

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Новосибирской области «Спортивная школа
«Центр подготовки по спортивной гимнастике Евгения Подгорного»
(ГАУ ДО НСО «СШ «ЦПСГ Евгения Подгорного»)

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
ГАУ ДО НСО «СШ «ЦПСГ
Евгения Подгорного»

Протокол № 2 от 14.04 2026г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГАУ ДО НСО «СШ «ЦПСГ
Евгения Подгорного»
А.М. Дубовицкий

Приказ № 69-02 от 14.04 2026г.

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

разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 12.12.2025 г. № 1136, примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки – 3 года

учебно-тренировочный этап – 6 лет

этап спортивного совершенствования – без ограничений

этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Составители:

Гватуа В.Е., заместитель директора;
Елисеева А.Е., начальник методического отдела;
Аблитарова Д.А., инструктор-методист.

г. Новосибирск, 2026

Содержание

1.	Общая информация	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	4
2.2.	Объем программы.....	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	7
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам	9
2.5.	Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности	11
2.6.	Годовой учебно-тренировочный план.....	12
2.7.	Календарный план воспитательной работы.....	19
2.8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	21
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики.....	25
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	26
3.	Система контроля.....	28
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы.....	28
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	30
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	31
4.	Рабочая программа.....	36
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	36
4.2.	Учебно-тематический план по теоретической подготовке.....	43
4.3.	Особенности осуществления спортивной подготовки отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика»	47
5.	Условия реализации Программы.....	47
5.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	48
5.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	51
6.	Перечень информационно-методического обеспечения.....	53

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной гимнастике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 12.12.2025 г. № 1136 (далее – ФССП).

При разработке Программы использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта спортивная гимнастика на различных этапах многолетней подготовки.

Спортивная гимнастика – один из основных видов спорта. Включает учебно-тренировочную работу и соревнования в выполнении вольных упражнений, опорных прыжков и упражнений на снарядах – коне, кольцах, брусьях и перекладине – для мужчин, на разновысоких брусьях и бревне – для женщин. Официальные соревнования по спортивной гимнастике проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Цель Программы: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Таблица № 1

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1	Спортивная гимнастика	016 000 1611 Я	Командные соревнования	016 001 1611 Я
			Многоборье	016 002 1611 Я
			Вольные упражнения	016 003 1611 Я
			Конь	016 004 1611 А
			Кольца	016 005 1611 А
			Опорный прыжок	016 006 1611 Я
			Параллельные брусья	016 007 1611 А
			Перекладина	016 008 1611 А
			Разновысокие брусья	016 009 1611 Б

		Бревно	016 010 1611 Б
--	--	--------	----------------

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика определяется ФССП:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 6 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Сроки реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 2-3.

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки (1-го обучения)	1-2	7-8	6-7	10-20
Этап начальной подготовки (2-го обучения)		8-9	7-8	10-20
Учебно-тренировочный этап 1-го обучения (этап спортивной специализации)	5	9-10	7-8	5-10
Учебно-тренировочный этап 2-го обучения (этап спортивной специализации)		10-11	8-9	5-10
Учебно-тренировочный этап 3-го обучения (этап спортивной специализации)		11-12	9-10	5-10

Учебно-тренировочный этап 4-го обучения (этап спортивной специализации)		12-13	10-11	5-10
Учебно-тренировочный этап 5-го обучения (этап спортивной специализации)		13-14	11-12	5-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	12	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	14	1-2

С 01.01.2027 г. Учреждение работает в соответствии со следующими сроками реализации этапов спортивной подготовки и возрастными границами лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количеством лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Таблица № 3

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)		Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
			мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки 1-го обучения	до двух лет	3	6-7	5-6	12-24
Этап начальной подготовки 2-го обучения			7-8	6-7	
Этап начальной подготовки 3-го обучения	свыше двух лет		8-9	7-8	10-20
Учебно-тренировочный этап 1-го обучения (этап спортивной специализации)	до трех лет	6	9-10	8-9	5-10
Учебно-тренировочный этап 2-го обучения (этап спортивной специализации)			10-11	9-10	5-10
Учебно-тренировочный этап 3-го обучения (этап спортивной специализации)			11-12	10-11	5-10

Учебно-тренировочный этап 4-го обучения (этап спортивной специализации)	свыше трех лет		12-13	11-12	4-8
Учебно-тренировочный этап 5-го обучения (этап спортивной специализации)			13-14	12-13	4-8
Учебно-тренировочный этап 6-го обучения (этап спортивной специализации)			14-15	13-14	4-8
Этап совершенствования спортивного мастерства	до года	не ограничивается	14	13	2-4
	свыше года				1-2
Этап высшего спортивного мастерства	-	не ограничивается	16	14	1-2

Зачисление в Учреждение на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Обучающиеся, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения педагогического совета.

Перевод по годам обучения на этапах спортивной подготовки осуществляется на основании решения аттестационной комиссии по итогам промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Отчисление лиц, проходящих спортивную подготовку, производится на основании локального акта Учреждения «Положение о порядке приёма, перевода, отчисления и восстановления обучающихся в государственном автономном учреждении дополнительного образования Новосибирской области «Спортивная школа «Центр подготовки по спортивной гимнастике Евгения Подгорного».

2.2. Объем Программы

Требования к объему дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, представлены в таблице № 4-5.

Таблица № 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенст- вования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет				
Год обучения	1	2	1	2	3	4	5		
Количество часов в неделю	6	8	12	12	12	16	16	20	
Общее количество часов в год	312	416	624	624	624	832	832	1040	

С 01.01.2027 г. Учреждение работает в соответствии со следующими требованиями к объему дополнительной образовательной программе спортивной подготовки:

Таблица № 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										Этап совершенст- вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет					
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	6			
Количество часов в неделю	6	6	8	10	12	12	14	16	16	20	24	
Общее количество часов в год	312	312	416	520	624	624	728	832	832	1040	1248	

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Форма организации занятий: групповая.

Форма проведения занятий: основной формой является учебное занятие (теоретическое, практическое, групповое, индивидуальное), возможны - открытые занятия, показательные выступления, контрольные, итоговые занятия, участие в спортивных соревнованиях, в том числе участие в судействе, воспитательные занятия (культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах), медико-восстановительные мероприятия.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную

образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

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

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

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

Начало учебно-тренировочных занятий не раньше 08.00 и окончание не позднее 20.00 (21.00 – для обучающихся старше 16 лет.). Занятия могут проводиться в любой день недели и каникулы.

Учреждение вправе:

- объединять (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
- проводить (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения, обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется педагогическим советом Учреждения в соответствии с Программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом учебно-тренировочной работы, требований к уровню подготовленности обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается директором по представлению тренера-преподавателя, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным, установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

При планировании учебно-тренировочного процесса по спортивной гимнастике разрабатываются следующие документы:

- план-график на 52 недели (включая в себя учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, продолжительностью не более 20% от общего количества часов);

- календарный план спортивных мероприятий на год;
- контрольные нормативы по видам подготовки;
- комплектование спортивных групп на год;
- план по теоретической подготовке;
- расписание занятий;
- индивидуальный план подготовки обучающегося на этапах ССМ и ВСМ;
- поурочные рабочие планы;

Учет проделанной работы:

- журнал учета работы группы;
- протоколы (или выписки из протоколов) спортивных мероприятий;
- документация по оформлению спортивных разрядов;
- документация по учету сдачи контрольных нормативов по видам подготовки.

2.4. Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

Требования к учебно-тренировочным мероприятиям, представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России,	-	14	18	21

	кубкам России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Мероприятия осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

2.5. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Система соревнований представляет собой ряд официальных соревнований, включенных в единую систему подготовки гимнаста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие гимнаста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке гимнаста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность обучающегося.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «спортивная гимнастика»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная гимнастика»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, на спортивные соревнования в соответствии с положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Различают:

- **контрольные соревнования** проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающихся. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные Учреждением;
- **основные соревнования** проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к объему соревновательной деятельности, представлены в таблице № 7.

Таблица № 7

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

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в таблицах №№ 8-11.

Таблица № 8

Содержание	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	27-30	17-50	10-13	4-7	2-4	2-4
Специальная физическая подготовка (%)	15-18	25-28	27-30	25-30	24-28	22-26
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	8-12	12-15	15-20
Техническая подготовка (%)	48-51	48-51	51-54	55-58	50-60	46-58
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-5
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	5-10

мероприятия, тестирование и контроль (%)						
Медицинское обследование	1 раз в год				2 раза в год	
Безопасность ТЗ	перед ТЗ вне сетки часов					
ВСЕГО (часов)	312	416	624	832	1040	1248

Таблица № 9

Годовой учебно-тренировочный план

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет			
	Недельная нагрузка в часах								
	НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ	ВСМ
	6	8	12	12	12	16	16	20	24
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
	2	2	3	3	3	3	3	4	4
Общая физическая подготовка	86	82	73	73	73	35	35	29	36
Специальная физическая подготовка	53	105	170	170	170	211	211	250	283
Участие в спортивных соревнованиях	6	6	16	16	16	68	68	126	188
Техническая подготовка	156	211	320	320	320	459	459	521	595
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	13	13	13	25	25	32	40
Инструкторская и судейская практика	-	-	12	12	12	17	17	36	36

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	7	20	20	20	17	17	46	70
Углубленное медицинское обследование (кол-во раз)	1 раз в год							2 раза в год	
Безопасность ТЗ	перед ТЗ вне сетки часов								
ВСЕГО (часов)	312	416	624	624	624	832	832	1040	1248

С 01.01.2027 г. Учреждение работает в соответствии со следующим соотношением видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:

Таблица № 10

№ п/п	Содержание	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	27-30	17-20	10-13	4-7	2-4	2-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-18	25-28	27-30	25-30	23-28	22-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	2-4	5-11	12-15	12-18
4.	Техническая подготовка (%)	48-51	48-51	51-54	53-58	50-56	46-56
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-8
8.	Углубленное медицинское обследование (кол-во раз)	1 раз в год				2 раза в год	
9.	Безопасность ТЗ	перед ТЗ вне сетки часов					

Таблица № 11

Годовой учебно-тренировочный план

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет				
	Недельная нагрузка в часах										
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-6	ССМ	ВСМ
	6	6	8	10	12	12	14	16	16	20	24
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4
Общая физическая подготовка	88-93	85-93	72-79	62-66	74-78	74-78	36-46	33-50	33-50	22-30	28-50
Специальная физическая подготовка	48-56	48-56	105-112	142-148	174-180	174-180	182-210	208-225	208-225	246-280	290-312
Участие в спортивных соревнованиях	-	5	6	11-14	18-22	18-22	72-78	74-80	74-80	125-140	162-200
Техническая подготовка	150-158	150-156	202-210	266-280	324-330	324-330	386-416	445-480	445-470	540-580	648-670
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	11	12	12	18-22	25-36	24-36	31-46	38-52
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	7-8	9	9	15	24	24	22-36	25-40
Медицинские, медико-биологические,	9	9	9	11-13	13	13	19	23	24	22	35

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль											
Углубленное медицинское обследование (кол-во раз)	1 раз в год									2 раза в год	
Безопасность ТЗ	перед ТЗ вне сетки часов										
ВСЕГО (часов)	312	312	416	520	624	624	728	832	832	1040	1248

2.7. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 12

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

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

		толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	--	--

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

В соответствии с ч.4 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовке, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации

уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств в Учреждении разработан примерный план антидопинговых мероприятий (Таблица № 9), который ежегодно корректируется и утверждается. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов.

В своей деятельности в этом направлении Учреждение руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, уставом учреждения.

Примерный план антидопинговых мероприятий

Таблица 13

№ п/п	Этап подготовки	Ответственный	Сроки	Наименование темы / вид программы
1.	Этап начальной подготовки	Тренер-преподаватель/врач	2-3 раза в год	Теоретические занятия: 1. Что такое допинг и допинг - контроль 2. Исторический обзор проблемы допинга 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 6. Профилактика допинга 7. Как повысить результаты без допинга 8. Причины борьбы с допингом
		Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год	Викторина: «Играй честно»
		Тренер-преподаватель	1 раз в год	Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
2.	Учебно-тренировочный этап до 3 лет	Тренер-преподаватель/врач	2-3 раза в год	Теоретические занятия: 1. Профилактика применения допинга среди спортсменов 2. Основы управления работоспособностью спортсмена 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 4. Запрещенные субстанции и методы 5. Допинг и спортивная медицина 6. Психологические и имиджевые последствия допинга 7. Процедура допинг - контроля

				8. Организация антидопинговой работы
		Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса системы антидопингового образования
		Тренер-преподаватель	1 раз в год	Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
3.	Учебно-тренировочный этап свыше 3 лет	Тренер-преподаватель / врач	2-3 раза в год	Теоретические занятия: 1. Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2. Допинг как глобальная проблема современного спорта 3. Характеристика допинговых средств и методов 4. Наказания за нарушение антидопинговых правил 5. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности 6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика
		Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год	Семинары для обучающихся и тренеров-преподавателей: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств» Использование сервиса по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
		Тренер-преподаватель	1 раз в год	Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
4.	Этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	Тренер-преподаватель / врач	3 раза в год	Теоретические занятия: 1. Допинг как глобальная проблема современного спорта 2. Предотвращение допинга в спорте 3. Допинг-контроль 4. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5. Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6. Основы методики антидопинговой профилактики
		Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год	Семинары: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС».
5.	Обучающиеся, тренеры-преподаватели	Самостоятельно под контролем ответственного за антидопинг в ФСО / тренера-преподавателя	Январь, февраль, при зачислении в группы, приеме на работу	Прохождение антидопингового онлайн-курса обучения на портале РУСАДА с получением антидопингового сертификата https://course.rusada.ru/

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией).

Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению

применять антидопинговые правила к спортсмену, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен».

В отношении спортсменов, которые не являются спортсменами ни международного, ни национального уровня, антидопинговая организация может действовать следующим образом:

- свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще;
- анализировать пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций;
- требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления;
- не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование.

Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, то к нему применяются последствия, предусмотренные Кодексом.

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве спортивного судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время занятия на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать обучающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапа высшего спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных соревнованиях в роли спортивного судьи, арбитра, секретаря, а в городских соревнованиях – в роли спортивного судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в Учреждении, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Таблица № 14

Методы восстановления	В период учебно-тренировочного занятия	После учебно-тренировочного занятия	В течение дня	В микроцикле
Учебно-тренировочные	интервал отдыха; подбор упражнений на восстановление; вариативность средств; психомоторная тренировка; психологические беседы; использование психологических приемов во время соревнований	время отдыха между занятиями; сон; аутотренинг; ландшафтотерапия (прогулки по местности); использование одежды по погоде; купание в ванне с морской водой, в озере, речке	время отдыха; между занятиями; сон, аутотренинг; ландшафтотерапия (прогулки по местности); использование одежды по погоде; купание в ванне с морской водой, в озере, речке; культурное мероприятие	чередование нагрузки и отдыха; сеансы психотерапии; учет индивидуальных потребностей; купание в ванне с морской водой, в озере, речке; культурное мероприятие

Физиотерапевтические	вибромассаж; тонизирующий массаж; восстановительный массаж; сауна; электростимуляция; биомеханическая стимуляция мышц;	восстановительный массаж; тонизирующий массаж; электросон; ванны – хвойная, йодобромная и др.; аэроионизация воздуха; все виды душа; сауна; баня с веником; общий массаж; ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	восстановительный массаж; тонизирующий массаж; электросон; ванны – хвойная, йодобромная и др.; аэроионизация воздуха; все виды душа; сауна; баня с веником; общий массаж; ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	сауна; баня с веником; общий массаж; ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное); массаж с растирками, согревающими мазями; физиотерапевтические процедуры по назначению врача
Питание	специальные напитки; специальное питание; отвар, содержащий белки (бульоны)	углеводное насыщение (укол, капельница); углеводное питание и напитки	питание соразмерно нагрузке; кислородный коктейль с прополисом; белковое питание	медикаментозные средства; прием витаминов по индивидуальной схеме

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель, исходя из решения текущих задач подготовки.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки;

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Программой предусмотрено тестирование, которое проводится в рамках промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Контроль и аттестация осуществляются в соответствии с локальным актом Учреждения «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся», а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации согласно требованиям ФССП по виду спорта «Спортивная гимнастика» и ЕВСК по виду спорта «Спортивная гимнастика».

Зачисление (перевод) обучающегося на очередной этап подготовки производится при улучшении им результатов выступления в соревнованиях и выполнении требований контрольно-переводных нормативов к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки.

Обучающиеся групп спортивной подготовки, которые не соответствуют требованиям, предъявляемым Программой, могут быть отчислены из Учреждения по решению педагогического совета или по заявлению родителей (законных представителей) или переведены на обучение по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «спортивная гимнастика» при наличии свободных мест.

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

Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки и характеризует уровень физической, технической и тактической подготовки обучающихся.

Критерии оценивания уровня подготовленности обучающихся осуществляется на основании методики тестирования и контрольно-переводных нормативов, утвержденной приказом Учреждения.

Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов разрабатывается в соответствии с утверждёнными ФССП по виду спорта спортивная гимнастика и ЕВСК по виду спорта спортивная гимнастика.

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

Таблица № 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	11,0	10,3	10,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	8	5
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	-		не менее	
			-	-	2	—
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	-		не менее	
			—	-	—	6
1.5.	Вис на согнутых руках. Фиксация Положения	см	не менее		-	
			5	2	-	-
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	-		не менее	
			-	-	+3	+5
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			90	85	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.2.	Вис углом на	с	-		не менее	

	гимнастической стенке. Фиксация положения.		-	-	6,0	6,0
2.3.	Вис согнув ноги (группировка) На гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее		-	
			4,0	4,0	-	-
2.4.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			2,0	2,0	6,0	6,0
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		Не устанавливается			
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»			

**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»**

Таблица № 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,5	4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			27	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	-	без учета времени
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			5	—
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее	
			—	3

2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			5	–
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее	
			–	10
2.7.	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.	количество раз	не менее	
			5	5
2.8.	Упор углом на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее	
			10,0	10,0
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	10,0
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее	
			40,0	40,0
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			5,0	5,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий, четвертый и пятый год)	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»

Таблица № 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,8	4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.5.	Поднимание туловища из положения	количество	не менее	

	лежа на спине (за 1 мин)	раз	40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более	
			12,5	-
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более	
			-	10,0
2.3.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках (спичаг)	количество раз	не менее	
			5	-
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	
			-	4
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения	с	не менее	
			20	
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			-	15
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.8.	Исходное положение – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	-
2.9.	Из исходного положения – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			-	15,0
2.10.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			5	-
2.11.	Исходное положение – стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	4
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			30,0	
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	30,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Спортивный разряд – «первый спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»		

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

Таблица № 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,6	4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			45	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более	
			7,8	9,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.3.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	5
2.4.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	-
2.5.	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	не менее	
			-	10,0
2.6.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			6	-
2.7.	Исходное положение – стойка на руках, на жерди. Оборот назад, не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	5
2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			60,0	-
2.9.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	40,0

3. Уровень спортивной квалификации	
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»

4. Рабочая Программа

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Общая физическая подготовка

- упражнения для укрепления мышц плечевого пояса
- упражнения для развития силы мышц рук
- упражнения для развития мышц брюшного пресса
- упражнения для развития мышц спины
- упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава
- упражнения для развития выносливости
- упражнения на гибкость и подвижности в суставах
- упражнения для развития координации
- элементы хореографии
- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата

Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).

Умение переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию. Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов.

Специальная техническая подготовка

- наклоны вперед из различных исходных положений
- шпагаты
- «мост»
- махи ногами
- стойки на руках
- специальные упражнения на брусьях
- упражнения для развития специальной прыгучести
- упражнения для улучшения техники разбега
- хореографическая подготовка

Специальные упражнения по технической подготовке, применяемые на этапе начальной подготовки (девочки)

1. Акробатика

- наклоны туловища из различных исходных положений

- «шпагат»
- упражнения в «мостах»
- перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове
- кувырки
- стойка на руках
- переворот боком, назад, вперед
- «рондат»
- элементы хореографии

2. Брусья разновысокие

- переворот в упоре
- отмахи в упоре
- оборот назад в упоре
- вис углом
- соскок махом назад

3. Бревно

- ходьба из различных исходных положений
- повороты на 90°
- прыжки
- соскок прыжком вверх
- соскок «рондат»
- переворот боком на низком бревне

4. Опорный прыжок

- наскоки на мостик
- наскок в упор присев, соскок прогнувшись
- наскок в упор присев, соскок стойка-переворот

***Специальные упражнения по технической подготовке,
применяемые на учебно-тренировочном этапе до трех лет (девушки)***

1. Акробатика

- стойка на руках (ходьба, повороты, соединения с другими элементами)
- темповые перевороты (варианты)
- курбет
- фляк (серия фляков)
- курбет фляк
- рондат-фляк
- сальтовые элементы
- акробатические соединения
- батутная подготовка

2. Опорный прыжок

- наскок в стойку на руках
- переворот вперед через кубы
- переворот вперед через прыжкового коня

3. Брусья разновысокие

- отмахи в упоре

- оборот назад не касаясь
- подъём разгибом
- отмах в стойку
- соскок (варианты)
- соединения элементов

4. Бревно

- прыжок в шпагат (варианты)
- поворот на 180^0
- перевороты на высоком бревне
- сальтовый соскок
- соединение элементов
- элемент на равновесие
- фляк на нижнем бревне

***Специальные упражнения по технической подготовке,
применяемые на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет (девушки)***

1. Акробатика

- сальтовые элементы
- серия фляков
- рондат-фляк-бланш
- рондат-фляк-сальто назад с поворотом на $360^0, 540^0$
- соединения элементов
- батутная подготовка

2. Опорный прыжок

- переворот (варианты с поворотами в первой и во второй фазе)
- переворот и полтора сальто вперед в группировке
- «цукахара» в группировке (варианты)

3. Брусья разновысокие

- отмах в стойку
- большой оборот (варианты)
- оборот в стойку (варианты)
- перелет
- сальтовый элемент
- соскок (варианты)
- соединения элементов

4. Бревно

- акробатика вперед
- акробатика назад
- прыжки согласно специальным требованиям программы
- поворот на одной ноге 360^0
- сальтовые элементы
- акробатические связки
- соскок согласно спец. требований программы

***Специальные упражнения по технической подготовке,
применяемые на этапах ССМ и ВСМ (юниорки, женщины)***

1. Акробатика

- сальтовые элементы
- рондат-фляк-сальто назад с поворотами на 360⁰-720⁰
- двойное сальто назад
- комбинации акробатических прыжков
- батутная подготовка

2. Опорный прыжок

- переворот вперед с поворотом на 360⁰
- переворот вперед-сальто вперед
- «цукахара» согнувшись»
- «цукахара» с поворотом на 360⁰
- рондатовые прыжки

3. Брусья разновысокие

- повороты из стойки на руках
- большой оборот (варианты)
- подлеты и перелеты большим махом
- сальтовый элемент
- соскок (варианты)
- соединения элементов

4. Бревно

- медленные перевороты
- темповые перевороты
- сальтовые элементы вперед
- сальтовые элементы назад
- акробатические связки
- прыжки в шпагат
- повороты на одной ноге на 360⁰ и больше
- соскок согласно специальным требованиям программы

***Специальные упражнения по технической подготовке,
применяемые на этапе начальной подготовки (мальчики)***

1. Акробатика

- упоры, равновесия, стойки
- простые прыжки и приземления
- перекаты, кувырки, кульбиты
- непрыжковые перевороты

2. Конь

- упоры и плоские махи
- круги продольно
- универсальный круг

3. Кольца

- висы
- размахивания в висте
- вис прогнувшись
- вис согнувшись
- 4. Опорный прыжок**
- наскок на мост
- прыжок в стойку на руках на горку матов
- прыжок в стойку на руках с поворотом на 90° на горку матов
- приземление
- 5. Брусья**
- упор
- размахивания в упоре
- стойки на кистях
- повороты в стойках
- 6. Перекладина**
- вис, набор маха, размахивания в висте
- упоры, отмахи из упоров, стойка
- висы сзади, выкруты, полувкручивания

***Специальные упражнения по технической подготовке,
применяемые на учебно-тренировочном этапе до трех лет (юноши)***

- 1. Акробатика**
- перевороты вперёд
- фляки
- сальто вперёд
- сальто назад
- силовые стойки
- 2. Конь**
- маховые движения
- круги поперёк
- круги в ручках
- круги с поворотами
- 3. Кольца**
- высокие махи в висте
- выкруты вперёд
- выкруты назад
- махи в упоре
- стойка на руках
- 4. Опорный прыжок**
- прыжки переворотом вперёд
- прыжки переворотом вперёд с поворотом на 90°
- сальто вперёд и назад с соскок
- 5. Брусья**
- движения махом вперёд из упора

- движения махом назад из упора
- махи в вися

6. Перекладина

- хват, перехваты
- повороты в вися
- простые подьёмы
- простые обороты

***Специальные упражнения по технической подготовке,
применяемые на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет (юноши)***

1. Акробатика

- сальто вперед с поворотами
- сальто назад с поворотами
- сальто «твист»
- темповые сальто
- круги
- двойные сальто

2. Конь

- скрещения
- круги с поворотами
- круги с проходами вперед и назад
- простые соскоки

3. Кольца

- подьёмы махом назад
- подьёмы махом вперед
- силовые упражнения
- простые соскоки

4. Опорный прыжок

- простые прыжки с переворота
- простые прыжки «цукахаха»
- простые прыжки «касамацу»

5. Брусья

- сальто назад
- сальто вперед
- элементы в вися
- элементы в упоре махом

6. Перекладина

- обороты с поворотами
- движения дугой
- сальто назад
- большие обороты

***Специальные упражнения по технической подготовке,
применяемые на этапе ССМ (юниоры)***

1. Акробатика

- соединение прыжков
- двойные сальто с поворотами
- базовые комбинации прыжков

2. Конь

- круги с противовращениями
- круги с одноимёнными поворотами
- круги с проходками вперёд и назад по ручкам
- движения в стойку на руках
- сложные соскоки

3. Кольца

- силовые упражнения
- подъёмы махом вперёд и назад в статическое положение
- маховые сальтовые элементы
- сложные соскоки

4. Опорный прыжок

- сложные прыжки с переворота
- сложные прыжки «цукахаха»
- сложные прыжки «касамацу»
- сложные прыжки с рондата

5. Брусья

- соскоки
- элементы в висе
- элементы в упоре махом
- элементы в коротком висе
- элементы в упоре на руках махом

6. Перекладина

- закладки
- обороты с выкрутами
- соскоки
- перелёты
- вращения

Специальные упражнения по технической подготовке, применяемые на этапе ВСМ (мужчины)

1. Акробатика

- соединение прыжков
- двойные сальто с поворотами
- базовые комбинации прыжков

2. Конь

- круги с противовращениями
- круги с одноимёнными поворотами
- круги с проходками вперёд и назад по ручкам

- движения в стойку на руках

- сложные соскоки

3. Кольца

- силовые упражнения

- подъёмы махом вперёд и назад в статическое положение

- маховые сальтовые элементы

- сложные соскоки

4. Опорный прыжок

- сложные прыжки с переворота

- сложные прыжки «цукахаха»

- сложные прыжки «касамацу»

- сложные прыжки с рондата

5. Брусья

- соскоки

- элементы в виси

- элементы в упоре махом

- элементы в коротком виси

- элементы в упоре на руках махом

6. Перекладина

- закладки

- обороты с выкрутами

- соскоки

- перелёты

- вращения

4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Таблица № 19

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	культурой и спортом		
	Закаливание организма	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	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	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	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности,	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	самоанализ обучающегося		
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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/недетренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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 многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных

	структурное ядро спорта		соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода 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.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода 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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

4.3. Особенности осуществления спортивной подготовки отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика»

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

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

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

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».

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

5. Условия реализации Программы

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

5.1. 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 (таблица № 20);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 21);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- обеспечение иным оборудованием, спортивным инвентарем и спортивной экипировкой, не указанным в таблицах №№20-21 к Программе, приобретаемым по решению организации, при согласовании с учредителем;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 20

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Батут спортивный со страховочными матами	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2	Бревно гимнастическое женское	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3	Бревно гимнастическое напольное женское	штук	на тренировочный спортивный зал	1

4	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	на тренировочный спортивный зал	1
5	Брусья гимнастические женские	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6	Брусья гимнастические мужские	штук	на тренировочный спортивный зал	1
7	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
8	Грибок гимнастический напольный мужской	штук	на тренировочный спортивный зал	1
9	Грибок гимнастический с 1 ручкой мужской	штук	на тренировочный спортивный зал	1
10	Дорожка акробатическая надувная или батутная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
11	Дорожка акробатическая фиброгласовая и (или) на пружинах	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
12	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
13	Жерди для параллельных брусьев мужские	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
14	Жерди для разновысоких брусьев женские	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
15	Защитные накладки на разновысокие брусья, параллельные брусья, перекладину, бревно	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
16	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
17	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
18	Ковер для вольных упражнений	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
19	Конь гимнастический маховый мужской	штук	на тренировочный спортивный зал	1
20	Стол гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	на тренировочный спортивный зал	1
21	Магnezия спортивная	кг	на обучающегося	0,2
22	Магnezница закрытая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
23	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	50
24	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
25	Маты обкладки под гимнастические снаряды	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
26	Мостик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	6
27	Музыкальный центр	штук	на тренировочный спортивный зал	1
28	Обкладки опор гимнастических снарядов	комплект	на тренировочный спортивный зал	1

29	Палка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
30	Палка для остановки колец	штук	на тренировочный спортивный зал	1
31	Перекладина гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
32	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
33	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	на тренировочный спортивный зал	1
34	Подставка для страховки	штук	на тренировочный спортивный зал	2
35	Поролон для страховочных ям (на 1 м ³ ямы)	кг	на тренировочный спортивный зал	40
36	Рама с кольцами гимнастическими	штук	на тренировочный спортивный зал	1
37	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	20
38	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	8
39	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	6

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 21

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		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Комплект соревновательной формы (женский) (купальник с длинным и (или) коротким рукавом)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2	Комплект соревновательной формы (мужской) (трико, купальник, шорты)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

	тренировочный		гося								
4	Кроссовки	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Накладки наладонные (женские)	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Накладки наладонные (мужские)	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1	2	1
7	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Чешки гимнастические	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1

5.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н, в том числе следующим требованиям:

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерско-преподавательского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, проходящих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки, по иным видам спорта с учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», помощника тренера-преподавателя, спортсмена-инструктора, а также привлечение иных специалистов организации, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться тренеры-преподаватели по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте», а также другие специалисты: хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

6. Перечень информационно-методического обеспечения

1. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005 – 420 с.
2. Гавердовский Ю.К., Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 томах / Ю.К. Гавердовский – М.: Советский спорт, 2014 – 368 с.
https://e.lanbook.com/book/69824#book_name
3. Барша В.М., Гимнастика: учебник / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: КНОРУС, 2013 – 312 с. – ISBN 978-5-406-02356-3.
4. Гимнастика: учебник / под ред. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. – 5-е изд. – М.: Академия, 2008 – 445 с.
5. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К., Спортивная гимнастика. – Киев: «Олимпийская литература», 1999 – 462 с.
6. Юный гимнаст. Под ред. Шлемина А.М., М., «ФиС», 1973 – 374 стр.
7. Гимнастическое многоборье: Мужские виды / Под ред. Гавердовского Ю.К. – М.: Физкультура и спорт, 1987 – 480 с., ил.
8. Гимнастическое многоборье: Женские виды / Под ред. Гавердовского Ю.К., Издательство перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1986 – 336 с., ил.
9. Ротерс Т.Т., Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. Пособие для учащихся педагогических училищ по спец. № 1910 «Физ. культура» – М.: Просвещение, 1989 – 175 с.
10. Зайцев В.Н., Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой. Лекция – Смоленск, 1989 – 29 с.
11. Анцыперов В.В., Симонов В.П., Проведение подготовительной части урока физической культуры в школе. Учебно-методическое пособие для студентов спортивных ВУЗов – Волгоград. ВГАФК, 2004 – 68 с.
12. Шипилина И.А., Хореография в спорте – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004.
13. Гавердовский Ю.К., Техника гимнастических упражнений: Популярное учебное пособие – М., Тера-Спорт, 2002 – 512 с.
14. Анцыперов В.В., Чопорова Е.В., Основные биомеханические характеристики гимнастических упражнений: Учебно-методическое пособие – Волгоград: ВГАФК, 2005 – 25 с.
15. Морозов В.Н., О систематизации приемов помощи и страховки в спортивной гимнастике / Гимнастика – 1979, Вып.1. – 28-34 с.
16. Анцыперов В.В., Трифонов А.Г., Технология формирования навыка самостраховки в спортивной гимнастике: Монография. – Волгоград, ВГАФК, 2006 – 133 с.
17. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005 – 417 с.

Ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет»

18. <http://artgym.at.ua/>, <http://sportgymrus.ru/> – Исторический обзор развития гимнастики, Организация и методика проведения соревнований в спортивной гимнастике.
19. <http://sportgymn.net.ru/> – Гимнастическая терминология, Методика обучения гимнастическим упражнениям, Методика обучения упражнениям на видах гимнастического многоборья.
20. <http://plie.ru/> – Методика хореографической подготовки в гимнастике.
21. <http://www.sportspravka.com/> – Информационный портал «СПОРТСПРАВКА».