\_\_ / С.И.Боровикова/

Приказ № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

Срок реализации – без ограничений

**Составители:**

Михайлева Ольга Викторовна,  
заместитель директора по  
организационно-массовой работе

Балахнова Наиля Энверовна,  
тренер-преподаватель  
спортивной гимнастике

**Рецензенты:**

Воронина Надежда Александровна,  
тренер-преподаватель  
по спортивной гимнастике;

Прокопович Ольга Николаевна,  
старший инструктор-методист ГБУ  
Тверской области ЦСП «ШВСМ»

г. Кимры  
2023 г.

## Содержание

<b>I.</b>	<b>Общие положения</b>	
	<b>Цель Программы</b>	
<b>II.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	
	Объем Программы	
	Виды (формы) обучения	
	Годовой учебно-тренировочный план	
	Воспитательная работа	
	Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
	Инструкторская и судейская практика	
	Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств	
<b>III.</b>	<b>Система контроля</b>	
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта</b>	
	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	
	Материально-технические условия реализации Программы	
	Кадровые условия реализации Программы	
	<b>Информационно-методические условия реализации Программы</b>	
	<b>Приложение № 1</b> Годовой учебно-тренировочный план	
	<b>Приложение № 2</b> Учебно-тематический план	
	<b>Приложение № 3</b> Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	

## 1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной гимнастики (женская) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022г. № 953 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

## II. Характеристика программы

3. 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)	девочки	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	7	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	2

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

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп МАУДО «Спортивная школа №1» (далее – Организация):

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

#### 4. Объем Программы

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	8	10	14	18
Общее количество часов в год	234	312	520	728	936

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) на каждом этапе спортивной подготовки зависит от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.).

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

- учебно-тренировочные занятия;
- спортивные соревнования
- самостоятельная подготовка.

При реализации Программы на учебно-тренировочных занятиях применяются следующие формы обучения:

- групповые занятия,
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия,
- смешанные индивидуально-групповые занятия.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Форма учебно-тренировочных занятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
Групповая	+	+	
Смешанная	+	+	+
Индивидуальная			+

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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.

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.

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

Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации Программы

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные	-	-	21

	мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям			
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России , кубкам России, первенствам России	-	14	18
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим Всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток , но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год.		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Планирование учебно-тренировочных мероприятий, применяющихся при реализации Программы осуществляется Организацией в соответствии с Единым календарным планом спортивных мероприятий и допуском обучающихся к соревнованиям.

Спортивные соревнования, применяющиеся при реализации Программы представлены в таблице.

*Объем соревновательной деятельности, применяющиеся при реализации программы*

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

Планирование соревновательной деятельности осуществляется с учетом возраста и спортивного мастерства обучающихся. Направление обучающихся на

спортивные соревнования осуществляется Организацией на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации и регионального Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий.

К участию в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся в соответствии с возрастом, полом и уровнем спортивной квалификации согласно положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской классификации и правилам вида спорта «Практическая стрельба». При этом обязательно наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях и соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Контрольные и отборочные спортивные мероприятия, планируемые при реализации Программы спортивной подготовки проводятся Организацией в соответствии с этапом подготовки обучающихся и календарем спортивных мероприятий для допуска спортсменов к конкретным соревнованиям.

## **6. Годовой учебно-тренировочный план Программы**

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» представлено в таблице, годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении №1.

Реализация Программы основана на особенностях вида спорта «Спортивная гимнастика» и проводится с учетом этапа подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Спортивная гимнастика»».

Количество часов спортивной подготовки в неделю и на год на каждом этапе спортивной подготовки планируется Организацией в зависимости от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.)

*Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса*

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (УТ)		Совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Общая физическая подготовка(%)	27-30	17-20	10-13	4-7	2-4
Специальная физическая подготовка(%)	15-18	25-28	27-30	25-30	24-28
Участие в спортивных соревнованиях	1-2	1-3	2-4	8-12	12-15
Техническая подготовка (%)	48-51	48-51	51-54	55-58	50-60

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

## 7. Календарный план воспитательной работы

Планирование воспитательной работы с обучающимися осуществляется Организацией с учетом этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающихся, а также в зависимости от уровня компетентности тренера-преподавателя и задач подготовки.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b><i>Профориентационная деятельность</i></b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта «Спортивная гимнастика»;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> </ul>	В течение года

		- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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 Тверской области, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах,	В течение года

	иных мероприятиях)	церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых Организацией	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся 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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам	формируется ежегодно тренером-преподавателем	При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены: - на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним; - на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата; - на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливой игры – «ФейрПлей»
Учебно-тренировочный	1. «Русада» online-training –	По плану «Русада»	Ссылка на онлайн курс: <a href="https://rusada.ru/education/online-">https://rusada.ru/education/online-</a>

этап (этап спортивной специализации)	курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «Русада» по антидопингу		<a href="#">training/</a>
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. «Русада» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «Русада» по антидопингу. 3. Сдача допинг проб по требованию	По плану «Русада»	Ссылка на онлайн курс: <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a>

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Планы инструкторской и судейской практики утверждаются Организацией на основании представленных планов от тренеров-преподавателей.

### Примерный план инструкторской и судейской практики

<i>Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения)</i>		
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	4
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	3
	Итого инструкторская практика:	7
	Судейская практика	
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	3
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	4
	Итого судейская практика:	7
	<b>Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (до 3-х лет обучения):</b>	<b>14</b>
<i>Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения)</i>		
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	3
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	3
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия.	1
4	Самостоятельное проведение общей разминки.	2

	Итого инструкторская практика:	9
	Судейская практика	
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	5
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	4
	Итого судейская практика:	9
<b>Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (свыше 3-х лет обучения):</b>		<b>18</b>
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>		
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия.	3
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия с группой начальной подготовки.	3
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении специальной разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия.	3
4	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия	3
5	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке к учебно-тренировочному занятию с учебно-тренировочной группой.	3
6	Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований в Организации для группы начальной подготовки.	3
7	Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований в Организации для учебно-тренировочных групп.	2
	Итого инструкторская практика:	20
	Судейская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований в Организации для группы начальной подготовки.	10
2	Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований в Организации для учебно-тренировочных групп.	10
	Итого судейская практика:	20
<b>Всего инструкторская и судейская практика на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>		<b>40</b>

При подготовке плана инструкторской и судейской практики следует учитывать этап спортивной подготовки, режимы учебно-тренировочных занятий и календарь соревнований.

В течение процесса подготовки в рамках инструкторской практики тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей учебно-тренировочного занятия, формировать у обучающихся умений самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по развитию физических качеств.

Судейская практика предполагает детальное изучение правил вида спорта «Спортивная гимнастика», овладение навыками судейства.

**10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств** составляются с учетом возраста обучающихся, этапа

подготовки, в соответствии с режимом учебно-тренировочных занятий и календарем соревнований.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта спортивная гимнастика.

Обучающийся, должен иметь допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, на этапе совершенствования спортивного мастерства 2 раза в год.

Эти мероприятия предусматривают диспансерное обследование, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы.

Совместная работа врача и тренера-преподавателя – основа эффективности учебно-тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (учебно-тренировочное занятие, отдых, питание, условия жизни, состояние мест занятий, личная гигиена и др.). В результате комплексно оценивается состояние обучающегося, определяется эффективность режима и методики учебно-тренировочного занятия, осуществляется качественное управление учебно-тренировочным процессом.

Комплексная методика обследования включает клинические данные плановых диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, лечебно-профилактической работы,

восстановительных мероприятий на всех этапах подготовки. Целесообразно проводить диспансерное обследование перед соревновательным этапом подготовки и после его окончания. При диспансерном обследовании проводится беседа с обучающимся о перенесенных заболеваниях, режиме учебно-тренировочных занятий, о самочувствии; антропометрические измерения; осмотр врачами-специалистами; функциональные исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; лабораторные анализы крови и т. п. В заключении дается оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния, выявляются лимитирующие факторы, способные препятствовать повышению физических нагрузок и успешному выступлению в соревнованиях.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсменов до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки учебно-тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

К **педагогическим средствам** восстановления относится рациональное построение учебно-тренировочного процесса, предполагающее:

- Рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- Рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- Постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности;
- Разнообразие средств и методов тренировки;
- Переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- Чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- Оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Упражнения для активного отдыха и расслабления;
- Корректирующие упражнения для позвоночника;
- Дни профилактического отдыха

#### **Медико-биологические средства восстановления:**

*Рациональное питание.* Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма обучающегося к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после учебно-тренировочных

занятий и соревнований.

*Физические факторы.* Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после учебно-тренировочного занятия. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или перед сном. При объемных учебно-тренировочных занятиях аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (учебно-тренировочное занятие или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых учебно-тренировочных занятиях, целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

*Массаж.* Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

### **Фармакологические средства восстановления и витамины.**

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее

восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов пред патологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач и в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам-преподавателям, категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обуславливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

**Психологические средства** восстановления условно подразделяются на психолого-педагогические средства (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

### **III. Система контроля**

#### **11. Требования к результатам прохождения Программы**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

##### 11.1. 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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- 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).

### 11.2. 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 «спортивная гимнастика» на этапе 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.

### 11.3. 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»;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание).

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

Организация самостоятельно разрабатывает комплекс тестов по видам подготовки, не связанных с физической подготовкой (теоретическая подготовка, техническая, антидопинговая программа и др.), принимая во внимание конкретный контингент обучающихся и этап подготовки. При аттестации обучающихся и оценке освоения Программы учитываются помимо тестов результаты, показанные обучающимися на официальных спортивных соревнованиях.

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

Контрольно-переводные нормативы (испытания) учитывают уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки и осуществляются в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

#### **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	До года	Свыше года
			девочки	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,6	не более 10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 5	не менее 6
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	–	не менее –
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 5	не менее 6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)Фиксация положения 3 с	см	не менее +3	не менее +5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 105	не менее 115

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	не менее
			5	6
2.2	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее	не менее
			5	6
2.3	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее	не менее
			5	6

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,4	
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,8	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			+5	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			21	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	без учета времени	
2.2.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее	
			10	
2.4.	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее	
			5	
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения.	с	не менее	
			10	

2.6.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее
			10
2.7.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее
			40
2.8.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее
			5
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>			
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации	
до трех лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
свыше трех лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**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
			девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более
			4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее
			30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			170
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.2	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более
			10,0

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
2.9.	Из исходного положения –стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее
			15
2.11.	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
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения.	с	не менее
			30
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>			
<b>Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»</b>			

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «спортивная гимнастика». Контроль общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся осуществляется на основе комплекса упражнений (тестов), направленных на выявление скоростных, силовых, качеств, выносливости, координационных способностей, гибкости.

Для зачисления в Организацию на спортивную подготовку по виду спорта «Спортивная гимнастика» и перевод на последующие годы обучения необходимо сдать нормативы по физической и специальной подготовкам в соответствии с таблицами (Приложение №2).

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта**

##### **14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого года подготовки непосредственно тренером-преподавателем в соответствии с материально-техническими условиями учебно-тренировочного процесса, уровнем подготовленности обучающихся и уровнем квалификации тренера-преподавателя. При разработке программного материала для учебно-тренировочных занятий для лиц, проходящих спортивную подготовку на различных этапах подготовки необходимо учитывать следующие требования к результатам прохождения Программы.

На этап НП зачисляются лица, желающие заниматься спортивной гимнастикой, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, навыков необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень

контрольных упражнений определяется правилами приема в Организацию), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники спортивной гимнастики, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап спортивной подготовки.

Основные виды подготовки на этапе НП могут проходить в форме: групповых учебно-тренировочных и теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований), учебно-тренировочных сборов, спортивных соревнований и мероприятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации. Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера-преподавателя, являющейся обеспечительной мерой качественной организации учебно-тренировочного процесса.

### **Содержание средств на этапе начальной подготовки**

#### **ОФП на этапе начальной подготовки (НП).**

Бег. 1 раз в неделю кроссовый бег до 1 км.

Ходьба на лыжах (35-40 мин).

Плавание. Проплавание произвольным стилем 20-25 м. без учета времени.

Элементы легкой атлетики: бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м.). Бег на скорость - 20 м. с высокого старта. Бег на 200-300 м. Кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1-1,5 км.). Прыжки в длину с разбега.

Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.

Строевые упражнения: выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по-одному, по-два, три, четыре. Размыкание

исмыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, вбход, по диагонали.

Ходьба: обычная и спиной вперед, на носках, на пятках, сгибая ноги вперед и назад, с подниманием прямых ног вперед и назад (махи ногами до 90°) скрестным и приставным шагом (вперед и в сторону), на внутренней и наружной стороне

стопы, носками внутрь и наружу, перекатом с пятки на носок, в полуприседе и приседе, выпадами, в сочетании с наклонами вперед; сдвижением руками, с изменением темпа;

Бег: обычный, на носках, сгибая ноги вперед и назад, скрестно правым/левым боком, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, с поворотами, по разметкам, пробегание отрезков 15-20 м. на время; челночный бег 3 по 10 м., 6 по 5 м.; бег 2 по 10 м.; бег из различных исходных положений;

Выполнение комплексов упражнений с прыжковой доминантой и комплексов разновидностей передвижений поточно-проходным способом;

преодоление полос препятствий, составленных из прикладных упражнений скоростно-силового характера;

Подвижные игры: Игры эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, бега («Лиса в курятнике», «Злой паук», «Пчелы и медведи» и др.; разновидности «Ловишек», «Круговая лапта», «Бездомный заяц» и др.), прыжков и метаний. «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов». Эстафеты с бегом, прыжками, ползаниями, лазаниями, подлезаниями и перелезаниями, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Общая подготовка способствует формированию у ребенка компетенции осуществлять личностные и регулятивные универсальные действия

**Специальная физическая подготовка** 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.

СФП на этапе начальной подготовки предполагает создание двигательной базы для занятий гимнастикой на основе развития таких физических качеств.

**Развитие силы** - задачами общей силовой подготовки являются: 1) гармоническое развитие основных мышечных групп; 2) укрепление мышечно-связочного аппарата; 3) устранение недостатков в развитии мышц.

**Упражнения для развития силовых способностей:**

- комплексы из 3-4 упражнений силовой направленности (сгибание и разгибание рук в упоре, поднятие прямых ног в положении лёжа, разгибание и сгибание туловища из седа и т.п.);

- комплексы из 4-6 упражнений с набивными мячами (1 кг.);

- разновидности передвижений в смешанных упорах на полу и гимнастических скамейках; - сгибание и разгибание рук в простых и смешанных висах и упорах;

- различные виды лазания по гимнастической стенке, передвижения в висах на перекладине; поднятие и удержание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке, подъемы в упор переворотом на разновысоких брусьях с дополнительной опорой ногами.

### Развитие скоростных способностей.

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

В гимнастике наибольшее значение имеет быстрота выполнения целостных двигательных действий.

#### Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

-пробегание отрезков на скорость (15-20 и 20-25 м. в зависимости от года подготовки); -смена направлений в беге (челночный бег), остановки в заданных положениях по неожиданному сигналу;

- прыжки в длину и высоту с места;

- выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени используя игровой метод (например, общеразвивающих упражнений на время: упор присев-упор лежа; тоже из основной стойки);

-прыжки через скакалку в быстром темпе и т.д.

### Развитие гибкости.

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений.

Пассивные упражнения: выкруты руками (тоже с использованием гимнастической палки), медленные движения с максимальной амплитудой (упражнения на растягивание), статические напряжения с сохранением положения тела.

Активно-пассивные упражнения: наклоны и повороты, прогибания, мост, шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.).

Активные упражнения: махи, рывковые движения руками во всех направлениях, круги руками и ногами.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активно-пассивных упражнений.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно

### Развитие координационных способностей.

Согласование действий различными частями тела.

Основная задача совершенствования двигательных-координационных способностей гимнастов это развитие вестибулярного анализатора и формирование способности к ориентации в пространстве при выполнении вращений вокруг основных осей тела. (общеразвивающие упражнения), (специальные двигательные задания, например: прыжки в длину с места на половину максимального результата, выполнение упражнений с изменением темпа и ритма движений)

#### Упражнения для развития координационных способностей:

-разновидности передвижений в ходьбе и беге: с быстрой сменой ориентации (резким изменением двигательных действий) по простому сигналу и

сигналу выбора с остановками в позе сохранения равновесия; повороты в беге на  $180^\circ$  и  $360^\circ$ ; челночный бег из различных и.п.; прыжки по неравномерной разметке; прыжки «ближе-дальше-точно» со зрительным и без зрительного контроля,

-прыжки и передвижения в смешанных упорах спиной вперёд и с поворотами.

-общеразвивающие упражнения (ОРУ) с быстрой сменой мест по сигналу типа «запрещённое движение»; ОРУ разно направленного характера с включением дополнительных частей тела в различных сочетаниях (только руки, руки и ноги, руки, ноги и туловище, в сочетании с подскоками с движениями руками); выполнение ОРУ стоя продольно и поперёк на гимнастической скамейке или бревно.

-«зеркальное» выполнение упражнений; выполнение привычных упражнений из непривычных (необычных) исходных положений (например, наклоны из исходных положений с затруднёнными условиями сохранения равновесия;

-задания для развития памяти на движения «запомни-повтори»; элементарные двигательные композиции на 8-16 счёта, выполняемые по памяти на месте и в движении;

Упражнения на гимнастических снарядах:

Бревно(среднее): ходьба обычным и приставным шагом (лицом, спиной вперёд и вправо/влево); сгибание ног вперёд; повороты на носках стоя и в приседе.

Брусья: передвижения в висе и упоре по горизонтальным наклонным жердям; выкруты из виса в виса задним обратным продольно и поперёк.

Брусья разновысокие: висы присев и лёжа; подъём переворотом в упор и опускание в вис лёжа; размахивания в висе на согнутых ногах с помощью; соскок махом назад из упора.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, перевороты, повороты; подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики.

### Спортивно-техническая подготовка в группе НП 1-го года обучения

Состоит в овладении гимнастическими элементами на снарядах, а также элементами из классификационной программы 3-ю разряда. В процессе спортивно-технической подготовки формируются компетенции осуществлять личностные, познавательные, регулятивные и коммуникативные универсальные действия.

На этапе начальной подготовки СПП составляет собой важнейший программный раздел перспективной учебно-тренировочной работы гимнастов и гимнасток.

#### Акробатика:

- перекаты назад-вперед, боком в группировке,
- кувырки вперед и назад
- прыжки трудности группы А
- стойка на лопатках
- вольные упражнения 3-ю разряд

#### Бревно:

- «ласточка»,

- прыжки трудности группы А,
- упражнение 3-ю разряда,
- повороты на 180 на обеих ногах,
- соскок прыжком прогнувшись.

#### Брусья:

- отмахи, подъем переворотом,
- упоры, спады, подъемы
- упражнение 3-ю разряда,

#### Опорный прыжок:

- вскок на горку матов, высотой 1 м.,
- на коня -наскок в упор присев – соскок прогнувшись.

На 1-ом году обучения подготовительный период продолжается с сентября по март. Соревновательный период короткий – с апреля по май. Соревнования проводятся по СФП и ОФП. Переходный период в июне – июле (августе). В начале учебного года обязателен полный медицинский осмотр детей с определением показаний к занятиям спортивной гимнастикой.

#### Спортивно-техническая подготовка на 2-ом году начального обучения

состоит в овладении базовыми гимнастическими элементами на снарядах, обучение которым позволило бы дальше совершенствовать техническую подготовку юных гимнасток. Обучается программа 2-ю разряда.

#### Акробатика:

- «спичаг»,
- «курбет»,
- переворот боком«колесо»,
- стойка на руках, стойка на голове
- переворот вперед, назад
- прыжки трудности группы А и В
- вольные упражнения 2-ю разряда.

#### На батуте:

- прыжки , прыжки с поворотами 180, 360,
- «фляки» вперед и назад,
- сальто вперед.

#### Бревно:

- медленный переворот вперед или назад (скамейка),
- поворот на одной ноге на 180,
- простейшие танцевальные движения,
- соскок рондат,
- два прыжка трудности группы А.
- упражнение 2-ю разряда,

#### Брусья:

- переворот в упор,
- оборот назад,
- подъем разгибом, подъем двумя (с помощью),

- большие махи,
- отмах под 45 градусов,
- соскок дугой с поворотом 180,
- упражнение 2-ю разряда,

#### Опорный прыжок:

- стойка на горку матов высотой 1 м,
- переворот через горку матов высотой 1м.,

Хореографическая подготовка на этапах начальной подготовки предусматривает обучение:

- классическим позициям ног и рук,
- простейшим соединениям движений ног, туловища и головы,
- прыжкам из 1-ой, 2-ой и 3-ей позиций ног с опорой руками о станок,
- равновесию – ласточке.

Обучение элементам классического танца: у опоры «деми-плие», «гранд-плие» по 1-ой и 2-ой позициям ног, «батман тендю» в медленном темпе, «батман тендю жете». На середине идет изучение элементов народных танцев: «веревочка», «присядка». Обучают поворотам на одной ноге на 180 и 360 градусов, переднему и заднему равновесию, прыжкам по выворотным позициям, разновидностям ходьбы и бега. Идет обучение прыжку шагом, прыжкам прогнувшись и с поворотом на 180. Учат вольные упражнения 3 и 2-ю разряда.

Батутная подготовка на этапах начальной подготовки способствует развитию чувства равновесия, ориентировке тела в пространстве, координации движений. Батутная подготовка также направлена на развитие специальных физических качеств и умение управлять телом в пространстве. На этапе начальной подготовки она предполагает:

- простые прыжки: прогнувшись, согнувшись, в группировке, в сед,
- многократные простые прыжки,
- прыжок ноги врозь,
- прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов,
- прыжки в упоре лежа,
- прыжок на спину – на ноги.

Стойчая подготовка направлена на укрепление мышц, обеспечивающих удержание положения в стойке на руках, а также овладение стойками в различных вариативных условиях.

Используются для обучения такие упражнения:

- стойка на голове у стены и без опоры,
- стойка на руках у стены и без опоры,
- ходьба в упоре лежа в сторону, ногами вперед,
- ходьба в упоре лежа сзади руками вперед и ногами вперед,

*Прыжковая подготовка* предполагает развитие скоростно-силовых качеств мышц ног и координации движений. В прыжковой подготовке используются такие упражнения:

- прыжковые дорожки – многократное повторение прыжков с продвижением вперед (простые прыжки, на одной ноге, согнув ноги, согнувшись, из приседа, в приседе выполняются лицом и спиной вперед), чередование в дорожках разных прыжков,
- прыжки через скакалку,
- прыжки через стоялки прямо и в сторону,
- прыжки с высоты и впрыгивание на высоту.

Задачи специальной физической подготовки решаются при использовании метода круговой тренировки и специальных двигательных заданий.

На 2-ом году обучения в группе НП в годичном цикле планируется один соревновательный период. Подготовительный период проходит в сентябре – марте, соревновательный в апреле - мае, переходно-восстановительный в июне – июле (августе).

### ***Теоретическая подготовка***

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами-преподавателями, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т.д.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- Основы гигиены и здорового образа жизни (беседы о необходимости соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных учебно-тренировочных занятиях; Рассказы о методике закаливания и его значении для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Вредные привычки и их преодоление.
- Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
- Рассказы о гимнастике как о виде физкультурно-спортивной деятельности. Олимпийское движение.
- Терминология и особенности техники разучиваемых упражнений.
- Техника безопасности при занятиях спортом.
- Правила вида спорта.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа НП 1-го, 2-го года подготовки.

### ***Психологическая подготовка***

Психологическая подготовка—это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования. Сюда относят: подготовленность к длительному учебно-тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

Специальная психологическая подготовка на этапе НП не применяется.

Психологическая подготовка спортсмена к учебно-тренировочному процессу предусматривает два направления:

- 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки;
- 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Средства психологической подготовки включают:

- методические приемы, направленные на формирование мотивации к учебно-тренировочным занятиям – беседы с юными гимнастами, анализ каждого занятия и поощрение отличившихся гимнастов;
- систематическое проведение открытых тренировок с приглашением родителей, дающих образцы спортивного поведения взрослых во время командных соревнований;
- регулярное проведение соревнований по отдельным видам физической и технической подготовки, спортивных праздников и показательных выступлений;
- награждение наиболее активно занимающихся гимнастов по итогам учебного года;
- организация летнего оздоровительного лагеря

### **Учебно-тренировочный этап**

Требования к результатам овладения программой спортивной подготовки 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.

**Теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе** проводится по темам:

1. История развития спортивной гимнастики;
2. Спортивная гимнастика в России и в мире;
3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи;
4. Основы техники гимнастических упражнений;
5. Гимнастические упражнения как средство формирования правильной осанки.
6. Терминология гимнастических элементов на снарядах.
7. Графическое (символьное) изображение гимнастических элементов.
8. Установка гимнастических снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.
9. Правила соревнований по гимнастике.
10. Закаливание детей и его значение.
11. Методы развития физических качеств.

#### ***Психологическая подготовка***

На учебно-тренировочной этапе внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

#### ***Инструкторская и судейская практика***

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и

соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

### ***Врачебный контроль***

Врачебный контроль осуществляется один раз в год и является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

### ***Воспитательная работа***

Учебно-тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- высокой организованности и требовательности к себе,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация учебно-тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов.

Учебно-тренировочный этап является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности обучающихся. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей. Одной из основных методических особенностей этапа углублённой спортивной подготовки является неуклонное повышение объёма специализированных средств подготовки, как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки обучающиеся активно расширяют свой арсенал тактических элементов и совершенствуют их в условиях соревновательной деятельности. Структура годового цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами. Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что обучающийся, завершая подготовку на этапе углублённой спортивной подготовки, должен выполнить норму «Кандидат в мастера спорта» ЕВСК

### **УТГ -1-года**

Цель занятий в УТГ 1-года обучения: всесторонняя физическая и двигательная подготовка детей, повышение функциональных возможностей организма.

В процессе занятий решаются следующие задачи:

1. Обучение основам техники гимнастических элементов.
2. Всесторонняя физическая подготовка.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям гимнастикой.

Содержание средств подготовки на учебно-тренировочном этапе УТГ 1-го года обучения.

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают бег, ОРУ предметами и без предметов, упражнения с отягощениями, лазание, спортивные игры. Эти средства используются в основном в подготовительном, а также восстановительно-переходном периодах и служат задачам общего развития, а также закреплению навыков правильной осанки. В заключительной части используются подвижные игры: «Перестрелка», «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Вызов», эстафеты и другие игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) составляют упражнения, непосредственно направленные на развитие силы, скоростно-силовых способностей, гибкости, координационных способностей. В методике проведения занятий для решения задач специальной физической подготовки широко используется метод круговой тренировки (комплексное использование специальных упражнений и двигательных заданий для развития физических качеств), различные прыжки на батуте.

Хореографическую подготовку у станка составляют: «деми-плие», «гранд-плие», «батманы», по всем позициям, положение «сюрле ку де пье», впереди и сзади, «батман фраппе», «батман фондю», передняя и боковая волны.

На середине – элементы историко-бытового танца: шаг польки вперед и в сторону, назад. Элементы народных танцев: «ползунок», «веревочка» выворотом. Гимнастические прыжки: шагом, «сессон», прыжки, прогнувшись, с поворотом 360 и согнув ноги с поворотом 360, «пистолет», два – три прыжка трудности группы В. Эти же прыжки на батуте. Повороты на одной ноге на 360 и 540.

Спортивно-техническая подготовка в ТГ 1-го года

обучения состоит в овладении элементами классификационной программы 1-ю разряда, а также совершенствовании ранее изученных и новых базовых элементов на снарядах. Предпочтение отдается простым связкам и соединениям из гимнастических элементов.

Акробатика:

- рондат-фляк
- фляк вперед
- сальто вперед,
- серия темповых переворотов вперед, элементы на батуте.

Бревно:

- колесо,
- высокий угол – держать 2 сек.,
- поворот 360 на одной ноге,
- прыжок шагом,
- прыжок с поворотом на 180, композиция из простейших танцевальных шагов.

### Брусья:

подъем разгибом  
отмах оборот назад  
оборот в вис,  
отмах в стойку,  
два элемента трудностью группы В.

### Опорный прыжок:

переворот через горку матов и коня (с помощью),

Структура годичной подготовки строится, исходя из календаря соревнований, следующим образом: подготовительный период сентябрь-октябрь, соревновательный ноябрь, восстановительно-переходный январь, подготовительный февраль-март, соревновательный- апрель, переходный май-июль (август).

В УТГ 1-го года обучения проводятся соревнования по СФП.В судействе этих соревнований принимают участие и родители. Это позволяет воссоздать более объективную картину уровня развития физических качеств, а также способствует сплочению и сотрудничеству родителей и детей.

На этапе спортивной специализации изменяется соотношение используемых средств общей и специальной подготовки, по сравнению с этапом начальной подготовки. Доля средств общей подготовки постепенно снижается. В ТГ 1-го года обучения она составляет около 50%. Доля средств специальной подготовки возрастает до 50%.

### УТГ 2-го года обучения.

Цель занятий: подготовка к выступлению в соревнованиях по гимнастике на основе всестороннего двигательного развития и физической подготовки.

Подготовка направлена на решение следующих задач:

- Обучение технике гимнастических элементов.
- Развитие физических и специальных двигательных качеств.
- Воспитание морально-волевых черт личности.

### Общая физическая подготовка.

Среди средств используются: бег, различные виды ходьбы, общеразвивающие упражнения, упражнения с отягощением, спортивные игры, элементы легкой атлетики, турпоходы. Широко используются командные эстафеты, а также широкий арсенал подвижных игр: «Удочка», «Построение фигур», «Мяч водящему», «Поймай мяч» и другие.

Специальная физическая подготовка

Средствами СФП по-прежнему являются упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, гибкости, координационных способностей. В методике преобладают метод круговой тренировки и специальных двигательных заданий. Возрастает доля индивидуального способа выполнения заданий, по сравнению с ранее использовавшимся групповым способом (на предыдущих

этапах подготовки). Один раз в неделю возможно проведение занятий, посвященных СФП. Это позволяет увеличить динамику показателей СФП.

#### Хореографическая подготовка

в УТГ 2-го года обучения включает обучение элементам классического танца: положение «пассе», «батмандевлопе» вперед, в сторону, назад по всем позициям в медленном темпе у станка, «гранд батман» вперед и назад по всем позициям, выполнение несложного хореографического комплекса у станка.

На середине – выполнение разминочного комплекса ритмической гимнастики. Гимнастические повороты на 720 с различным положением свободной ноги. Гимнастические прыжки: прыжок в кольцо, шагом с разведением ног на 180 градусов, промахом, с поворотом 540 .согнув ноги, «козлик» и прогнувшись, серия из двух прыжков. Выполнение всех прыжков на батуте. Вольные упражнения 3 разряда.

#### Спортивно-техническая подготовка

включает элементы и комбинации на снарядах, соответствующие трудности 3 разряда, согласно правилам соревнований по спортивной гимнастике.

#### Акробатика:

рондат-фляк-сальто  
темповой переворот вперед ,фляк вперед,  
переворот вперед-сальто вперед,  
с моста сальто вперед с поворотом на 180,  
с моста сальто вперед в переход рондат,  
с места сальто назад и вперед в группировке,  
выполнение акробатических элементов на батуте

#### Бревно:

наскок спичак,  
колесо, рондат,  
медленный переворот вперед или назад,  
соскок сальто назад или вперед с поворотом на 180,  
танцевальные шаги,  
прыжок шагом с разведением ног на 150-180 градусов.  
Прыжки групп В, С

#### Брусья:

подъем разгибом-отмах в стойку,  
большой оборот на одной жерди,  
оборот на ступнях в упоре стоя согнувшись,  
стойка ноги врозь.

#### Опорный прыжок:

переворот, переворот с поворотом 180,  
рондат с поворотом 180.

На втором году обучения в УТГ средства общей подготовки составляют 40 – 45%, специальной 55-60%. В течение учебного года планируются два соревновательных цикла. Подготовительный период длится сентябрь-октябрь, соревновательный

ноябрь-декабрь, восстановительно-переходный январь, подготовительный февраль. Соревновательный март-апрель, восстановительный май-июль (август).

#### УТГ 3-го года обучения.

Цель занятий: подготовка к соревнованиям на основе повышения функциональных возможностей организма и всестороннего двигательного развития.

Задачи, решаемые в этом году обучения:

1. Обучение технике гимнастических элементов на снарядах.
2. Развитие специальных физических качеств, необходимых для овладения гимнастическими элементами.
3. Воспитание смелости и решительности, умения самостоятельно работать и соревноваться.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка осуществляется при использовании ниже перечисленных средств: бег, упражнения с отягощениями, элементы легкой атлетики, турпоходы, эстафеты. Подвижные игры: «Меткий стрелок», «Построение фигур», « Кто первый» и другие, эстафеты. Удельный вес средств общей подготовки продолжает снижаться и составляет 30 – 35%. Доля специальной подготовки повышается до 65 – 70%.

#### Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка предполагает дальнейшее развитие ведущих физических качеств, которые определяют успешность освоения и техническое совершенство гимнастических элементов на снарядах. На этом году обучения по-прежнему используются одно-двух разовые в неделю занятия по СФП. Эти занятия включают специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей всех мышечных групп, прыжковые упражнения, сточный комплекс, комплексы круговой тренировки прыжки на батуте.

#### Хореографическая подготовка.

Хореографическая подготовка состоит в освоении комплексов классического танца у станка. А также обучение элементам классического танца без опоры, на середине: "демпиле", "батмантендю", "батан фраппе", "девелоппе" и другие по всем позициям без движений руками. Волны руками и телом. Гимнастические прыжки: прыжок промахом в шпагат, "козлик" с поворотом 360 и 540. Выполнение прыжков на батуте. Повороты трудности группы "С". Вертикальное, боковое и переднее равновесия с различными положениями *рук*. Композиции из изученных элементов. Вольные упражнения трудности 2 разряда.

Спортивно - техническая подготовка.

Спортивно-техническая подготовка гимнасток УТГ 3-го года обучения определяется требованиями 2 разряда по спортивной гимнастике.

#### Акробатика:

рондат-фляк бланж,  
переворот вперед-сальто вперед с поворотом 180,  
переворот вперед-бланж вперед,

изучение трех акробатических элементов трудности группы В.

Бревно:

темповой переворот вперед,  
"фляк",  
медленный переворот назад и «фляк»,  
сальто вперед или назад на низком бревне,  
соскок группы «В»  
прыжок «пистолет», прыжок шагом в шпагат, элементы хореографии,  
поворот 360,  
обучение одному элементу трудностью группы "С".

Брусья:

подъем разгибом-отмах в стойку с поворотом 180,  
большой оборот назад,  
соскок сальто назад,  
элементы обязательной программы 2 разряда.

Опорный прыжок:

переворот с поворотом 360,  
рондат и пол сальто назад с приходом на спину на горку матов.  
Структура учебно-тренировочного процесса состоит из подготовительного периода сентябрь- октябрь; соревновательный ноябрь – январь; восстановительно-переходно-подготовительный -февраль – март; второй соревновательный период – апрель; переходно-подготовительный – май; третий соревновательный период – июнь и переходно-восстановительный – июль (август).

УТГ 4-го года обучения

Цель занятий: подготовка к выступлению в соревнованиях на основе повышения функциональных возможностей организма.

Задачи этого года обучения состоят в следующем:

1. Обучение элементам соревновательной программы 1 разряда.
2. Развитие специальных физических качеств.
3. Воспитание смелости и самостоятельности.

Общая и специальная физическая подготовка.

Эти разделы подготовки в УТГ 4-го года обучения включают средства, используемые на предыдущих этапах подготовки.

К ним прибавляются упражнения на развитие специальной выносливости (выполнение соревновательных и модельных комбинаций многократно с короткими интервалами отдыха в конце основной части занятия).

Хореографическая подготовка.

Хореографическая подготовка включает освоение композиций классического танца у станка. На середине: «деми-плие», «гранд плие», «батманы», «девелоппе» и другие по всем позициям ног с движением руками. Гимнастические прыжки: перекидной, поворотные прыжки, серии из двух и более прыжков. Прыжки серии

прыжков на батуте. Повороты на 720 и более градусов. Хореографические композиции и разминки на бревне. Вольные упражнения 1 разряда.

#### Спортивно-техническая подготовка.

Спортивно-техническая подготовка в УТГ 4-го года обучения основана на обучении элементам и соединениям, соответствующим 1 разряду.

#### Акробатика:

рондат-фляк- винт 360, 540,  
сальто вперед-бланж вперед,  
«окрошка»,  
с моста винт вперед,  
маховое прогнувшись и с поворотом,  
не менее двух акробатических элементов трудностью группы С,  
акробатические связки из обязательной 1 разряда.

#### Бревно:

сальто назад или вперед,  
соскок винт вперед или назад,  
поворотные прыжки,  
прыжок промахом,  
минимум два элемента трудностью группы "С",  
элементы обязательной программы 1 разряда.

#### Брусья:

оборот в стойку,  
перелет дугой,  
соскок не ниже группы "В" типа дуга-сальто вперед,  
элементы обязательной программы 1 разряда.

#### Опорный прыжок:

рондат и переворот с поворотом 360,540,  
"цукаха" на МЯГКУЮ опору.

В структуре подготовки на 4-ом году обучения в УТГ имеются два соревновательных цикла: один длительный, другой короткий. Подготовительный период планируется на сентябрь-октябрь, соревновательный ноябрь-февраль, восстановительно - переходно-подготовительный март, соревновательный- апрель - май, переходный июнь-июль (август). В планировании подготовки в этой группе используются как малые (микро), так и средние (мезо) циклы.

#### УТГ 5-го года обучения.

УТГ 5-го года обучения завершает этап специализированной подготовки. В ней занимаются девочки с 12 -13 лет, прошедшие все предыдущие этапы подготовки и успешно выдержавшие контрольные испытания. А также дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Цель занятий 5-го года обучения: подготовка и выступление на областных соревнованиях и Всероссийских соревнованиях на основе повышения уровня физической подготовленности и функциональных возможностей организма.

Задачами 5-го года обучения в УТГ являются:

1. Обучение элементам соревновательной программы разрядов 1-го и КМС  
Выполнение норматива 1-го разряда.
2. Развитие и совершенствование специальных физических качеств.
3. Воспитание основных черт личности.

#### Общая и специальная физическая подготовка.

Разделы ОФП и СФП содержат перечень ранее используемых средств. В специальной подготовке используются комбинации из базовых и профилирующих элементов на снарядах для развития выносливости. Занятия по СФП включаются 2 раза в неделю в подготовительном и переходном периоде подготовки и один раз в неделю в соревновательном периоде. Доля общей подготовки составляет 10 – 30%, специальной 70 – 90%.

#### Хореографическая подготовка.

Хореографическая подготовка включает самостоятельное составление фрагментов композиции вольных упражнений и упражнений на бревне. Овладение элементами эстрадного танца. Составление и разучивание с "малышами" показательных выступлений. Гимнастические прыжки: прыжок в кольцо в шпагат, перекидной с разведением ног около 180, поворотные прыжки. Прыжки на батуте. Повороты с различным положением ноги.

#### Спортивно-техническая подготовка.

Спортивно-техническая подготовка на 5-ом году обучения предполагает освоение элементов, соответствующих разряду КМС, а также совершенствование ранее изученных элементов. Усложнение элементов посредством включения их в связки и композиции.

#### Акробатика:

рондат-фляк- двойной винт,  
переворот вперед- винт вперед,  
акробатические элементы высокой трудности С и Д.

#### Бревно:

связка из двух фляков,  
маховое прогнувшись или с поворотом на низком бревне,  
акробатическая серия с сальто на низком бревне,  
соскок трудности группы С,  
элементы трудности С.

#### Брусья:

оборот в стойку с поворотом 180 в стойке,  
соскок группы "С" - дуга сальто вперед с поворотом 180 или бланж с поворотом 360, элементы для выполнения специальных требований, элементы трудности С.

#### Опорный прыжок:

сальтовый прыжок – «цукара» или переворот сальто вперед,  
переворот с поворотом 360, 540.

Структуру годичной подготовки 5-го года обучения в составляют два длинных соревновательных периода. Подготовительный период длится сентябрь-октябрь, соревновательный декабрь-февраль, восстановительно-подготовительный

март, соревновательный апрель-июнь, восстановительно- переходный июль (август). В планировании годичной подготовки присутствуют большие, средние и малые циклы.

### Этап совершенствования спортивного мастерства 1-2го года обучения.

Требования к результатам овладения программой спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Задачи на этапе подготовки:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- развитие физических качеств;
- совершенствование техники вида спорта «спортивная гимнастика»;
- постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок и средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в видах спорта;
- углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
- повышение психической устойчивости обучающегося;
- овладение тактическими действиями в процессе соревнований;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

### ***Теоретическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства:***

На этапе совершенствования спортивного мастерства применяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие обучающихся в планировании и анализе тренировки, коллективные разборы видеозаписей, просмотр, разбор техники и тактики спортсменов на соревнованиях. В процессе специальной теоретической подготовки обучающийся должен знать необходимые научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; методику обучения спортивной технике и путём совершенствования в ней; полно раскрывать систему спортивной тренировки и ее общие основы, а также:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах учебно-тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

- вести учет и контроль тренировки;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.
- режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассажи массаж;
- основы врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта;

Организация тренером-преподавателем специальных занятий по теоретической подготовке:

- доклады;
- беседы;
- встречи с известными мастерами спорта и специалистами.

Важно пробудить у обучающихся интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки:

- История развития спортивной гимнастики.
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм.
- Физиологические основы тренировки
- Основы техники спортивной гимнастики
- Основы методики обучения и тренировки
- Планирование спортивной тренировки
- Места занятий, оборудование и инвентарь.

#### Инструкторская и судейская практика

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести учебно-тренировочное занятие в группе начальной подготовки или в учебно-тренировочной группе, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче.

Наблюдения за проведением занятий обучающимися групп совершенствования спортивного мастерства позволяют тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный ВУЗ. Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по спортивной гимнастике и, постоянно участвуя в судействе муниципальных и региональных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения-судьи по спорту.

#### Психологическая подготовка

На этапе совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, само регуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и

оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

**Врачебный контроль**

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

### Воспитательная работа

Учебно-тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- высокой организованности и требовательности к себе,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация учебно-тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения.

Подготовку на данном этапе должны проходить обучающиеся, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в спортивной гимнастике. Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности. На этапе совершенствования спортивного мастерства объем учебных часов постепенно возрастает. Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно применяются средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности. Такой подход позволяет избежать срыва адаптационных возможностей организма обучающихся, обеспечивая при этом необходимое поступательное развитие. Увеличивается число учебно-тренировочных занятий избирательной направленности. Показатели функциональной подготовленности оцениваются с учётом освоения должного объёма учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения. Возрастает внимание к эффективности использования функционального потенциала обучающихся в условиях специфической соревновательной деятельности. В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной

деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмен должен выполнить норму «Мастер спорта» ЕВСК.

### Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка – это тот фундамент, на котором строится вся система подготовки гимнаста высшей квалификации. Она направлена на развитие физических качеств, обеспечивающих успешное освоение сложных гимнастических упражнений. Физическая подготовка высококвалифицированных гимнастов включает в себя общую и специальную

#### Опорный прыжок:

1. Переворот вперед
2. Переворот вперед с поворотом на 360°

Брусья: И. П. - О.С со стороны верхней жерди лицом к нижней.

1. Толчком двумя вис углом на нижней жерди и подъем разгибом в упор
2. Махом назад стойка на руках с поворотом плечом вперед на 180° (в стойку)
3. Оборот не касаясь в стойку на руках
4. Упор стоя согнувшись и оборот назад в упор-присев
5. Прыжком вис на верхней жерди хватом сверху и подъем разгибом в упор
6. Махом назад стойка на руках
7. Большим махом вперед поворот на 180° плечом вперед в стойку на руках (санжировка)
8. Большим махом вперед поворот на 180° плечом вперед в стойку на руках (санжировка)
9. Перемах в упор ноги врозь вне и оборот назад в стойку на руках (Штальдер)
10. Соскок большим махом вперед сальто назад прогнувшись

БРЕВНО 1-ая линия:

1. Толчком двумя наскок в упор, спичаг ноги врозь
2. Продев двумя в высокий угол
3. Шпагат прямой продольно
4. Сед в упоре сзади, наклон вперед и кувырок назад с прямыми ногами в упор стоя согнувшись на одной и вертикальный шпагат, равновесие на одной руки назад (ласточка)

5. Приставляя ногу "волна"

6. Переворот боком с поворотом на 90° в арабеск, фляк в полуприсед на одной, другая назад

2-ая линия:  
7. Два широких шага в приседе (ползунок), толчком двумя прыжок ноги врозь (сиссон)

8. Махом одной поворот на 180°

3-я линия  
9. Прыжок "козлик".  
10. Медленный переворот назад в стойку на руках, разводя ноги в шпагат и снова их соединяя

11. Медленный переворот вперед в мост на одной другая вверх.
12. Сгибая руки и ногу, опускание в стойку на лопатках с перехватом за нижнюю часть бревна одна согнута, другая прямая
13. Дважды поменять положение ног
14. Перехват вперед в упор-присев на одной, другую назад на носок, кувырок вперед в стойку на лопатках с захватом за нижнюю часть бревна
15. Перекат вперед разводя и соединяя ноги в упор лежа на согнутых руках
16. Разгибая руки упор стоя на одном колене, правая сзади
17. Встать на обе и сальто назад в группировке
18. Махом одной 2 шага вперед с поворотом кругом в стойку на одной, другая согнута назад в колене
19. Шаг галопа с одной, толчком другой прыжок шагом в полуприсед на одной, другая назад, шаг одной и прыжок на ней, другую согнуть вперед, круг руками книзу, толчком одной прыжок шагом в полуприсед на другой левой, правуназад, левую руку вперед, правую вверх (слитно 4-ая линия)
20. Широкий шаг одной назад, руки в стороны в полуприсед на ней, встать с поворотом на 90° в стойку ноги врозь продольно (2-ая позиция), плече руки вниз (подготовительная позиция), вставая руки вверх (3-я позиция), шаг одной скрестно, махом другой в сторону поворот на 90° в стойку на одной другая вперед на носок
21. Шагом поворот на одной плечом назад на 360° в стойку на одной, другая согнута (подошва касается колена)
22. Приставляя ногу толчком двумя и махом одной рукой в сторону, правой вперед прыжок ноги врозь в шпагат, толчком двумя и махом руками вперед вверх кнаружи прыжок врозь в полушпагат с приземлением в полуприсед на одной, другая назад, рук и вверх
23. Медленный переворот вперед на одну с выпрямлением в стойку на двух руки вверх
24. Шаг одной, шаг другой с поворотом налево на 180°, руки вниз и вверх 5-ая линия:
25. Шаг одной, запасет, рондат. сальто назад в группировке с выпрямлением перед приземлением в соскок

#### *Акробатика*

1. Рондат, фляк, темповое сальто назад, фляк сальто назад в группировке ("окрошка")
2. Рондат, фляк сальто прогнувшись с поворотом кругом (полвинта), прыжок оленя
3. Поворот на 360° (Аттитюд)
4. С разбега сальто вперед в группировке, сальто вперед в группировке
5. Рондат, фляк, сальто прогнувшись с поворотом на 360° хореографические и гимнастические элементы и прыжки

### **Особенности многолетней подготовки Структура годичных и многолетних циклов**

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной

формы; соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный – фазе поддержания спортивной формы.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации обучающихся, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

### **Подготовительный период (период фундаментальной подготовки)**

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих стрелков общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации обучающихся длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

### **Соревновательный период**

Основная цель тренировочной подготовки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов.

### **Переходный период**

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Если обучающийся регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

### **Планирование макроциклов, мезоциклов, микроциклов.**

*Макроциклы* - это наиболее крупные циклически повторяющиеся звенья учебно-тренировочного процесса, решающие основные задачи многолетней подготовки спортсменов. Длительность макроциклов - от нескольких месяцев до года. Основой для обучающихся до 17 лет является подготовка, состоящая из одного цикла, т.е. подготовка, при которой продолжительность макроцикла равна всему годичному циклу. При определении сроков макроциклов из годичного графика исключаются 4 недели переходного периода после основных соревнований сезона. Следующей процедурой годичного планирования является определение сроков периодов подготовки в макроциклах, которые подразделяются на три периода:

1. общеподготовительный, направленный на формирование функциональной базы; долговременного спортивного роста;
2. специально-подготовительный, направленный на создание предпосылок становления спортивной формы;

3. соревновательный, направленный на подготовку к выступлению в соревнованиях.

*Мезоциклы* – это относительно целостные этапы учебно-тренировочного процесса, позволяющие систематизировать учебно-тренировочный процесс для решения главных задач периодов подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных нагрузок, целесообразное распределение во времени средств и методов тренировки и программ развития отдельных компонентов специальной подготовленности.

Выделяются 4 типа мезоциклов тренировки, отличающихся преимущественной смысловой направленностью учебно-тренировочного процесса:

1. «втягивающий» - для постепенного подведения обучающегося к эффективному выполнению основной учебно-тренировочной работы;

2. базовый «накопительный» - для выполнения основных объёмов работы по развитию общей выносливости и силовой выносливости, и концентрации нагрузок этой направленности;

3. контрольно-подготовительный - для синтеза приобретённых функциональных возможностей в специальные двигательные качества на базе выполнения нагрузок по развитию общей выносливости и скоростной выносливости.

4. соревновательный - для подведения к соревнованиям и реализации специальной подготовленности в спортивных достижениях на базе выполнения нагрузок по развитию специальной выносливости и скоростно-силовых качеств.

*Микроциклы* – это серия занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексность решения задач, стоящих на данном этапе подготовки. Микроциклы также бывают различного типа и продолжительности.

Выделяют несколько типов микроциклов, отличающихся преимущественной направленностью решаемых педагогических задач:

- ударный, предполагающий выполнение максимально переносимого объёма нагрузки определённой направленности, соответствующей задачам макроцикла;
- развивающий, предполагающий выполнение тренировочных нагрузок около 80% от объёма ударного микроцикла, применяется перед ударным микроциклом для увеличения длительности нагрузочной фазы;
- втягивающий применяется перед развивающими или ударными микроциклами и в зависимости от этого содержит 60-70% объёма тренировочных нагрузок соответствующей направленности. Заканчивается контролем состояния обучающихся перед нагрузочной фазой;
- разгрузочный применяется для реализации отставленного тренировочного эффекта после концентрированных нагрузок;
- соревновательный представляет собой сочетание подводящего и соревновательного блоков по 3-4 дня, объём нагрузок зависит от программы соревнований и имеет подчинённое значение по отношению к другим задачам;
- контрольный применяется для выполнения этапного контроля и, как правило, представляет собой развивающий или ударный микроцикл с заменой основных тренировок на контрольные мероприятия;
- восстановительный применяется не реже 1 раза в мезоцикл для ускорения

процессов восстановления в результате переключения на тренировку другой направленности или полного отдыха, а также используется для подготовки организационных заминок (переездов, учёбы и т.д.), применяется в конце мезоцикла.

Основой распределения нагрузок в микроцикле являются классификация учебно-тренировочных занятий по величине и направленности воздействия и представления о длительности восстановительного периода после них.

По величине нагрузки занятия подразделяются на:

1. ударные - с максимально возможной нагрузкой, вызывающей снижение работоспособности- принимается за 100%;
2. развивающие - нагрузка около 80% ударного занятия;
3. поддерживающие -около 60%;
4. втягивающие-около40%;
5. активизирующие - около 20% нагрузки ударного занятия.

Ударные и развивающие занятия являются основными в микроцикле - они занимают 50- 80% тренировочного времени, определяют величину тренировочного воздействия основной направленности, при составлении схем микроциклов эти занятия распределяются в первую очередь. Их программа обязательно выполняется в полном объёме. Поддерживающие, втягивающие и активизирующие занятия являются вспомогательными.

Вспомогательные занятия, как правило, комплексной направленности на развитие не менее двух качеств распределяются в зависимости от основных задач микроцикла.

В основу многолетней подготовки обучающихся положены основополагающие принципы спортивной подготовки:

-Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

-Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям каждому последующему этапу спортивной подготовки, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

- Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося-вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

-Направленность на максимально возможные достижения. Максимально возможные показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации

бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

- Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Этот принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах.

- Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

- Возрастные нагрузки. Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки обучающихся основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающегося.

- Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки строится с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

- Единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки обучающихся должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме учебно-тренировочных средств.

- Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки обучающихся предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

### **15. Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план готовится тренером-преподавателем для каждой учебно-тренировочной группы отдельно с учетом этапа подготовки, количества планируемых соревнований и включает темы по теоретической подготовке. Учебно-тематический план представлен в Приложении № 3 к Программе.

На этапе совершенствования спортивного мастерства, а также в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований учебно-тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

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

**16.К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам** вида спорта «спортивная гимнастика» относятся особенности деятельности вида спорта. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин, по которым осуществляется спортивная подготовка в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта «спортивная гимнастика».

87	Спортивная гимнастика	016 000 1 6 1 1 Я	командные соревнования	016 001 1 6 1 1 Я
			Многоборье	016 002 1 6 1 1 Я
			вольные упражнения	016 003 1 6 1 1 Я
			опорный прыжок	016 006 1 6 1 1 Я
			разновысокие брусья	016 009 1 6 1 1 Б
			Бревно	016 010 1 6 1 1 Б

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Тверской области по виду спорта «спортивная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика» не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочного процесса, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

## **VI. Условия реализации Программы**

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

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской

Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Инвентарь личного использования в соответствии с ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика» передается обучающимся спортсменам учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства в личное пользование на определенное время и в определенном количестве.

**Требования к оборудованию и спортивному инвентарю,  
спортивной экипировке**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во
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.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
7.	Дорожка акробатическая фиброгласовая	комплект	1
8.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
9.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
10.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
11.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
12.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
13.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
14.	Магнезия спортивная	кг	на человека 0,2
15.	Магнезница закрытая	штук	6
16.	Мат гимнастический	штук	50
17.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	2
18.	Мостик гимнастический	штук	6
19.	Музыкальный центр	штук	1
20.	Палка гимнастическая	штук	10
21.	Подставка для страховки	штук	2
22.	Поролон для страховочных ям (на 1 м <sup>3</sup> ямы)	кг	40
23.	Скакалка гимнастическая	штук	20
24.	Скамейка гимнастическая	штук	8
25.	Стенка гимнастическая	штук	6

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				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)
1.	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Купальник для выступления на спортивных соревнованиях (женский)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
5.	Накладки наладонные (женские)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Накладки наладонные (мужские)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
8.	Тапочки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
10.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1

## **18. Кадровые условия реализации Программы:**

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками осуществляется в соответствии кадровым расписанием по виду спорта «спортивная гимнастика».

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации осуществляется в соответствии с учетом подпункта 13.1 ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика».

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Необходимым кадровым условием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации обеспечивается проведением следующих образовательных мероприятий:

### ***Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей***

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	Проведение учебно-тренерских советов	1 раз в месяц
2	Проведение мастер-классов	1 раз в квартал
3	Проведение учебно-тренерских семинаров	1 раз в квартал
4	Проведение учебно-тренерской конференции	1 раз в год
5	Проведение аттестации тренеров-преподавателей	1 раз в год

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы**

### **Список нормативно-правовых актов:**

2. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»

3. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

4. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

5. Приказ Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 953 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

6. Приказ Минспорта России от 20.12.2022 г. №1293 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

7. Всероссийский реестр видов спорта. Раздел II. Виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне. <http://www.minsport.gov.ru>

8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 11.01.2022 № 6 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, не включенные в программы Игр Олимпиады, Олимпийских зимних игр, а также не являющиеся военно-прикладными или служебно-прикладными видами спорта)»

9. 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 физкультурных и спортивных мероприятиях»с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554)с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554

### **Список литературы:**

1. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики. Том 1: учебник / Ю. К. Гавердовский. — М.: Советский спорт, 2014. — 368 с.

2. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики. Том 2: учебник / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смолевский. — М.: Советский спорт, 2014. — 232 с.

3. Иорданская, Ф. А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности: монография / Ф. А. Иорданская, М. С. Юдинцева. — М.: Советский спорт, 2011. — 142 с.

4. Конеева, Е. В. Эстетическая гимнастика: история, техника, правила соревнований. Учебное пособие / Е. В. Конеева, Л. П. Морозова, П. В. Ночевнова. — М.: Прометей, 2013. — 170 с.
5. Загайнов, Р. М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта / Р. М. Загайнов. - М.: Советский спорт, 2012. - 292 с.
6. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
7. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
8. Медведева, Е. Н. Пути самосовершенствования тренера на примере гимнастики: учебное пособие / Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина. — М.: Издательство «Спорт», 2016. — 160 с.
9. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
10. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В. Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
11. Печеневская, Н. Г. Обучение равновесиям и поворотам в спортивной аэробике: учебное пособие / Н. Г. Печеневская, Г.МН. Пшеничникова, Г.иП. Безматерных. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 105 с.
12. Платонов, В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В. Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2010. - 310 с.
13. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л. П. Сергиенко. — М.: Советский спорт, 2013. — 1048 с.
14. Спортивная гимнастика: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст]. - М.: Советский спорт, 2005. - 184 с. (Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту).

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

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – TheInternationalGymnasticsFederation (FIG).
  2. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России <http://sportgymrus.ru/>.
- Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
- Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusada.ru>.

## Годовой учебно-тренировочный план Приложение №1

№ п / п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы годы подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	6	8	10	14	14	18	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		2		3		3		4	
		Наполняемость групп (человек)									
		10				5				2	
		1.	Общая физическая подготовка	70	91	62	78	62	80	33	38
2.	Специальная физическая подготовка	38	50	78	110	144	201	182	240	234	300
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	6	6	8	14	18	58	76	112	158
4.	Техническая подготовка	117	150	151	200	262	380	400	514	480	636
5.	Тактическая подготовка	1	2	2	4	6	6	7	10	12	16
6.	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	4	5	7	8	10	16
7.	Психологическая подготовка	1	2	2	2	4	5	7	10	10	14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	6	6	8	10	10	10	8	8	8
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	3	7	7	9	10	20
10.	Судейская практика	-	-	-	-	3	7	7	9	10	20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	2	4	5	5	7	8	10
12.	Восстановительные мероприятия	-	1	1	2	4	4	5	7	10	13
Общее количество часов в год		234	312	312	416	520	728	728	936	936	1248

**Контрольно-переводные нормативы для этапа НП 1 года обучения,  
НП 2- года обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			девочки	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки			1 год	2 год
1.	Челночный бег 3x10 м	с	10,7	10,4
	Бег 20 м с высокого старта	с	-	4,8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	6	7
3.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	6	-
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	+4	+5
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	120
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Кол-во раз	-	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
7.	Лазание по канату без помощью ног 3 м	-	-	Без учета времени
8.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	Кол-во раз	-	3
9.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	6	-
10.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «высокий угол»	Кол-во раз		10
11.	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	Кол-во раз	-	5

12	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	-	10
13.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	-	10
14	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	6	-
15.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	6	-
16.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	С	-	5
	Н.П.-2г.			Спортивный разряд третий юношеский разряд

**Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочного этапа  
(этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив				
			девушки				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>							
			1год	2год	3год	4год	5год
1.	Челночный бег 3x10 м	с	10,4	10,0	9,6	9,2	8,2
2.	Бег 20 м с высокого старта	с	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	7	8	10	11	12
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	+5	+6	+8	+9	+10
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	120	130	150	160	170

6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	21	23	25	27	30
2. Нормативы специальной физической подготовки							
7.	Лазание по канату без помощью ног 3 м	-	15,0	14,0	12,0	11,0	10,0
8.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	3	5	7	9	10
9.	Исходное положение –вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	10	11	13	14	15
10.	Исходное положение –упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	5	6	8	10	12
11.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	10	11	13	14	15
12.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	10	11	13	14	15
13.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	40	41	42	43	45
14.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	5	6	8	9	10
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)							
Период обучения на этапе спортивной подготовки				Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)				Спортивные разряды третий юношеский разряд второй юношеский разряд первый юношеский разряд			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)				Спортивные разряды третий спортивный разряд второй спортивный разряд первый спортивный			

## Контрольно-переводные нормативы для этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			девочки/ девушки/ юниорки/ женщины	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1	Челночный бег 3x10 м	с	8,2	8,0
2	Бег 20 м с высокого старта	с	4,4	4,2
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	12	14
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+10	+12
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	30	34
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	170	180
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
7	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	10,0	9,0
8	Исходное положение –упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	5	8
9	Упор «углом»на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	20	25
10	Исходное положение –вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	15	17
11	Из исходного положения –стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	15	17
12	Исходное положение –стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	5	6
13	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	30	60
14	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения.	с	30	60
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

## Учебно-тематический план

	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по

	спорта			подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки.	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении

	Основы техники вида спорта			высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастера	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.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈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 –

	многокомпонентный процесс			специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование 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.