

УПРАВЛЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ

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

РАССМОТРЕНА:
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «СПШ №1»
Протокол № 8 от «26» августа 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СПШ №1»
/И.П. Сороков
Приказ № 92 от «27» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»
(новая редакция)**

Срок реализации программы:

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Срок реализации этапов (в годах)</i>
<i>Этап начальной подготовки</i>	<i>2 года</i>
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	<i>5 лет</i>
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	<i>Не ограничивается</i>
<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>	<i>Не ограничивается</i>

г. Нижний Тагил
2024 год

Составители дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»:

Старший инструктор-методист МБУ ДО «СШ №1» - Зубкова Наталья Викторовна;

Инструктор-методист МБУ ДО «СШ №1» - Шагина Екатерина Олеговна;

Тренер-преподаватель МБУ ДО «СШ №1» - Лаврова Елена Евгеньевна (высшая квалификационная категория);

Тренер-преподаватель МБУ ДО «СШ №1» - Лоренц Денис Анатольевич (высшая квалификационная категория).

Тренер-преподаватель МБУ ДО «СШ №1» - Буткус Марина Васильевна (высшая квалификационная категория).

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
1. Общие положения	6
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
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.....	7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы.....	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы.....	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	11
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	12
2.6. План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним для обучающихся.....	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	18
3. Система контроля	20
3.1. Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	20
3.2. Прием обучающихся на программу.....	21
3.3. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	21
3.3.1. Текущий контроль.....	21
3.3.2. Промежуточная аттестация.....	22
3.4. Контрольно-переводные нормативы на этапе начальной подготовки.....	23
3.5. Контрольно-переводные нормативы на учебно-тренировочном этапе.....	24
3.6. Контрольно-переводные нормативы на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	25
3.7. Контрольно-переводные нормативы на этапе высшего спортивного мастерства.....	26
4. Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика»	28
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	28
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе	37
4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	48
4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства.....	53
4.5. Учебно-тематический план.....	59

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	64
6. Условия реализации программы	65
6.1. Материально-технические условия реализации программы.	65
6.2. Кадровые условия реализации программы.....	67
6.3. Непрерывность профессионального развития тренеров преподавателей.....	67
7. Информационно-методические условия реализации программы.	68
Нормативные документы	68
Список литературы	69
Перечень интернет-ресурсов:	69

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» составлена с учетом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2023 г. № 848. Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в МБУ ДО «СШ №1» (далее – школа) города Нижнего Тагила и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Актуальность программы: своевременность предлагаемой программы. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предлагает последовательное решение задач каждого этапа подготовки. Содержание программы и рекомендованные в ней средства и методы физкультурно-спортивной работы соответствуют современным приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования и детско-юношеского спорта в России, отвечают личностным потребностям обучающегося и его родителей.

Краткая характеристика вида спорта «спортивная гимнастика»:
спортивная гимнастика (0160001611Я) - это олимпийский сложно координированный вид спорта. В современной программе гимнастического многоборья обязательные и произвольные упражнения: женские виды гимнастического многоборья – на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях; мужские виды гимнастического многоборья - вольные упражнения, упражнения на перекладине, кольцах, коне, брусьях и опорный прыжок. После выполнения обязательной и произвольной программ определяется командное первенство по многоборью, отбираются 6—36 лучших многоборцев и 6—8 лучших спортсменов в каждом виде программы для участия в финалах (личное первенство). Обязательные упражнения определяются федерациями по спортивной гимнастике, произвольные – составляются спортсменами с учетом официальных требований к их трудности и композиции.

1. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, указанным в таблице № 1 (в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 953 (далее – ФССП).

Таблица № 1

Спортивные дисциплины: по виду спорта «спортивная гимнастика» - 016 000 1 6 1 1 Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Командные соревнования	0160011611Я
Многоборье	0160021611Я
Вольные упражнения	0160031611Я
Конь	0160041611Я
Кольца	0160051611Я
Опорный прыжок	0160061611Я
Параллельные брусья	0160071611Я
Перекладина	0160081611Я
Разновысокие брусья	0160091611Я
Бревно	0160101611Я

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее -НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

Таблица № 2

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Минимальная наполняемость (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	1-2	7	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	14	1

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки осуществляется на основе индивидуального отбора в соответствии с нормативной численностью групп; лица при приеме в школу на все этапы подготовки не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы (в таблице № 2 определяется минимальный возраст при приеме обучающихся в школу, и переводе обучающихся с этапа на этап (год) спортивной подготовки, для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки).

Минимальная наполняемость (человек) учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки определяется в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение определяет максимальную наполняемость групп в соответствии с нормативными локальными актами Минспорта России:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающего двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика»;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика».

Допускается (при необходимости) одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, при соблюдении следующих условий:

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы.

Таблица № 3

Этапный норматив	Объем дополнительной образовательной программы					
	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	Весь период обучения	Весь период обучения
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664

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

Обучение в школе, с учетом потребностей, возможностей личности и в зависимости от объема обязательных занятий тренера-преподавателя с обучающимися осуществляется в очной форме.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих видах (формах):

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- иные виды (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинские мероприятия, текущий контроль, промежуточная аттестация, воспитательные мероприятия).

Учебно-тренировочные занятия.

В школе применяются следующие виды (формы) учебно-тренировочных занятий:

- групповой (проводится с сформированной группой обучающихся в соответствии с расписанием);
- индивидуальный (может осуществляться на этапах ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях);
- самостоятельной работы (для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки на период праздничных дней и дней отпуска тренера, на период ограничительных мер по эпидемиологическому благополучию в городе, на период командирования тренера-преподавателя).

Формы организации учебно-тренировочных занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (путем размещения в системе «Интернет» на соответствующей электронной площадке и (или) на официальном сайте Учреждения). Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в часах (астрономических) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

- на учебно-тренировочном занятии – 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.

Структура учебно-тренировочного занятия:

Подготовительная часть (30-35 % от всего времени занятия) предусматривает: организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу; осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения); осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60 - 70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 - 10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий, также учебно-тренировочные занятия могут проводиться вторым тренером-преподавателем или инструктором-методистом.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Таблица № 4

Виды учебно-тренировочных мероприятий при реализации программы:

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

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

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в Календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий школы на календарный год.

Спортивные соревнования.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровню спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой Всероссийской спортивной квалификации, и правилам вида спорта «спортивная гимнастика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий; календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Свердловской области; календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Нижний Тагил и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий школы представлен в приложении № 1 к программе, который реализуется в соответствии с муниципальным заданием Учреждения, утвержденным на соответствующий финансовый год по муниципальным работам: "Обеспечение участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных

соревнованиях (международные, всероссийские, межрегиональные, региональные, межмуниципальные, муниципальные)».

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности при реализации программы

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

В таблице № 5 указано минимальное количество соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки для спортивных дисциплин вида спорта «спортивная гимнастика».

Контрольные соревнования, это соревнования в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, а также включение в состав спортивной сборной команды по виду спорта.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение можно выносить все виды спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении №2 к программе.

При составлении годового учебно-тренировочного плана необходимо учесть соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.

Таблица № 6

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

		специализации)				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	24-28	22-26
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	8-12	12-15	15-20
4	Техническая подготовка (%)	48-51	48-51	51-54	55-58	50-60	46-58
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	2-6	5-10

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в школе определен срок начала учебно-тренировочного года – 01 сентября, окончание учебно-тренировочного года – 31 августа.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

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

Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы учреждения, примерный план воспитательной работы представлен в таблице № 7.

Годовой календарный план воспитательной работы на учебный год представлен в приложении №3 к программе.

Таблица № 7

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	мероприятия	Сроки проведения
1. Профорientационная 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	В течение года

		<p>качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей); - участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - 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	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года
3. 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 зрителей и спортсменов на соревнования)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые школой.	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в : - спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе в школе.	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 мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение зрителей; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5. Профилактика правонарушений, антитеррор и экстремизм			
5.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику правонарушений, антитеррора и экстремизма	- Проведение бесед, лекций, викторин, конкурсов, мастер-классов и т.д. (о здоров образе жизни, о вредных привычках и т.п.); - Проведение пропагандистских акций о здорового образа жизни и здоровья (конкурсы рисунков, изготовление брошюр). - Проведение пропагандистских акций	В течение года

		об антитерроре, экстремизме.	
6. Трудовое направление			
6.1.	Практическая подготовка (участие в организации и проведении спортивных мероприятий, трудовых мероприятий)	- Участие в организации места по проведению соревнований, помощь в работе с организацией зрителей на соревнованиях -волонтерское движение; - Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки; - Участие в общешкольных субботниках.	В течение года

2.6. План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним для обучающихся.

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

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

Таблица № 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия по темам с обучающимися: по темам: -«Ценности спорта. Честная игра»; -«Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?» - Антидопинговая викторина в группах - Веселые старты «Честная игра» - Онлайн обучение на сайте РУСАДА	согласно годового учебно-тренировочного плана: 1 раз в год 1 раз в год 1 раз в год 1 раз в год	Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга. Важные моменты для обучающихся в области антидопинга
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия с обучающимися по темам: - «Антидопинг. Важные факты и основные моменты»; - Проверка лекарственных препаратов - «Виды нарушений антидопинговых правил»; - Онлайн обучение на сайте РУСАДА	согласно годового учебно-тренировочного плана: 1 раз в год 1 раз в месяц 1 раз в год 1 раз в год	Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга. Важные моменты для обучающихся в области антидопинга
Этап совершенствования спортивного	Теоретические занятия с обучающимися по темам:	согласно годового учебно-тренировочного	Информирование обучающихся по вопросам спорта в

мастерства	<ul style="list-style-type: none"> - «Виды нарушений антидопинговых правил»; - «Процедура допинг контроля»; - Проверка лекарственных препаратов - «Подача запроса на ТИ» - «Система АДАМС» - Онлайн обучение на сайте РУСАДА 	<p>плана: 1 раз в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>1 раз в месяц</p> <p>1 раз в год 1 раз в год 1 раз в год</p>	<p>области антидопинга. Важные моменты для обучающихся в области антидопинга</p>
Этап высшего спортивного мастерства	<p>Теоретические занятия с обучающимися по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Виды нарушений антидопинговых правил»; - «Процедура допинг контроля»; - Проверка лекарственных препаратов - «Подача запроса на ТИ» - «Система АДАМС» - Онлайн обучение на сайте РУСАДА 	<p>согласно годового учебно-тренировочного плана: 1 раз в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>1 раз в месяц</p> <p>1 раз в год 1 раз в год 1 раз в год</p>	<p>Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга. Важные моменты для обучающихся в области антидопинга</p>

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

Таблица № 9

Планы инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Показ простых упражнений для подготовительной, основной, заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
		Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся.	
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной, заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	
2.	Освоение обязанностей спортивных судей при проведении спортивных мероприятий.	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией.	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных соревнований.	

		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований.	
3.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейских бригадах.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Показ упражнений для совершенствования техники выполнения отдельных элементов технической подготовки обучающихся.	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития физических качеств обучающихся.	
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной, заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	
		Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия под контролем тренера-преподавателя	
		Составление планов –конспектов учебно-тренировочного занятия.	
2.	Освоение обязанностей спортивных судей при проведении спортивных мероприятий.	Применение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией.	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	
3.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях согласно требованиям к категории .	В течение года
		Оформление мест проведения соревнований и спортивно-массовых мероприятий	
Этап высшего спортивного мастерства			
1.	Проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта под руководством тренера-преподавателя.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств обучающихся.	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной, заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	
		Составление комплексов подводящих упражнений для совершенствования техники упражнений.	
		Составление планов –конспектов учебно-тренировочного занятия.	
		Проведение учебно-тренировочного занятия под контролем тренера-преподавателя.	
2.	Выполнение обязанностей спортивных судей при	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологией.	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по	

	проведении спортивных мероприятий.	избранному виду спорта	
		Оформление мест проведения соревнований и спортивно-массовых мероприятий	
3.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и проведении школьных и муниципальных соревнований;	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях согласно требованиям к категории «Юный судья».	

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

Таблица № 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий

№ п/п	Этап подготовки	мероприятие	содержание
1	На всех этапах подготовки	Организация и проведение медицинского допуска поступающих	Лицо, желающее пройти обучение по данной программе возможно только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в установленном порядке.
2	На этапах: НП, УТЭ	Организация и проведение углубленных медицинских обследований обучающихся	Обучающиеся проходят УМО один раз в год в ГБУЗ Свердловской области «ВФД» (при наличии договора между организациями).
	На этапах ССМ, ВСМ		Обучающиеся проходят УМО два раз в год в ГБУЗ Свердловской области «ВФД» (при наличии договора между организациями).
	На этапах: УТЭ, ССМ, ВСМ		Спортсмены этапа УТЭ, входящие в состав спортивных сборных команд Свердловской области проходят УМО один раз в год, спортсмены этапов ССМ и ВСМ, входящие в состав спортивных сборных команд Свердловской области проходят УМО два раз в год в Центре лечебной физкультуры и спортивной медицины Свердловской области ГАУЗ СО «Многопрофильный клинический центр «Бонум».
3	На всех этапах подготовки	Организация и проведение врачебного контроля.	Мероприятия проводятся в соответствии с планом спортивной подготовки по виду спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
4	На всех этапах подготовки	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и спортивных соревнований.	Проводится медицинским работником согласно договору между организациями.
5	На всех этапах подготовки	Медико-биологическое обеспечение	Предусматривается для обучающихся, входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации. (в рамках лечебной и восстановительной работы).

План применения восстановительных средств

№ п/п	мероприятие	содержание
1.	Педагогические средства восстановления	- Рациональное построение тренировок; - разнообразие средств и методов тренировки; - адекватные интервалы отдыха; - упражнения на коррекцию, расслабление и дыхание.
2	Психологические средства восстановления	- Создание эмоционального положительного фона учебно-тренировочного процесса; - психорегулирующая тренировка, идеомоторная тренировка, самоуспокоение; - отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки...
3	Гигиенические средства восстановления	- соблюдение режима дня; - соблюдение режима питания; - полноценный ночной сон (8-9 часов); - самостоятельное выполнение гигиенических процедур.
4.	Физиотерапевтические средства восстановления	- самостоятельное выполнение: душ, баня, сауна, свободное плавание, массажные упражнения. - пассивный и активный отдых.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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 антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный 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;
- 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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

- 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 и не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастера спорта России» не реже одного раза в три года или выполнять требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса».

3.2. Прием обучающихся на программу.

Прием на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами школы, регламентирующие прием обучающихся в школу.

3.3. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов, участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижениях им соответствующего уровня спортивной квалификации. Оценка результатов освоения программы осуществляется в соответствии с локально-нормативными актами учреждения. Для аттестации обучающихся на соответствие их учебных достижений требованиям программы создан комплект оценочных материалов.

Обязательным и важным элементом учебно-тренировочного процесса является систематический контроль успеваемости (уровня подготовленности) обучающихся. Основными видами контроля в школе являются: текущий контроль и промежуточная аттестация.

3.3.1. Текущий контроль.

Целью текущего контроля уровня подготовленности обучающихся является определение роста динамики развития и усвоения обучающимися изученного материала дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Текущий контроль уровня подготовленности применяется ко всем обучающимся школы.

Форму текущего контроля уровня подготовленности выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и учебно-тренировочных заданий (например: выполнение упражнения, наблюдение; беседы, тестирование, контрольные тренировки, соревнования, воспитательные мероприятия).

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебно-тренировочного года в рамках расписания учебно-тренировочных занятий. Периодичность проведения текущего контроля успеваемости определяется тренером-преподавателем самостоятельно, но не реже 1 раза в месяц.

Текущий контроль успеваемости может не сопровождаться оценкой результатов или с оценкой освоения программного материала.

Последствия получения низкого результата текущего контроля определяются тренером-преподавателем в соответствии с дополнительной образовательной программой, и могут включать в себя проведение дополнительной работы с обучающимися, включая индивидуализацию содержания образовательной деятельности, иную корректировку образовательной деятельности в отношении.

Осуществление текущего контроля отражается в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

3.3.2. Промежуточная аттестация.

Для перевода обучающихся на следующий год обучения внутри этапа подготовки и для перевода на следующий этап подготовки в школе проводится процедура промежуточной аттестации обучающихся.

Целью промежуточной аттестации является - оценка соответствия уровня и качества подготовленности обучающихся требованиям к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки после каждого года обучения.

Промежуточная аттестация применяется ко всем обучающимся школы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится один раз в год, по окончании учебного года (конкретные сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются и утверждаются приказом директора).

Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в школе создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов, которые включают в себя: контрольные нормативы по ОФП и СФП; тесты по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками; результаты участия в спортивных соревнованиях и уровня спортивной квалификации (спортивного разряда/звания), представленных в таблице № 12.

Таблица № 12

Контрольно-переводные нормативы промежуточной аттестации:

Вид спортивной подготовки и иные мероприятия	Критерии оценки	Виды нормативов	Оценочные материалы	Примечание
Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП)	Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Участие в спортивных соревнованиях	Стабильность выступления на соревнованиях	Участие в официальных спортивных соревнованиях	Мониторинг соревновательной деятельности	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Уровень знаний по теоретической, тактической, психологической подготовке	Контрольные тесты по тактической, теоретической, психологической подготовке (тестовая форма с ответами на выбор)	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет

Для всех этапов подготовки за исключением этапа начальной подготовки: Инструкторская и судейская практика	Уровень знаний по инструкторской и судейской практике	Контрольные тесты по инструкторской и судейской практике	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд/звание)	Уровень исполнения соревновательной программы в многоборье	Выполнение норм и требований согласно ЕВСК	Приказ о присвоении спортивного разряда	Форма, разработанная Учреждением / зачет

Для оценивания контрольно-переводных нормативов используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет»:

- оценка «зачет» выставляется обучающемуся успешно выполнившему контрольно-переводной норматив, предусмотренный образовательной программой;
- оценка «незачет» выставляется обучающемуся, не справившимся с контрольно-переводным нормативом, предусмотренный образовательной программой.

Результаты промежуточной аттестации по образовательной программе оцениваются в системе «аттестован – не аттестован».

Обучающийся, получивший оценку «зачет» за каждый вид подготовки, оценивается в системе «аттестован» и переводится на следующий год обучения.

Обучающийся, получивший оценку «не зачет» по одному из видов подготовки, или не прошедшим аттестацию без уважительных причин, оценивается в системе «не аттестован». В этом случае за обучающимися образуется академическая задолженность, которую они имеют право устранить, сдав контрольно-переводные нормативы не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением (в пределах одного года с момента образования академической задолженности). Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации могут служить основанием для отчисления обучающегося из Учреждения.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся оформляются Протоколом промежуточной аттестации по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, и заносятся в журнал учета учебно-тренировочных занятий.

3.4. Контрольно-переводные нормативы на этапе начальной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора поступающих на этап начальной подготовки учреждение проводит тестирование в форме контрольных тестов по сдаче нормативов по общей физической и специальной физической подготовки, требований по уровню спортивной квалификации (спортивный разряд) - нет.

Для перевода на второй год обучения на этапе начальной подготовки обучающему необходимо по всем контрольно-переводным нормативам получить оценку - «зачет», требований по уровню спортивной квалификации (спортивный разряд) - нет.

Таблица № 14

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

№	Упражнения	Единица измерений	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10	с	Не более		Не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в	количество	Не менее		Не менее	

	упоре лежа на полу	раз	8	5	10	6
1.3.	Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	Не менее		Не менее	
1.4.			2	-	3	-
			Не менее		Не менее	
			-	5	-	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 сек	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	Не менее		Не менее	
			5	5	6	6
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	Не менее		Не менее	
			5	5	6	6
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения.	с	Не менее		Не менее	
			5	5	6	6

3.5. Контрольно-переводные нормативы на учебно-тренировочном этапе.

Для зачисления (при переводе с этапа начальной подготовки на учебно-тренировочный этап) и при переводе на следующий год обучения на данном этапе обучающему необходимо по всем контрольно-переводным нормативам получить оценку - «зачет».

Таблица № 15

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

№	Упражнения	Единица измерений	норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10	сек	Не более	
			9,6	10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	сек	Не более	
			4,5	4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			10	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 сек	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	количество	Не менее	

	на спине за 1 мин	раз	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 положение «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.	сек	Не менее	
			10	10
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди.	сек	Не менее	
			10	10
2.10	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения.	сек	Не менее	
			40	40
2.11	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны, Фиксация положения.	сек	Не менее	
			5	5

3.6. Контрольно-переводные нормативы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для зачисления (при переводе с учебно-тренировочного этапа на первый год обучения на этап совершенствования спортивного мастерства) необходимо по всем видам подготовки получить оценку - «зачет».

Для перевода на следующий год обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо по всем контрольно-переводным нормативам получить оценку - «зачет».

Таблица № 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерений	норматив	
			Юноши/ юниоры/ мужчины	Девушки/ Юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10	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	количество	Не менее	

	полу	раз	24	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 сек	см	Не менее	
			+8	+10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее	
			40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			200	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	с	Не более	
			12,5	-
2.2.	Лазание по канату с помощью 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 («спигач»)	количество раз	Не менее	
			5	-
2.4.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги вместе на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спигач»)	количество раз	Не менее	
			-	5
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	Не менее	
			20	
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	Не менее	
			-	15
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	Не менее	
			15	-
2.8.	Исходное положение – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения.	с	Не менее	
			10	-
2.9.	Из исходного положения – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45 °, фиксация положения.	с	Не менее	
			-	15
2.10.	Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах.	количество раз	Не менее	
			5	-
2.11.	Исходное положение – стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	Не менее	
			-	5
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения.	с	Не менее	
			30	
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения.	с	Не менее	
			-	30

3.7. Контрольно-переводные нормативы на этапе высшего спортивного мастерства.

Для зачисления (при переводе с этапа совершенствования спортивного мастерства на этап высшего спортивного мастерства) необходимо по всем контрольно-переводным нормативам получить оценку - «зачет».

Для обучения на этапе высшего спортивного мастерства необходимо по всем контрольно-переводным нормативам получить оценку «зачет».

Таблица № 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапе высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерений	норматив	
			Юноши/ юниоры/ мужчины	Девушки/ Юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10	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). Фиксация положения 3 сек	см	Не менее	
			+10	+12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее	
			45	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	Не более	
			7,8	9,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	Не менее	
			15	-
2.3.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	количество раз	Не менее	
			-	8
2.4.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стоялках. Фиксация положения.	С	Не менее	
			10	-
2.5.	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	Не менее	
			-	10
2.6.	Подъем силой в упор из вися 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 отмах в стойку на руках	количество раз	Не менее	
			-	6
2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения.	с	Не менее	
			60	-
2.9.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	Не менее	
			-	60

4. Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

4.1.1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата.

С помощью средств ОФП обучающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами.

Программный материал по ОФП:

- общеразвивающие упражнения (к общеразвивающим упражнениям относятся любые технически несложные упражнения, составленные из одиночных или совмещенных движений головой, туловищем, руками и ногами; они могут выполняться по различным направлениям, с различной амплитудой, быстротой, степенью мышечного напряжения и расслабления; ОРУ способствуют формированию правильной осанки, увеличению подвижности в суставах, укреплению связок, улучшению всех функций организма);
- построения, перестроения;
- различные виды ходьбы;
- различные виды бега;
- лазанье, ползание;
- подвижные и спортивные игры;
- элементы других видов спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в спортивной гимнастике (легкая атлетика, спортивная акробатика).

4.1.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Во время тренировочного процесса необходимо воспитывать все двигательные качества, делая акцент на развитие необходимых качеств в избранном виде спорта.

Гибкость и методика ее развития.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угломером, прикладываемым к суставу.

Программный материал по СФП (гибкость):

- упражнения на расслабление;
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды;
- выкруты;

Методы и методические приемы развития гибкости:

- повторный;
- с помощью партнера;
- применение отягощений и амортизаторов;
- игровой и соревновательный.

Сила и методика ее развития.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Программный материал по СФП (сила):

Упражнения с сопротивлением:

- Вес собственного тела или его частей;
- Сопротивление партнера или самосопротивление;
- Вес предметов: гири, гантели, набивные мячи;
- Сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.;
- Смешанные сопротивления.

Методы и методические приемы развития силы:

- Метод повторных усилий:

а) выполнение упражнений определенное количество раз или;

б) предельное количество - "до отказа";

- Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
- Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
- Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

Быстрота и методика ее развития.

Быстрота - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты: время реакции; время одиночного движения; резкость - быстрое начало; частота (темп) движений.

Программный материал по СФП (быстрота):

- Упражнения, требующие быстрой реакции;
- Упражнения, которые необходимо выполнять быстро.

Правила развития быстроты:

- Использовать только хорошо освоенные задания;
- Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
- Трудность задания повышать постепенно.

Методы и методические приемы развития быстроты:

- Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;
- Выполнение заданий "за лидером";
- Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
- Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околоредельной скоростью, сериями;
- Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;
- Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

Скоростно-силовые качества:

Прыгучесть - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Программный материал по СФП (скоростно-силовые качества):

- Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
- Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
- Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
- Упражнения для изучения и совершенствования техники:
 - а) приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;
 - б) отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
 - в) полетной фазы - прыжковых поз

- Прыжки в глубину;
- Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;
- Упражнения на прыжковую выносливость (многоскоки, прыжки со скакалкой).

Методы и методические приемы развития прыгучести:

- повторный, равномерный, переменный, игровой, соревновательный
- ориентировки по скорости;
- усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением.

Координация и ловкость. Методика их развития.

Координация - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

Программный материал по СФП (координация и ловкость):

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнения на снарядах;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Методы и методические приемы развития координации и ловкости:

- повторный, переменный; игровой и соревновательный;
- необычных исходных положений;
- зеркального исполнения;

Функция равновесия и методика ее развития: Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие - в движениях.

Программный материал по СФП (равновесие):

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
- упражнения на повышенной опоре - скамейке, бревне;
- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы и методические приемы развития функции равновесия:

- повторный; игровой и соревновательный;
- выполнение заданий с ориентировкой;
- выполнение заданий в усложненных условиях;

Выносливость и методика ее развития.

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности. Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Программный материал по СФП (выносливость):

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - основные виды деятельности;

- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

Правила развития выносливости:

- Работа на фоне утомления;

- Постепенное увеличение вначале длительности работы, затем интенсивности работы.

Методы и методические приемы развития выносливости:

Равномерный, переменный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.

4.1.3. Техническая подготовка.

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы обучающимся с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений на снарядах и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;

- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных спортивной гимнастике;

- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;

- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;

- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство обучающихся.

В технической подготовке выделяют следующие компоненты: специальная техническая подготовка, акробатическая подготовка, хореографическая подготовка.

Таблица № 18

Программный материал по специальной технической подготовке. Мужские группы.

№	содержание	НП-1	НП-2
1	Вольные упражнения:		
	Акробатические и хореографические элементы: И.П.- О.С., Поднимаясь на носки, руки вперед кувырок вперед упор присев, Стойка на лопатках (2 сек.). Сед руки вверх, наклон вперед, Лечь на спину, руки вверх, Поворот на 180° в положение лёжа на животе руки вверх, Дугами через стороны руки вниз, упор лёжа на согнутых, Выпрямляя руки, упор присев, Прыжок вверх – прогнувшись.	х	
	Обязательная программа 3 юношеского или 2 юношеского разряда		х
2	Конь		
	Наскок у упор	х	
	Статический упор	х	х
	упор сзади	х	х
	упоры в ручках, теле, круглом «грибке»	х	х
	движения влево-вправо «рукохождение»	х	
	размахивания в упорах продольно без перемахов		х
	размахивания с одноименными ординарные		х
	круги на круглом «грибке»		х
	Упражнения на вспомогательных снарядах:		
	- «грибки»	х	х
	- тело коня	х	х
	- «козлик» с ручками		х

	- низкий конь	X	X
3	Кольца		
	Вис	x	x
	Размахивания в висе		x
	Простой соскок.	x	x
	Упражнения на вспомогательных снарядах:		
	- низкие кольца	X	X
4.	Опорный прыжок:		
	Разбег	x	x
	Отталкивание с минитрампа	x	x
	наскок в упор присев, соскок прогнувшись		x
	Прыжки вверх на куб	x	x
	Прыжки с приземлением в упор присев на куб	x	x
	прыжок ноги врозь;		x
	Упражнения на вспомогательных снарядах:		
	- горка матов	X	X
- кубы	X	X	
5	Брусья:		
	Упор	x	x
	Простой соскок	x	x
	упор углом;		x
	размахивания в упоре с амплитудой		x
	ординарный спад из упора в вис согн.		x
	Упражнения на вспомогательных снарядах:		
	- «стоялки»	X	X
- низкие брусья	X	X	
6	Перекладина:		
	Висы хватом (снизу, сверху) в покое	x	x
	Упор в упор сзади хватом сверху и снизу	x	x
	Упор и упор сзади		x
	из упора с темпа отмах в высокий упор		x
	из упора с темпа отмах в стойку и переворот		x
	Бросковые размахивания в висе	x	x
	размахивания изгибами хватом сверху		x
	размахивания в висе одна обратным хватом		x
	боковые размахивания		x
	махи дугой из виса простые		x
	Простой соскок	x	
	простые соскоки дугой		x
	соскоки с размахиваний разной амплитуды		x
	Упражнения на вспомогательных снарядах:		
низкая перекладина	x	x	

Таблица № 19

Программный материал по специальной технической подготовке. Женские группы.

№	содержание	НП-1	НП-2
1	Опорный прыжок		
	Разбег	x	x
	Отталкивание с минитрампа на горку матов	x	x
	С разбега наскок на горку матов	x	
	Соскок прогнувшись.	x	x
	Переворот на спину на горку матов		X
	Упражнения на вспомогательных снарядах:		
	- горка матов	X	X

	- кубы	X	X
2	Брусья разной высоты:		
	вис сверху и снизу, в покое	x	
	упоры		
	повороты кругом из упора в упор сзади и обратно с переменной хватой	x	x
	Вис на нижней жерди.	x	x
	Переворот в упор силой	x	x
	Опускание в вис.	x	
	Опуская ноги соскок	x	x
	размахивания изгибами разными хватами		x
	из упора оборот вперед и отмах назад из упора		x
	из вися подъем одной в упор верхом		x
3	Бревно:		
	На полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стойки на полной стопе, на обеих, на одной другая вперед, назад, в сторону.	x	x
	То же с заданными переменами положений рук, поворотами головы, полуприседами.	x	x
	Шаги простые вперед, боком, назад	x	x
	В форме простых комбинаций с простыми переменами статических равновесных положений на зауженной, высокой опоре, подставках, смягченной опорах.	x	x
	сиды на бревне	x	x
	положения лежа на спине, животе	x	
	тоже соединения со стойками на ногах;	x	x
	боковые шаги на месте;	x	x
	прыжки (подскоки) на месте простые;	x	x
	из упора стоя наскоки п упор продольно, с поворотом в сиды	x	x
	из упора стоя наскоки п упор продольно, с поворотом в сиды		x
	стойка поперек на лопатках		x
	темповые подскоки		x
	темповые подскоки с поворотами		x
	то же с поворотом кругом		x
	с разбега, с мотсика, махом одной толчком др. вскок		x
	тоже с опорой руками упоры		x
	Соскок прогнувшись.	x	x
	Упражнения на вспомогательных снарядах:		
- мягкое бревно	x	x	
4	Вольные упражнения		
	Акробатические и хореографические элементы: Кувырок вперед; Кувырок назад; Шпагат любой; Танцевальный шаг; Прыжок прогнувшись.	x	
	Обязательная программа 3 юношеского или 2 юношеского разряда		x

Таблица № 20

Программный материал по хореографической подготовке. Мужские группы.

№	содержание	НП-1	НП-2
1	Постановка правильной осанки. Лицом к опоре, боком к опоре, на середине зала.	x	x
2	Упражнения у опоры:		
	деми плие, гран плие по 1-й, 11-1 свободным позициям	x	x
	батман тандю сэмпль вперед, назад	x	
	батман тандю сэмпль вперед, назад, в сторону, крестом		x
	батман тандю деми плие	x	
	батман тандю жэтэ вперед, назад	x	
	батман тандю жэтэ вперед, назад, в сторону, крестом	x	
	прыжки по основным позициям классического танца,	x	
прыжки по основным позициям классического танца, со сменой позиции ног лицом к опоре		x	

	наклоны вперед, назад, в стороны	x	
	гран батман жэтэ;		x
	выпады лицом к опоре		x
3	Упражнения на середине		
	ходьба (на полупадльцах, на полупальцах в полуприседе, выпады и т.д.);	x	x
	прыжки по основным позициям классического танца	x	
	прыжки по основным позициям классического танца со сменой позиции ног;		x
	вертикальные прыжки	x	
	вертикальные прыжки, прыжки с поворотом на 180°, 360°;		x
	прыжки вертикальные с приходом в глубокий присед		x
4	Партерная хореография	x	x
5	Комплексы упражнений для развития двигательных качеств	x	x
6	Отработка» исполнения вольных упражнений	x	X

Таблица № 21

Программный материал по хореографической подготовке. Женские группы.

№	содержание	НП-1	НП-2
1	Постановка правильной осанки. Лицом к опоре, боком к опоре, на середине зала.	x	x
2	Элементы классического танца (у опоры)		
	Изучение позиции классического танца	x	
	Подъемы, полуприседы	x	x
	Батман тандю сэмпль	x	x
	Батман тандю деми плие	x	x
	Батман тандю жэтэ		x
	Батман тандю жэтэ пуанте		x
	Гран батман жэтэ		x
3	Движения свободной пластики		
	приседы	x	x
	наклоны	x	x
	волны	x	x
4	Партерная хореография	x	x
5	Элементы историко-бытового и современного танца		
	Приставные, переменные шаги	x	x
	Шаги галопа	x	x
	Шаги польки		x
6	Равновесия, повороты, прыжки	x	x
7	Хореографические упражнения на бревне	x	x
8	Комплексы упражнений для развития двигательных качеств	x	x
9	Отработка» исполнения вольных упражнений	x	x

Таблица № 22

Программный материал по акробатической подготовке.
Мужские группы. Женские группы.

№	содержание	НП-1	НП-2
1.	Упоры, равновесия, стойки		
	основная стойка, поза статического равновесия	x	x
	упоры присев, стоя согнувшись, лежа на бедрах	x	x
	«мост» из положения лежа	x	x
	передне-задний «полушпагат» и «шпагат»	x	x
	фонтальный шпагат	x	x
	стойка на одной ноге «ласточка»	x	x
	из упора присев стойка на голове и руках	x	x
	равновесие на одной боковое		x
	стойка на руках махом одной толчкой другой у опоры		x
2	Перекаты, кувырки, кульбиты		
	группирование из положения лежа на спине и разгруппировка	x	x

	перевороты	x	
	кувырки	x	x
	в положение группировка, лежа на спине, активные «раскачивания», с циклическим вращением вперед-назад;	x	x
	из стойки на колене другая в сторону кувырок боком влево (вправо);	x	x
	из упора присев длинный кувырок вперед-	x	x
	серия длинных кувырков		x
	серия быстрых кувырков		x
3	Простые прыжки и приземления:		
	простой прыжок на месте и приземление в доскок (на полу);	x	x
	прыжок в глубину		x
	тоже с разбега		x
	тоже с наскоком на мостик		x
	темповой подскок		x
4	Переворот и сальто боком		
	с шага переворот влево и вправо	x	
	с короткого разбега серия темповых переворотов	x	x
5	Батутная подготовка		
	Перемещения	x	x
	простые прыжки	x	x
	перекаты боком	x	
	кувырки вперед и назад	x	
	качи	x	x
	прыжок на живот, отскок назад в стойку на ноги		x
	комбинация простых прыжков и кача на месте и с перемещениям	x	x
	тоже с использованием подкруток по четвертям		x

4.1.4. Тактическая подготовка.

В спортивной гимнастике нет непосредственного контакта с соперниками, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества. В спортивной гимнастике выделяют два вида тактики: индивидуальная, командная - соответственно видам соревнований.

Тактическая подготовка реализуется при освоении программы в системе учебно-тренировочных занятий и в системе соревновательной деятельности.

Программный материал по тактической подготовке:

элементы индивидуальной тактики, применяемая в группах начальной подготовки:
внешнее «оформление» спортсменов – умение сделать прическу для соревновательной деятельности и правильный подбор купальника и костюма.

4.1.5. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка одна из важных сторон в практической реализации результатов учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая подготовка может проводиться в форме теоретических занятий, лекций, бесед; изучение специальной литературы, веб-сайтов; просмотр и анализ видеоматериалов; и т.д.

Теоретическая подготовка реализуется и как элемент практических занятий непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Программный материал по теоретической подготовке:

- Требования техники безопасности при занятиях с/гимнастикой;

- История возникновения вида спорта и его развитие;
- Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека;
- Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом;
- Закаливание организма;
- Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом;
- Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта;
- Теоретические основы судейства. Правила вида спорта;
- Режим дня и питание обучающихся;
- Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта

4.1.6. Психологическая подготовка.

Под психологической подготовкой подразумевается совокупность педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни обучающихся, направленных на формирование у них таких психических процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач.

Психологическая подготовка делится на общую и специальную. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки. Специальная психологическая подготовка решает частные задачи и в соответствии с их назначением делится на две относительно самостоятельных вида подготовки: психологическую подготовку к участию в конкретном соревновании и психологическую подготовку перед выполнением отдельного упражнения.

Программный материал по психологической подготовке:

Общая психологическая подготовка (в рамках учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности):

- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Специальная психологическая подготовка (в рамках учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности):

- осознание обучающимся конкретных задач, которые должны решиться на соревнованиях;
- формирование у обучающихся искреннего желания участвовать в данном соревновании и стремления к достижению в нем намеченных результатов;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе

4.2.1. Общая физическая подготовка.

Применение упражнений, изложенных в программе для групп начальной подготовки с некоторыми их усложнениями и повышением требований к качеству их выполнения.

Программный материал по ОФП:

- строевые упражнения; построения и перестроения в движении;
- общеразвивающие упражнения:
- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения для туловища
- упражнения для нижних конечностей
- упражнения на расслабление мышц туловища стоя, в наклоне вперед, сидя и лежа.
- упражнения в лазании
- упражнения в равновесии.
- различные виды ходьбы и бега.
- подвижные и спортивные игры.
- элементы других видов спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в спортивной гимнастике (легкая атлетика, спортивная акробатика).

4.2.2. Специальная физическая подготовка.

Программный материал по СФП (гибкость):

- плавные круговые и маховые движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- упражнения на пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- упражнения на активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды;
- выкруты;
- упражнения на расслабление;
- упражнения йоги, пилатесса и т.д.

Программный материал по СФП (сила):

- упражнения статического характера: удержании положения тела или его частей, поднимание тяжелых предметов, отжимание, подтягивание, приседы.
- упражнения с максимальным отягощением;
- упражнения со значительными перемещениями;
- упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Программный материал по СФП (быстрота):

- Упражнения, требующие быстрой реакции.
- Упражнения с выполнением заданий "за лидером".
- Упражнения с ориентировкой по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
- Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с около предельной скоростью, сериями;

Упражнения для улучшения техники разбега:

- Опираясь о стену на расстоянии шага, бег на месте с высоким подниманием бедра;
- Бег с высокого старта с ускорением (20-30 м);
- То же с наскоком на мостик и отталкиванием; длина разбега – индивидуально;
- Бег с преодолением сопротивления зафиксированного сзади резинового жгута;
- Бег с высоким подниманием бедра на полужестком мате

Программный материал по СФП (скоростно-силовые качества):

Упражнения для тренировки общей прыгучести:

- Подскоки вверх толчком с двух;

- То же с отягощением;
- Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
- То же со сменой ног;
- Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх;
- То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
- Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);
- В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой (варианты: носки вместе, врозь, внутрь);
- Прыжки со скакалкой.

Упражнения для тренировки специальной прыгучести (на помосте для вольных упражнений, на акробатической дорожке):

- Подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помост для вольных упражнений);
- То же с продвижением назад;
- С двух-трех шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе (120-150 см);
- То же с поворотом кругом на спину;
- Прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом;
- Прыжки с рук на ноги (курбет) в отскок;
- Два прыжка на месте – третьим сальто назад в группировке;
- То же с места;
- Сальто назад в группировке с места на возвышение (20-30 см);
- Два подскока на месте – третьим сальто вперед в группировке;
- Серия из 3-5 переворотов назад;
- Рондат – серия темповых сальто назад;
- Серия из 3-5 переворотов вперед с двух на две и сальто вперед;
- Стоя на рейке гимнастической стенки с отягощением на плечах – поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой.

Программный материал по СФП (координация и ловкость):

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнения на снарядах;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями;
- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Программный материал по СФП (выносливость):

- Бег, кросс;
- Прыжки;
- Аэробные упражнения;
- Танцевальные комплексы;
- Многократное повторение элементов, связок, комбинаций.

4.2.3. Техническая подготовка.

Таблица № 23

Программный материал по специальной технической подготовке. Мужские группы.

№	содержание	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
1	Вольные упражнения:					
	Выполнение обязательной и произвольной программы согласно уровню подготовки	х	х	х	х	х
2	Конь					
	Упоры, махи					
	Статические упоры	х	х			
	Упоры в ручках	х	х	х		
	Размахивания в упорах	х	х	х	х	х
	Размахивания с одновременными перемахами	х	х	х	х	х
	Круги одной		х	х	х	х
	Прямые скрещения в обе стороны		х	х	х	х
	Обратные скрещения		х	х	х	х
	Круги					
	Круги на грибке	х	х	х	х	х
	Круги продольно в ручках		х	х	х	х
	С кругом в ручках с выходом			х	х	х
	Круги на теле				х	х
	Круги деласал-томас				х	х
	Круги поперек				х	х
	Круги продольно					х
	Круги поперек с проходами					
	Вход-выход				х	х
Круги прогнувшись					х	
3	Кольца					
	Размахивания, упоры, махи					
	Размахивания в висе	х	х	х	х	х
	Рабочий упор	х	х	х	х	х
	Упор углом	х	х	х	х	х
	Размахивания в упоре	х	х	х	х	х
	Висы и махи				х	х
	Силовые и темповые подъемы					
	Стойка силой				х	х
	Выкруты, перевороты, обороты					
	Из вися согнувшись выкрут в вис			х	х	х
	Высокий выкрут				х	х
	Переворот назад					х
	Сальто назад					
	Сальто прогнувшись				х	х
	Сальто вперед					
	Сальто согнувшись				х	х
	Обороты в упоре					
	Оборот назад				х	х
Силовые упражнения				х	х	
4.	Опорный прыжок:					
	Прямые прыжки					
	прыжок ноги врозь	х	х	х		
	Прыжки переворотом вперед					

	Переворот вперед прогнувшись	x	x	x		
	«профилирующий» прыжок		x	x	x	x
	цукаха				x	x
	Наскок с поворотом				x	x
	Прыжки переворотом					x
5	Брусья:					
	Упор и размахивания в упоре					
	упор	x	x	x		
	Упор углом	x	x	x	x	x
	Размахивания в упоре	x	x	x	x	x
	Размахивания и стойка на руках		x	x		
	Сойки и повороты					
	Стойка поперек	x	x	x	x	x
	Стойка продольно		x	x	x	x
	Стойка согнувшись				x	x
	Силой прогнувшись				x	x
	Движения махом					
	Поворот в упоре			x	x	x
	Перемах в упор углом	x	x	x		
	Поворотом кругом плечом				x	x
	Поворот кругом				x	x
	Мах дугой	x	x	x		
	размахивания	x	x	x	x	x
	Движения из упора					
	махи				x	x
	размахивания				x	x
	отодвиг				x	x
	Подье в упор			x	x	x
	Движения из виса					
	Ординарный спад	x	x	x	x	x
	Ранний спад				x	x
6	Перекладина:					
	Набор маха и размахивание в висе					
	Размахивания изгибами	x				
	Размахивания изгибами и силой	x	x			
	Боковые размахивания			x		
	Размахивания с бросковыми действиями		x	x	x	x
	Упоры, отмахи, стойки					
	«рабочий упор»	x	x	x		
	С темпа отмах в стойку и переворот вперед в вис	x	x	x	x	x
	Отмах с поворотами				x	x
	Висы					
	Перемах согнувшись	x	x	x		
	Подъем назад в упор сзади	x	x	x	x	x
	Махом вперед из виса полумах дугой назад			x	x	x
	Тоже в висе ноги врозь			x	x	x
	Вис сзади	x	x	x	x	x
	В висе ноги врозь				x	x
	Бросковые размахивания	x	x	x	x	x
	Из виса сзади полувкручивание и размахивания			x	x	x
	Отмах через голову				x	x
	Полумах, пермах согнувшись				x	x

Подъем с перемаом				X	X
Хваты и перехваты					
Размахивания в вися	X	X	X	X	X
То же разным хватом			X	X	X
Размахивания в вися одна обратным хв	X	X	X	X	X
Размахивания и перехваты			X	X	X
Размахивания и оберучные перехваты				X	X
Повороты в висах					
Махом поворот	X	X	X	X	X
Из виса разным хватом			X	X	X
Оберучные повороты				X	X
Повороты кругом				X	X
Подъемы					
Подъем разгибом	X	X	X	X	X
В спад назад в вис согнувшись				X	X
Подъем разгибом с перехватом				X	X
Обороты					
Оборот назад не касаясь в упоре	X	X	X	X	X
Из упора оборот назад		X	X	X	X
Из упора оборот вперед	X	X	X	X	X
Из упора вперед с отмахом				X	X
То же с перехватом				X	X
Упор ноги врозь вне				X	X
эндо				X	X
Движения дугой					
Махи дугой простые	X	X	X		
Простые соскоки	X	X	X		
Простые соскоки дугой из упора	X	X	X		
Соскок дугой сгибаясь-разгибаясь			X	X	X
Полумах дугой	X	X	X		
Мах дугой назад			X	X	X
Полумах дугой				X	X
Большие обороты					
Большие обороты броском нормальные	X	X	X	X	X
Большие обороты броском ускоренные			X	X	X
Оборот назад с поворотом кругом				X	X
Оборот назад на одной				X	X
Оборот вперед «накатом»	X	X	X		
Оборот вперед броском				X	X
Разгонный накатом				X	X
Сальто назад					
«санжировка»	X	X	X	X	X
Большие оборты назад и сальто				X	X
Сальто сгибаясь-рагибаясь				X	X
Сальто вперед					
Бросковое сальто				X	X
Сальто ноги врозь					X
Сальто с перелетом					X
Соскоки и перелеты					
Соскок с размахивание	X	X	X	X	X
Соскок махом назад			X	X	X

	Большой оборот назад и соскок				X	X
	Упражнения на вспомогательных снарядах:					
	- напольный гриф	X	X	X		
	- низкая перекладина	X	X	X		

Таблица № 24

Программный материал по специальной технической подготовке. Женские группы.

№	содержание	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
1	Опорный прыжок					
	Упор присев, соскок	x	x			
	Согнув ноги		x	x		
	Ноги врозь			x	x	x
	Прыжок летом				x	x
	С поворотом				x	x
	Переворот вперед сгибаясь-разгибаясь				x	x
	Яма-сита					x
	цукаха				x	x
	Прыжки переворотом				x	x
2	Брусья разной высоты:					
	Вис, размахивания					
	Размахивания изгибами	x	x	x	x	x
	Бросковые размахивания	x	x	x		
	Размахивания с бросковыми действиями		x	x	x	x
	Упоры, отмахи, стойки					
	Рабочий упор	x	x	x		
	Отмах переворот	x	x	x	x	x
	Тоже с поворотом кругом				x	x
	Махом назад				x	x
	Спады из стойки на руках					
	Спад назад в вис	x	x	x	x	x
	Переворот вперед		x	x	x	x
	С перемахом				x	x
	Движения в висах					
	Вис сзади	x	x	x	x	x
	Вис ноги врозь			x	x	x
	Размахивания и подъемы				x	x
	перехватом				x	x
	С поворотом				x	x
	Обороты					
	Оборот вперед	x	x	x	x	x
	В стойку				x	x
	Не касаясь					x
	Подъем разгибом					
	Подъем одной в упор верхом	x	x	x		
	Тоже с перемахом	x	x	x	x	x
	Отмах назад	x	x	x		
	Движения дугой				x	x
	С наскока и перелета				x	x
	Подъем большим махом					x
	Спадом с перемахом				x	x
	Большие обороты				x	x
Сальто назад				x	x	
Согнувшись соскок дугой	x	x	x			
Тоже с поворотом			x	x		
курбет					x	
3	Бревно:					

	Стойки, равновесия					
	На полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стойки на полной стопе, на обеих, на одной другая вперед, назад, в сторону.	x				
	Тоже с заданными переменами положений рук, поворотами головы, полуприседами.	x				
	Шаги простые вперед, боком, назад	x	x			
	В форме простых комбинаций с простыми переменами статических равновесных положений на зауженной, высокой опоре, подставках, смягченной опорах.	x	x	x		
	Седы, уопры, стойки					
	положения лежа на спине, животе	x	x	x		
	тоже соединения со стойками на ногах;	x	x	x	x	x
	стойка поперек на лопатках	x	x	x	x	x
	Стойка на груди продольно			x	x	x
	Поперек с шага				x	x
	Из седа				x	x
	Упор углом				x	x
	Горизонтальный упор				x	x
	Перемещения и прыжки					
	боковые шаги на месте;	x	x			
	прыжки (подскоки) на месте простые;	x	x	x		
	из упора стоя наскоки п упор продольно, с поворотом в седы	x	x			
	из упора стоя наскоки п упор продольно, с поворотом в седы		x	x	x	x
	темповые подскоки	x	x	x	x	x
	темповые подскоки с поворотами	x	x	x	x	x
	то же с поворотом кругом	x	x	x	x	x
	Прыжки шагом с поворотом кругом			x	x	x
	Равновесие на одной			x	x	x
	Маховые и толковые перевороты	x	x	x	x	x
	Перекаты и кувырки			x	x	x
	сальто				x	x
	Входы и вскоки	x	x	x	x	x
	Упражнения на вспомогательных снарядах:					
	- мягкое бревно	x	x	x		
4	Вольные упражнения					
	Выполнение обязательной и произвольной программы согласно уровню подготовки	x	x	x		

Таблица № 25

Программный материал по хореографической подготовке. Мужские группы.

№	содержание	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
1	Классический танец					
	Упражнения на растягивания	x	x	x	x	x
	Баиман тандю, пассэ,	x	x	x	x	x
3	Историко-бытовой, народно-сценический, современный танец					
	Приставной, переменный шаг, галоп	x	x	x		
	полька			x	x	x
	вальс				x	x
	Элементы русских танцев: основной ход	x	x	x	x	x
	веревочка			x	x	x
	Прядка, ползунок				x	x
4	Равновесия, повороты, прыжки	x	x	x	x	x

5	Элементы в стиле диско				x	x
6	Партерная хореография	x	x	x	x	x
7	Комплексы упражнений для развития двигательных качеств	x	x	x	x	x
8	Отработка» исполнения вольных упражнений	x	x	x	x	x

Таблица № 26

Программный материал по хореографической подготовке. Женские группы.

№	содержание	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
1	Элементы классического танца (у опоры)					
	Изучение позиции классического танца	x	x	x	x	x
	Упражнения у опоры					
	Деми плие, гран плие	x	x	x	x	x
	Сочетание батмана тандю жэтэ	x	x	x	x	x
	Выполнение движений в различном ритмическом сочетании				x	x
	Батман фразэ, батамн фандю, рон де жамб пар терр, батамн жэтэ рессэ, гран батман жэтэ руанте	x	x	x	x	x
	Упражнения на растяжку	x	x	x	x	x
	Подготовительные упражнения для освоения поворотов	x	x	x		
	Разноименные и одноименные повороты у опоры	x	x			
	Разноименные и одноименные повороты без опоры			x	x	x
	Упражнения на середине					
	Сочетание батамн тандю с равновесиями, поворотами			x	x	x
	повороты	x	x	x	x	x
	прыжки	x	x	x	x	x
	Элементы классического танца в различных соединениях				x	x
	Выполнение серии прыжков с поворотом				x	x
Прыжки с падением в упор лежа				x	x	
Прыжки шагом с поворотом			x	x	x	
2	Движения свободной пластики					
	приседы	x	x	x	x	x
	наклоны	x	x	x	x	x
	волны	x	x	x	x	x
	Обратные волны				x	x
3	Партерная хореография					
4	Историко-бытовой и народный танец					
	Приставные, переменные шаги	x	x			
	Шаги галопа			x	x	x
	Шаги польки, вальса			x	x	x
	Ча-ча-ча, мамбо				x	x
	Танцевальные шаги в стиле диско, джайв, рок-н-ролла				x	x
5	Джазовый танец					
	Позиции рук			x	x	x
	наклоны			x	x	x
	Изолированные движения частями тела				x	x
	Батманы, гран батманы				x	x
	Танцевальные соединения				x	x
6	Равновесия, повороты, прыжки					
7	Хореографические упражнения на бревне	x	x	x	x	x
8	Комплексы упражнений для развития двигательных качеств	x	x	x	x	x
9	Отработка» исполнения вольных упражнений	x	x	x	x	x

Программный материал по акробатической подготовке.
Мужские группы. Женские группы.

№	содержание	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
1.	Упоры, равновесия, стойки					
	«мост» из положения лежа	x	x	x	x	
	передне-задний «полушпагат» и «шпагат»	x	x	x	x	x
	фонтальный шпагат	x	x	x	x	x
	стойка на одной ноге «ласточка»	x	x	x	x	x
	Ласточка с наклоном				x	x
	из упора присев стойка на голове и руках	x	x			
	Стойка на руках махом			x	x	x
	равновесие на одной боковое	x	x	x		
	Равновесие на одной с изменением позы			x		
	стойка на руках махом одной толчкой другой без опоры	x	x	x		
	Горизонтальные упоры			x	x	x
2	Перекаты, кувырки, кульбиты					
	группирование из положения лежа на спине и разгруппировка до высокого угла	x	x	x		
	перевороты	x	x	x		
	кувырки	x	x	x		
	Серия темповых кувырков		x	x		
	из стойки на колене другая в сторону кувырок боком влево (вправо);	x	x	x	x	x
	из упора присев длинный кувырок вперед-	x	x			
	серия длинных кувырков	x	x	x	x	x
	серия быстрых кувырков	x	x	x	x	x
	Из седа с прямыми ногами кувырок назад		x	x	x	x
	Кувырок назад согнувшись		x	x	x	x
	Кувырок назад в стойку на руках				x	x
3	Перекаты и круги ногами					
	Перемах согнув ноги	x	x	x		
	Круговой перемах		x	x		
	Непрыжковые перевороты					
	Полупереворот вперед	x	x	x		
	Переворот вперед с поворотом кругом			x		
	С разбега серия переворотов на одну			x		
	Переворот со сменой ног	x	x	x		
	Перемахи и круги ногами				x	x
	Круговой перемах				x	x
4	Непрыжковые перевороты				x	x
5	Перевороты, сальто назад					
	курбет	x	x	x	x	x
	фляк	x	x	x	x	x
	Ускоренный переворот			x	x	x
	Перевороты с поворотами				x	x
С разбега				x	x	
6	Сальто назад					
	С места	x	x	x		
	Темповое сальто				x	x
	Рондат – сальто в группировке			x	x	x
	Сальто с поворотом				x	x
7	Сальто вперед					
	С разбега сальто в группировке	x	x	x		
	Профилирующий прыжок		x	x	x	x

	Разными темпами				x	x
	С поворотами				x	x
8	Переворот и сальто боком					
	с шага переворот влево и вправо	x	x	x		
	с короткого разбега серия темповых переворотов	x	x	x	x	x
	Переворот боком замедленный	x	x	x		
	Рондат серия				x	x
9	Батутная подготовка					
	Кач в центре сетки	x	x	x		
	Прыжок с вращениями по четвертям	x	x	x		
	Прыжки и отскоки с поворотами	x	x	x	x	x
	Прыжки с вращением				x	x
	Сальто назад	x	x	x	x	x
	Сальто вперед	x	x	x	x	x
	Типовые соединения и комбинированные прыжки				x	x

4.2.4. Тактическая подготовка.

В спортивной гимнастике нет непосредственного контакта с соперниками, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества. В спортивной гимнастике выделяют два вида тактики: индивидуальная, командная - соответственно видам соревнований.

Программный материал по тактической подготовке (в системе соревновательной деятельности):

- рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья;
- психологическое воздействие на соперников: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей. Содержание командной тактики составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. Командная тактика основывается на индивидуальной, но не сводится к ней;
- целесообразная расстановка спортсменов в команде на снарядах;
- подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастами;
- подчинение интересов всех гимнастов созданию наиболее благоприятных условий;
- создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждому спортсмену в целом.

Тактическая подготовка реализуется при освоении программы в системе учебно-тренировочных занятий и в системе соревновательной деятельности.

Таблица № 28

Программный материал по тактической подготовке

№	содержание	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
1.	Составление совместно тренер с обучающимся произвольных комбинаций с таким расчетом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны дарования спортсменов, их подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.	X	X	X	X	X
2.	Выбор музыки у девушек совместно тренер с обучающимся: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным	X	X	X	X	X

	особенностям гимнастики (внешним возрастным, выразительным/ техническим, физическим и др.).					
3.	Продумывание совместно тренер с обучающимся возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены.	-	-	-	X	X

4.2.5. Теоретическая подготовка.

Программный материал по теоретической подготовке:

- Требования техники безопасности при занятиях с/гимнастикой»;
- Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств
- История возникновения олимпийского движения
- Режим дня и питание обучающихся
- Физиологические основы физической культуры
- Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся
- Теоретические основы технико-тактической подготовки. основы техники вида спорта.
- Психологическая подготовка
- Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта
- Правила вида спорта

4.2.6 Психологическая подготовка.

Программный материал по психологической подготовке:

Общая психологическая подготовка (в рамках учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности):

- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Специальная психологическая подготовка (в рамках учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности):

- осознание обучающимся конкретных задач, которые должны решиться на соревнованиях;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (масштаб, условия и место проведения соревнования, а также об особенностях предполагаемых соперников);
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент
- формирование у обучающихся искреннего желания участвовать в данном соревновании и стремления к достижению в нем намеченных результатов;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

4.3.1. Общая физическая подготовка.

Программный материал по ОФП: бег, ОРУ, лазанье по канату; элементы спортивных игр. Упражнения по ОФП могут активно использоваться также для активного отдыха, восстановления функций организма и физической реабилитации после специфических нагрузок, характерных для спортивной гимнастики.

4.3.2. Общая физическая подготовка.

Программный материал по СФП (гибкость):

- комплексы упражнений на развитие пассивной гибкости;
- комплексы упражнений на развитие активной гибкости;
- выкруты;
- упражнения на расслабление;
- упражнения йоги, пилатесса и т.д.
- выполнение упражнений с применением отягощений и амортизаторов;
- Выполнение упражнений с помощью партнера;
- Выполнение элементов хореографии;
- Выполнение упражнений на снарядах

Программный материал по СФП (сила):

- упражнения статического характера;
- упражнения с максимальным отягощением;
- упражнения с весом собственного тела или его частей
- упражнения со значительными перемещениями;
- упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению;
- упражнения при динамических усилиях: максимальное количество раз за определенное время;
- упражнения при статических усилиях: фиксация какого-то положения определенное время;
- Выполнение упражнений на снарядах;

Программный материал по СФП (быстрота):

- Упражнения, требующие быстрой реакции.
- Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с около предельной скоростью, сериями;
- Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
- Прыжковые упражнения;
- Упражнения с ориентировкой по времени;
- Упражнения в усложненных условиях;
- Выполнение элементов хореографии и акробатики
- выполнение упражнений на снарядах;
- подготовительные упражнения для изучения нового элемента.

Программный материал по СФП (координация и ловкость):

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнения на снарядах;
- акробатические упражнения;
- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- выполнение заданий с ориентировкой;

- выполнение заданий в усложненных условиях;
- упражнения на снарядах;
- Упражнения на развитие проприоцептивная (тактильная) чувствительность - - выполнение упражнений: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;
- выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, асимметричные движения,
- Упражнения с распределением внимания на движение тела
- выполнение элементов хореографии и акробатики

Программный материал по СФП (выносливость):

- Бег, кросс;
- Прыжки;
- Аэробные упражнения;
- игровые упражнения;
- выполнение элементов хореографии;
- танцевальные комплексы

Таблица № 29

Программный материал по специальной технической подготовке. Мужские группы.

№	содержание	№	Содержание
1	Вольные упражнения:	5	Брусья:
	Произвольная программа согласно уровню подготовки		Размахивания в упоре
2	Конь		Стойки на кистях силой и повороты в стойках
	Размахивания в упорах		Стойка поперек Стойка продольно
	Размахивания с одновременными перемахами		Виды упоров и размахивания в упоре
	Круги одной		Движения махом
	Прямые скрещения в обе стороны		Поворот в упоре
	Обратные скрещения		Махи
	Круги		Подье в упор
	Круги на грибке		Движения из виса
	Круги продольно в ручках		Ординарный спад
	Круги на теле		Сальто назад в стойку на руках
	Круги деласал-томас		Сальто вперед в соскок
	Круги поперек		сальто назад
	Круги продольно	6	Перекладина:
	Круги поперек с проходами		Висы (вис сзади, ноги врозь, махом)
Вход-выход	Отмахи		
Круги прогнувшись	Махом вперед из виса полумах дугой назад		
Круги с разноименными поворотами	Бросковые размахивания		
3	Кольца		Размахивания дугой, Размахивания в висе, Размахивания и оберучные перехваты
	Рабочий упор		Хваты и перехваты
	Упор углом		Повороты в висах
	Силовые и темповые подъемы		Оберучные повороты
	Стойка силой		Обратные сонжировки
	Выкруты, перевороты, обороты	Повороты кругом	
	Сальто назад, вперед	Подъемы, Спады	
	Обороты в упоре	Большие обороты	
Большие обороты: Высокие выкруты и серия оборотов; Высокий	Разгонный накатом		
Горизонтальный висы спереди, вкручивания, Опускание через стойки, «самолет», «крест».	Сальто (санжировка), Профильное сальто, Сальто сгибаясь-разгибаясь, Сальто ковач, Бросковое сальто, Сальто ноги врозь, Сальто с перелетом,		
4	Опорный прыжок:		Соскоки и перелеты
	«профилирующий» прыжок		
	- Переворот вперед;		

-Переворот с поворотом (рондат) Сальто назад в группировке («Цукахару»); цукахару Приземление в доскок		
---	--	--

Таблица № 30

Программный материал по специальной технической подготовке. Женские группы.

№	содержание	№	содержание
1	Опорный прыжок	3	Вольные упражнения
	Прыжок летом Переворот с поворотом (рондат) Переворот вперед сгибаясь-разгибаясь Сальто назад в группировке «цукахару» Переворот Приземление в доскок	4	Выполнение обязательной программы согласно уровню подготовки
2	Брусья разной высоты:		Бревно:
	-Размахивания -Отмахи, отмахи с переворотами, с поворотами кругом изгибами -Махи, перемахи -Спады -Обороты, обороты не касаясь -С размахиваниями с бросковыми движениями на махах впереди и назад хватом сверху, в лямках на перекладине -- Из упора дна хв.св. с темпа отмах в ст.на р. И с попеременными перехватами поворот на 360градусов в ст.; - Размахивания и подъем назад из виса ноги врозь вне; - из упора сзади, упора ноги врозь вне оборот назад; - оборотом назад «не касаясь» соскок «срывом» с в.ж.; - из упора оборот вперед и отмах назад из упора; - из виса на в.ж.хв.св.лицом наружу и внутрь подъем разгибом с отмахом назад в высокий упор и стойку; - из упора спад назад в вис согнувшись и м.н. подъем разгибом в упор с темповым отмахом назад - спадом из упора или с полуподъема м.наз.полумах другой с перемахом согнувшись (или ноги врозь вне); - из виса хв.св.на в.ж. лицом наружу мах.вп.перемах согнувшись и дугой наз.перелет в вис углом на н.ж. - Подъемы большим махом; - Спадом из упора и стойки на в.ж. лицом наружу переворот назад в высокий упор,упор стоя согнувшись, упор ноги врозь вне; - Вертушки на 360 град в вис; - Сальто назад большим махом - сальто вперед большим махом;		- Входы и вскоки; - вертикальные равновесия на одной другая вперед, в сторону, назад повыше,»Вертикальный шпагат»; - Шаги простые вперед,бок,назад в ритмованной форме,со сменой ног - беговые шаги на месте, с продвижением вперед, боком приставными и скрестно - темповый подскок («Вальсет») с шага и разбега - прыжки шагом, шагом с поворотом кругом - Маховые и толчковые повороты - Повороты на 90,180 град на месте махом одной - Повороты на 90,180 град на месте махом одной, махом одной назад в стойку другая вп.,в равновесие с наклоном назад, с переворотом назад - Из стойки продольно ноги врозь или из пол. Выпада махом рук повороты умеренно быстрые на 180-360 град. - Из упора присев поперек кувырок вперед в положение лежа на спине, в сед верхом, в упор лежа - Сальто - Переворот вперед сгибаясь-разгибаясь - Переворот – отталкивание с поворотом кругом- сальто назад («куэрво») - Прыжки цукахару - Прыжки переворотом и сальто боком - Рондатовые прыжки

	- Подлеты и перелеты большим махом; - Движения из стойки на руках - Курбет –сальто назад в соскок		
--	---	--	--

Таблица № 31

Программный материал по акробатической подготовке.

Мужские группы. Женские группы

№	содержание	№	содержание
1.	Элементы малой акробатики: - Кувьрки (вперед, назад) в группировке. - Кувьрки согнувшись. - Длинные кувьрки. - Кувьрки в стойку и из стойки. - Кувьрки с поворотами и с отворотами. - Кувьрки с подлетами и с полетом. - Кувьрки-полеты с поворотами и с винтами.	3	- Акробатика с вращением: - Отскоки с продвижением вперед. - Прыжки в группировку. Многоскоки. - Переднее сальто с разбега (группированное). - 3,4,5 –передних в группировке (в темп). - С разбега переднее согнувшись. - 3,4,5- передних согнувшись (в темп). - С разбега переднее темповое. - С разбега 2,3 передних темповых. - Половинка вперед 360*, 540*, 720* - Двойное вперед в группировке. - Темповые сальто назад - сальто назад, вперед - Сальто боком - твист - коломенское
2	.Неакробатические элементы: - Равновесия. - Шагагы - Стойки, Спичаги, Самолеты. - Русские круги, Круги Томаса-Делиссала.(для мужских групп) - Гогопадзе. Тоже после шпинделя. - Высокий угол. Угол вне – спичаг. - Манна, японская стойка.	4	Базовые комбинации прыжков
		5	Батутная подготовка
		6	Акробатические элементы на снарядах

Таблица № 32

Программный материал по хореографической подготовке. Мужские группы.

№	содержание	№	содержание
1	Классический танец	4	Партерная хореография
	Упражнения на растягивания	5	Комплексы упражнений для развития двигательных качеств
	Соединения из пройденных элементов	6	Отработка» исполнения вольных упражнений
	Батман фразпэ, дабл батман тандю, гран батман рассэ		
2	Равновесия, повороты, прыжки		
3	Повороты типа шэнэ, разноименные, одноименные повороты		

Таблица № 33

Программный материал по хореографической подготовке. Женские группы.

№	содержание	№	содержание
1	Классический танец)	2	Народный, современный и историко-бытовой танец
	Различные сочетания из пройденных материалов		Элементы латиноамериканских танцев: сальса, меренга
	элементы свободных позиции и выворотны		Хип-хоп, фанк
	упражнения у опоры: деми плие, гран плие с движениями руками по основным позициям; различные сочетания батман тандю и батман жэтэ, выполнение движений в различном ритмическом сочетании; батман паутнэ, положение рассэ, батамн дэвлоппе, гран батман жэтэ рассэ, гран батман жэтэ руанте; растяжки в положении лицом к опоре; выполнени поворотов: одноименные и разноименные	3	Партерная хореография
		4	Хореографические упражнения на бревне
		5	Комплексы упражнений для развития двигательных качеств
	6	Отработка» исполнения вольных упражнений	

повороты у опоры – лицом к опоре; различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменениями ритмического рисунка движения;		
На середине: различные соединения из пройденных материалов		
- Свободная пластика: - волны руками; взмахи; волны туловищем вперед-назад, волны туловищем в стороны; целостные волны, целостные взмахи; с расслаблением переход в упор, в падения;		

4.3.4 Тактическая подготовка.

Таблица № 34

Программный материал по тактической подготовке

№	содержание
1.	Составление совместно тренер с обучающимся произвольных комбинаций с таким расчетом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны дарования спортсменов, их подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.
2.	Выбор музыки у девушек совместно тренер с обучающимся: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним возрастным, выразительным/ техническим, физическим и др.).
3.	Продумывание совместно тренер с обучающимся возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены.

4.3.5. Теоретическая подготовка.

Программный материал по теоретической подготовке:

- Требования техники безопасности при занятиях с/гимнастикой»;
- Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта
- Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность
- Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс
- Спортивные соревнования как важнейший системообразующий компонент системы спортивной подготовки;
- Восстановительные средства и мероприятия

4.3.6. Психологическая подготовка.

Программный материал по психологической подготовке:

Общая психологическая подготовка (в рамках учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности):

- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Специальная психологическая подготовка (в рамках учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности):

- осознание обучающимся конкретных задач, которые должны решиться на соревнованиях;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (масштаб, условия и место проведения соревнования, а также об особенностях предполагаемых соперников);
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент
- формирование у обучающихся искреннего желания участвовать в данном соревновании и стремления к достижению в нем намеченных результатов;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства

4.4.1. Общая физическая подготовка

Программный материал по ОФП: бег, ОРУ, лазанье по канату; элементы спортивных игр. Упражнения по ОФП могут активно использоваться также для активного отдыха, восстановления функций организма и физической реабилитации после специфических нагрузок, характерных для спортивной гимнастики.

4.4.2. Специальная физическая подготовка.

Программный материал по СФП (гибкость):

- комплексы упражнений на развитие пассивной гибкости;
- комплексы упражнений на развитие активной гибкости;
- выкруты;
- упражнения на расслабление;
- упражнения йоги, пилатесса и т.д.
- выполнение упражнений с применением отягощений и амортизаторов;
- Выполнение упражнений с помощью партнера;
- Выполнение элементов хореографии;
- Выполнение упражнений на снарядах

Программный материал по СФП (сила):

- упражнения статического характера;
- упражнения с максимальным отягощением;
- упражнения с весом собственного тела или его частей
- упражнения со значительными перемещениями;
- упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению;
- упражнения при динамических усилиях: максимальное количество раз за определенное время;
- упражнения при статических усилиях: фиксация какого-то положения определенное время;
- Выполнение упражнений на снарядах;

Программный материал по СФП (быстрота):

- Упражнения, требующие быстрой реакции.
- Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с около предельной скоростью, сериями;
- Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
- Прыжковые упражнения;
- Упражнения с ориентировкой по времени;
- Упражнения в усложненных условиях;
- Выполнение элементов хореографии и акробатики
- выполнение упражнений на снарядах;
- подготовительные упражнения для изучения нового элемента.

Программный материал по СФП (координация и ловкость):

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнения на снарядах;
- акробатические упражнения;
- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- выполнение заданий с ориентировкой;

- выполнение заданий в усложненных условиях;
- упражнения на снарядах;
- Упражнения на развитие проприоцептивная (тактильная) чувствительность - - выполнение упражнений: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;
- выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, асимметричные движения,
- Упражнения с распределением внимания на движение тела
- выполнение элементов хореографии и акробатики

Программный материал по СФП (выносливость):

- Бег, кросс;
- Прыжки;
- Аэробные упражнения;
- игровые упражнения;
- выполнение элементов хореографии;
- танцевальные комплексы

4.4.3. Техническая подготовка.

Таблица № 35

Программный материал по специальной технической подготовке. Мужские группы.

№	содержание	№	Содержание
1	Вольные упражнения:	5	Брусья:
	Произвольная программа согласно уровню подготовки		Размахивания в упоре
2	Конь	Стойки на кистях силой и повороты в стойках	
	Размахивания в упорах	Стойка поперек	
	Размахивания с одновременными перемахами	Стойка продольно	
	Круги одной	Стойка согнувшись	
	Прямые скрещения в обе стороны	Виды упоров и размахивания в упоре	
	Обратные скрещения	Движения махом	
	Круги	Поворот в упоре	
	Круги на грибке	Поворотом кругом	
	Круги продольно в ручках	Махи	
	С кругом в ручках с выходом	отодвиг	
	Круги на теле	Подье в упор	
	Круги деласал-томас	Движения из вися	
	Круги поперек	Ординарный спад	
	Круги продольно	Ранний спад	
	Круги поперек с проходами	Сход в упор и мах вперед	
	Вход-выход	Сальто назад в стойку на руках	
	Круги прогнувшись	Сальто вперед в соскок	
	Прямой переход «мимо ручек»	сальто назад	
	Круги с разноименными поворотами	6	Перекладина:
	Обратный переход по всем зонам коня;		Висы (вис сзади, ноги врозь, махом)
Движения в стойку на руках	Отмахи		
3	Кольца	Махом вперед из вися полумах дугой назад	
	Рабочий упор	Тоже в вися ноги врозь	
	Упор углом	Бросковые размахивания	
	Силовые и темповые подъемы	Размахивания дугой, Размахивания в вися, Размахивания и оберучные перехваты	
	Стойка силой	Отмах через голову	
	Выкруты, перевороты, обороты	Хваты и перехваты	
	Сальто назад	Повороты в висях	
	Сальто прогнувшись	Оберучные повороты	
	Сальто вперед	Обратные сонжировки	
	Сальто согнувшись	Повороты кругом	

	Обороты в упоре		Подъемы
	Оборот назад		Спады
	Силовые упражнения		Большие обороты
	Фиксированная стойка в темповых соединениях;		Большие обороты броском нормальные
	Большие обороты: Высокие выкруты и серия оборотов; Высокий		Большие обороты броском ускоренные
	Большие обороты: Перворот вперед в упор, Сальто назад, Сальто «прогнувшись», Двойное сальто, Сальто с поворотами		Оборот назад с поворотом кругом
	Горизонтальный вис спереди, вкручивания, Опускание через стойки, «самолет», «крест».		Оборот назад на одной
4	Опорный прыжок:		Оборот вперед «накатом»
	- Прыжки летом с поворотом на 360*		Оборот вперед броском
	- Прыжки переворотом вперед-сальто		Разгонный накатом
	- Прыжки «кухара», «касамацу»;		Сальто (санжировка), Профильное сальто, Сальто сгибаясь-разгибаясь, Сальто ковач, Бросковое сальто, Сальто ноги врозь, Сальто с перелетом,
	- Рондатные прыжки		Соскоки и перелеты
	- Прыжки переворотом и сальто боком;		
	- Приземление в доскок «профилирующий» прыжок		

Таблица № 36

Программный материал по специальной технической подготовке. Женские группы.

№	содержание	№	содержание
1	Опорный прыжок	3	Бревно:
	Прыжок летом		Входы и вскоки
	Переворот с поворотом (рондат)		- вертикальные равновесия на одной другая вперед, в сторону, назад повыше,»Вертикальный шпагат»;
	Переворот вперед сгибаясь-разгибаясь		- Шаги простые вперед, боком, назад в ритмованной форме, со сменой ног
	Яма-сита		- беговые шаги на месте, с продвижением вперед, боком приставными и скрестно
	Сальто назад в группировке «цукаха»		- темповый подскок («Вальсет») с шага и разбега
	Приземление в доскок		- прыжки шагом, шагом с поворотом кругом
	Переворот		- Маховые и толчковые повороты
2	Брусья разной высоты:		- Повороты на 90,180 град на месте махом одной
	- С размахиваниями с бросковыми движениями на махах вперед и назад хватом сверху, в ляжках на перекладине;		- Повороты на 90,180 град на месте махом одной, махом одной назад в стойку другая вп., в равновесие с наклоном назад, с переворотом назад
	- Из упора дна хв. св. с темпа отмах в ст. на р. И с попеременными перехватами поворот на 360 градусов в ст.;		- Из стойки продольно ноги врозь или из пол. Выпада махом рук повороты умеренно быстрые на 180-360 град.
	- Размахивания и подъем назад из виса ноги врозь вне;		- Из упора присев поперек кувырок вперед в положение лежа на спине, в сед верхом, в упор лежа
	- из упора сзади, упора ноги врозь вне оборот назад;		- Сальто
	- оборотом назад «не касаясь» соскок «срывом» с в.ж.;		- Переворот вперед сгибаясь-разгибаясь
	- из упора оборот вперед и отмах назад из упора;		
	- из виса на в.ж. хв. св. лицом наружу и внутрь подъем разгибом с отмахом назад в высокий упор и стойку;		
	- из упора спад назад в вис согнувшись и м.н. подъем разгибом в упор с темповым отмахом назад		
	- спадом из упора или с полуподъема м. наз. полумах другой с перемахом		

	согнувшись (или ноги врозь вне); - из виса хв.св.на в.ж. лицом наружу мах.вп.перемах согнувшись и дугой наз.перелет в вис углом на н.ж. - Подъемы большим махом; - Спадом из упора и стойки на в.ж. лицом наружу переворот назад в высокий упор,упор стоя согнувшись, упор ноги врозь вне; - Вертушки на 360 град в вис; - Сальто назад большим махом - сальто вперед большим махом; - Подлеты и перелеты большим махом; - Движения из стойки на руках - Курбет –сальто назад в соскок		- Переворот – отталкивание с поворотом кругом- сальто назад («куэрво») - Прыжки цукахара - Прыжки переворотом и сальто боком - Рондатовые прыжки
		4	Вольные упражнения Выполнение обязательной программы согласно уровню подготовки

Таблица № 37

Программный материал по акробатической подготовке.

Мужские группы. Женские группы

№	содержание	№	содержание
1.	Элементы малой акробатики: - Кувырки (вперед, назад) в группировке. - Кувырки согнувшись. - Длинные кувырки. - Кувырки в стойку и из стойки. - Кувырки с поворотами и с отворотами. - Кувырки с подлетами и с полетом. - Кувырки-полеты с поворотами и с винтами.	3	Акробатика с вращением: - Отскоки с продвижением вперед. - Прыжки в группировку. Многоскоки. - Переднее сальто с разбега (группированное). - 3,4,5 –передних в группировке (в темп). - С разбега переднее согнувшись. - 3,4,5- передних согнувшись (в темп). - С разбега переднее темповое. - С разбега 2,3 передних темповых. - Половинка вперед 360*,540*,720* - Двойное вперед в группировке. - Темповые сальто назад - сальто назад, вперед - Сальто боком - твист - коломенское - Рондат – фляк -двойное сальто в группировке - Рондат – фляк - два винта - Переворот – винт - Рондат – фляк - бланш с поворотом на 900*
2	.Неакробатические элементы: - Равновесия. - Стойки, Спичаги, Самолеты. - Русские круги, Круги Томаса- Делиссала.(для мужских групп) - Гогопадзе. Тоже после шпинделя. - Высокий угол. Угол вне – спичаг. - Манна, японская стойка.	4	Базовые комбинации прыжков
		5	Батутная подготовка
		6	Акробатические элементы на снарядах

Таблица № 38

Программный материал по хореографической подготовке. Мужские группы.

№	содержание	№	содержание
1	Классический танец	4	Партерная хореография
	Упражнения на растягивания	5	Комплексы упражнений для развития двигательных качеств
	Соединения из пройденных элементов	6	Отработка» исполнения вольных упражнений
Батман фразпэ, дабл батман тандю, гран батман рассэ			

2	Равновесия, повороты, прыжки		
3	Повороты типа шэнэ, разноименные, однименные повороты		

Таблица № 39

Программный материал по хореографической подготовке. Женские группы.

№	содержание	№	содержание
1	Классический танец)	2	Народный, современный и историко-бытовой танец
	Различные сочетания из пройденных материалов		Элементы латиноамериканских танцев: сальса, меренга
	элементы свободных позици и выворотны		Хип-хоп, фанк
	упражнения у опоры: деми плие, гран плие с движениями руками по основным позициям; различные сочетания батман тандю и батман жэтэ, выполнение движений в различном ритмическом сочетании; батман паутнэ, положение рассэ, батамн дэвлоппе, гран батман жэтэ рассэ, гран батман жэтэ руанте; растяжки в положении лицом к опоре; выполнени поворотов: одноименные и разноименные повороты у опоры – лицом к опоре; различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменениями ритмического рисунка движения;	3	- размножка в кольцо - Поворот с захватом 720* - размножка-прыжок шагом в кольцо - Поворот на одной ноге 1080*
	На середине: различные соединения из пройденных материалов	4	Партерная хореография
	- Свободная пластика: - волны руками; взмахи; волны туловищем вперед-назад, волны туловищем в стороны; целостные волны, целостные взмахи; с расслаблением переход в упорв, в падения;	5	Хореографические упражнения на бревне
		6	Комплексы упражнений для развития двигательных качеств
	7	Отработка» исполнения вольных упражнений	

4.4.4. Тактическая подготовка.

Таблица № 40

Программный материал по тактической подготовке

№	содержание
1.	Составление совместно тренер с обучающимся произвольных комбинаций с таким расчетом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны дарования спортсменов, их подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.
2.	Выбор музыки у девушек совместно тренер с обучающимся: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним возрастным, выразительным/техническим, физическим и др.).
3.	Продумывание совместно тренер с обучающимся возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены.

4.4.5. Теоретическая подготовка.

Программный материал по теоретической подготовке:

- Требования техники безопасности при занятиях с/гимнастикой»;

- Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте.
- Их роль и содержание в спортивной деятельности
- Социальные функции спорта
- Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося
- Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс
- Спортивные соревнования как важнейший системообразующий компонент системы спортивной подготовки
- Восстановительные средства и мероприятия

4.4.6. Психологическая подготовка.

Программный материал по психологической подготовке:

Общая психологическая подготовка (в рамках учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности):

- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Специальная психологическая подготовка (в рамках учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности):

- осознание обучающимся конкретных задач, которые должны решиться на соревнованиях;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (масштаб, условия и место проведения соревнования, а также об особенностях предполагаемых соперников);
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент
- формирование у обучающихся искреннего желания участвовать в данном соревновании и стремления к достижению в нем намеченных результатов;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

4.5. Учебно-тематический план.

Таблица № 41

Учебно-тематический план по этапам подготовки

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 как 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 культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	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 и учебного процесса. 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, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.

	техники вида спорта		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 (недотренированность)	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 важнейший системообразующий компонент системы спортивной подготовки	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В 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 важнейшие системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» относятся 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.

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

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

Отличительные особенности вида спорта "спортивная гимнастика" является то, что для всех обучающихся одинаково важной является акробатическая, батутная и хореографическая подготовка.

Акробатика – одно из основных средств в спортивной гимнастике, способствующая наиболее успешному решению задач физического развития и совершенствования двигательных способностей гимнастов. Акробатические упражнения содержат в своей структуре частичный или полный вращательный компонент вокруг поперечной, продольной и переднезадней осей тела, или вокруг всех сразу. Акробатические упражнения являются основным содержанием всех видов многоборья в спортивной гимнастике. Следовательно, хорошая акробатическая подготовка имеет прямое отношение к освоению упражнений на гимнастических снарядах и является важнейшим компонентом воспитания гимнастов высокого класса. Акробатика является обязательным разделом спортивной подготовки гимнастов и гимнасток. Акробатическая подготовка составляет 25% от общего объема учебно-тренировочной нагрузки и осуществляется во всех разделах программы.

Хореографическая подготовка представляет систему овладения двигательной «школой», формирующей навыки, ритмически упорядоченного движения, рабочей осанки, стилиевой культуры, без которой в гимнастике невозможно никакое серьезное прогрессирующее развитие. Хореографическая подготовка составляет 25% от общего объема учебно-тренировочной нагрузки и осуществляется во всех разделах программы.

6. Условия реализации программы

6.1. 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 зала хореографии;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой.

Таблица № 42

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2	Бревно гимнастическое	Штук	1
3	Бревно гимнастическое напольное	Штук	1
4	Бревно гимнастическое переменной высоты	Штук	1
5	Брусья гимнастические женские	Штук	1
6	Брусья гимнастические мужские	Штук	1
7	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8	Грибок гимнастический (600мм) без ручек на ножке	штук	1
9	Дорожка акробатическая фиброгласовая	комплект	1
10	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	Штук	1
12	Зеркало настенное (12x2 м)	штук	1
13	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	Штук	2
14	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
15	Конь гимнастический маховый	Штук	1
16	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1

17	Магнезия спортивная	кг	На человека 0,2
18	Магнезница закрытая	Штук	6
19	Мат гимнастический	Штук	50
20	Мат поролоновый (200x300x40)	Штук	2
21	Мостик гимнастический	Штук	6
22	Музыкальный центр	Штук	1
23	Палка гимнастическая	Штук	10
24	Палка для остановки колец	Штук	1
25	Перекладина гимнастическая	Штук	1
26	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	Штук	1
27	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	Пар	1
28	Подставка для страховки	Штук	2
29	Поролон для страховочных ям	Кг	40
30	Рама с кольцами гимнастическими	Штук	1
31	Скакалка гимнастическая	Штук	20
32	Скамейка гимнастическая	Штук	8
33	Стенка гимнастическая	Штук	6

Таблица № 43

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№	Наименование	Ед. измерения	Расчетная ед.	Этап начальной подготовки		Учебно-Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	Срок эксплуатации (лет)	кол-во	Срок эксплуатации (лет)	кол-во	Срок эксплуатации (лет)	кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	На обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Кроссовки легкоатлетические	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Комплект соревновательной формы (женский)	штук	На обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
5	Накладки наладонные (женские)	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Накладки наладонные (мужские)	пар	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7	Носки	пар	На обучающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
8	Тапочки спортивные	пар	На обучающ	-	-	1	1	1	1	1	1

			егося								
9	Футболка (короткий рукав)	штук	На обучающ егося	-	-	2	1	3	1	3	1
10	Чешки гимнастические	пар	На обучающ егося	-	-	2	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации программы.

При реализации программы должны обеспечиваться соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

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

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

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

6.3. Непрерывность профессионального развития тренеров преподавателей.

С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей школы должно осуществляться:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;
- аттестация в целях установления квалификационной категории (по желанию работника) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в пять лет;
- профессиональная переподготовка (по мере необходимости);
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, семинарах и т.д.;
- участие в профессиональных конкурсах;
- проведение открытых учебно-тренировочных занятий;
- обучение специалистов в образовательной организации для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта;
- самостоятельное обучение.

Работники направляются школой на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в школе планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора школы.

7. Информационно-методические условия реализации программы.

Информационное обеспечение деятельности школы – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства школы с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

При разработке данной программы использовались следующие источники:

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации с изменениями.
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства спорта России от 7 июля 2022 г. № 575 "О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 953 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2023 г. № 848 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».
12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
13. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”.

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
15. Правила вида спорта «спортивная гимнастика», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.09.2022 г. № 768.

Список литературы:

1. Анцыперов В.В., Система начального обучения юных гимнастов технике двигательных действий: Автореферат.- Волгоград, 2008. – 53с.;
2. Баршай В.М., Курьсь И.Б., Павлов И.Б., Гимнастика. - Ростов-на-Дону, 2011.-330 с.;
3. Бондарчук А.П., Периодизация спортивной подготовки. - М.: «Олимпийская литература», 2005. – 15 с.;
4. Гавердовский Ю.К., Гимнастическое многоборье: Мужские виды.- М.: Физкультура и спорт, 1987. - 480 с.;
5. Гавердовский Ю.К., Техника гимнастических упражнений: Популярное учебное пособие.- М., Тера-Спорт, 2002.- 512 с.;
6. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 томах / Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2014.-368 с.
7. Горбунов Г.Д., Психопедагогика спорта: учебное пособие. Москва, 2012. – 312 с.;
8. 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.;
9. 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.;
10. Сучилин Н.Г., Гимнастика: теория и практика: методическое пособие. Москва, 2011. – 92с.;
11. Сучилин Н.Г., Гимнастика: теория и практика: методическое пособие. Москва, 2013. – 88с.;
12. Филиппович В.И., Теория и методика гимнастики. – М.: «Просвещение», 1971. – 441 с.;
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: «Асадема», 2000. – 475 с.;
14. Шипилина И.А., Хореография в спорте.- Ростов–на-Дону, «Феникс», 2004.- 285 с.;

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>;
2. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области: <https://minsport.midural.ru/>;
3. Министерство просвещения Российской Федерации: <https://edu.gov.ru/> ;
4. Министерство образования и молодежной политики Свердловской области: <https://minobraz.egov66.ru/>;
5. Федерация спортивной гимнастики России: <https://sportgymrus.ru/>;
6. Свердловская областная общественная организация «Федерация спортивной гимнастики Свердловской области»: <https://sportgymb66.ru/>;
7. Федеральный центр подготовки спортивного резерва: <https://fcpsr.ru/>;
8. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания: https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/org_metod/;
9. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам": <https://omsu.ru/about/structure/science/ub/ISedokno/> ;
10. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru> ;

11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru> ;
12. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА:
<https://rusada.ru/education/online-training/> .