

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИСКОГО РЕЗЕРВА ИМЕНИ Г.К. КАЗАДЖИЕВА»

СОГЛАСОВАНО

Общим собранием (конференцией)  
работников ГБУ ДО КК  
«СШОР им. Г.К. Казаджиева»

(протокол заседания  
от 20.04.2023 № 1)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО КК  
«СШОР им. Г.К. Казаджиева»



И.А. Гаврик  
2023 года

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

разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «спортивная гимнастика»

(утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации  
от 09.11.2022 № 953

(Зарегистрирован в Минюсте России 19.12.2022г. № 71613))

Срок действия программы: 4 года  
(на период действия вышеуказанного  
федерального стандарта)

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
1.	Предназначение Программы.....	4
2.	Цель программы .....	4
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	4
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	4
4.	Объем программы.....	5
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
6.	Годовой учебно-тренировочный план.....	9
7.	Календарный план воспитательной работы.....	11
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	14
9.	Планы инструкторской и судейской практики.....	17
10.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	19
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ .....	22
11.	Требования к результатам прохождения программы.....	22
11.1	На этапе начальной подготовки.....	22
11.2.	На учебно-тренировочном этапе.....	22
11.3	На этапе совершенствования спортивного мастерства.....	22
11.4.	На этапе высшего спортивного мастерства.....	23
12.	Оценка результатов освоения Программы.....	23
12.1.	Методические указания по организации аттестации.....	24
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	25
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА» .....	32
14.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	32
15.	Учебно-тематический план.....	36
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА» .....	37
16.	Факторы, влияющие на особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика».....	37

VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	39
17.	Материально-технические условия реализации Программы.....	39
17.1.	Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.....	40
17.2.	Обеспечение спортивной экипировкой.....	41
18.	Кадровые условия реализации Программы.....	42
19.	Информационно-методические условия реализации Программы.....	43

Приложения:

1. Приложение № 1. ТЕСТЫ по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, для оценки результатов освоения Программы (на 5 листах);
2. Приложение № 2. Инструкция по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки (на 7 листах);
3. Приложение № 3. Учебно-тематический план (на 36 листах);
4. Приложение № 4. Примерные годовые учебно-тренировочные планы (на 2 листах).

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Краснодарского края «Спортивная школа олимпийского резерва имени Г.К. Казаджиева» (далее - Учреждение). Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 274-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основании и 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 года № 953 (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России от 20 декабря 2022 года № 1293, а также санитарных норм и правил, иных документов.

2. Целями реализации программы являются: организация деятельности, направленной на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных команд, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки определены в соответствии с приложением № 1 к ФССП и представлены в таблице № 1.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)	
		мальчики	девочки	мин.	макс.
Этап начальной подготовки	2	7-9	6-8	10	20**
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9-16	7-14	5	10**
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14-20*	12-18*	2	**
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16-20*	14-18*	1	**

\*Максимальный возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Краснодарского края по спортивной гимнастике и участия в официальных спортивных соревнованиях по спортивной гимнастике не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

\*\*Максимальная наполняемость групп определена п. 4.3. приказа Минспорта России от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

#### 4. Объем Программы

Объем программы определяется в соответствии с приложением № 2 к ФССП и представлен в таблице № 2.

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Допустимое количество часов в неделю по ФССП	4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32

Допустимое общее количество часов в год по ФССП	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	18	24
Общее количество часов в год	234	312	520	728	936	1248

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

Учебно-тренировочный процесс носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- **Учебно-тренировочные занятия:** групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

- **Учебно-тренировочные мероприятия.**

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (Таблица № 3).

Таблица № 3

#### Учебно-тренировочные мероприятия

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

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные 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		

• **Спортивные соревнования** являются необходимым и значимым элементом, который предопределяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов. В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для сборных команд, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается с учетом особенностей вида спорта «спортивная гимнастика», в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения и утвержденным государственным заданием. А также с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах, уровне подготовленности и состоянием тренированности обучающихся.

В зависимости от целей, задач, форм организации, состава участников, соревнования по спортивной гимнастике подразделяются на виды: контрольные и основные, которые отражены в таблице № 4.

## Минимальный объем соревновательной деятельности

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

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся. В ходе соревнований оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающихся. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### 5.4. Иные формы обучения:

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (осуществляется на этапах ССМ и ВСМ);

- самостоятельная работа по индивидуальным планам;



- инструкторская и судейская практика;
- судейские семинары для юных судей;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- беседы, лекции, просмотр видеоматериалов;
- участие в культурно – массовых, спортивных мероприятиях.
- занятия с использованием дистанционных технологий.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

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

Согласно п. 3.2. приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не превышает:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки определены в соответствии с приложением № 5 ФССП и представлены таблице № 5.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в процентах)**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
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

В учебно-тренировочный процесс включена самостоятельная подготовка, продолжительность которой составляет от 10% до 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

Годовой учебно-тренировочный план, рассчитанный в астрономических часах, представлен в таблице № 6.

## Годовой учебно-тренировочный план (в астрономических часах)

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	63-70	53-62	52-68	29-51	19-37	25-50
2.	Специальная физическая подготовка	35-42	78-87	140-156	182-218	225-262	275-324
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2-5	3-9	10-21	58-87	112-140	187-250
4.	Техническая подготовка	112-119	150-159	265-281	400-422	468-562	574-724
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	2-5	3-6	10-21	22-36	29-47	37-62
6.	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	5-16	15-29	19-37	25-50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-7	3-9	10-21	15-29	19-56	62-125
Общее количество часов в год		234	312	520	728	936	1248

## 7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Важнейшим аспектом воспитательной работы является максимальное снижение негативного влияния социума на личность обучающихся и использование всех позитивных возможностей для многогранного развития личности.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 7.

Таблица № 7

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика (начиная с групп тренировочного этапа)	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в спортивной гимнастике; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - сдача зачета по знанию правил судейства соревнований.	по назначению
1.2.	Инструкторская практика (начиная с групп тренировочного этапа)	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - формирования навыка проведения занятия спортсменами старшего возраста со спортсменами младшего возраста под контролем тренера-преподавателя.	январь, сентябрь
1.3.	Работа по выбору будущей профессии (начиная с групп тренировочного этапа)	Профориентация: - групповое и индивидуальное профконсультирование, с целью выявления и формирования адекватного принятия решения о выборе профиля обучения; - посещение мастер-классов тренеров высокого класса;	апрель, май

		- организация экскурсий в учебные заведения (посещение дней открытых дверей учебных заведений); - встречи с представителями учебных заведений.	
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - формирование понимания о собственном теле, которое необходимо укреплять и беречь.	в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - проведение родительских собраний по вопросам здорового питания, режима дня, восстановительных мероприятий обучающихся.	в течение года
2.3	Организация работы по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним	Беседы, лекции с обучающимися и их законными представителями о недопустимости применения допинга в спорте, последствия применения допинга, прохождение учащимися, тренерами-преподавателями и иными специалистами обучения на сайте РУСАДА и получение соответствующего сертификата	в течение года
2.4	Организация работы по борьбе с вредными привычками	Организация работы по профилактике и запрещению курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, наркотических средств и психотропных веществ и других одурманивающих веществ.	в течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с обучающимися, с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта. Лекции по теме: биография Геннадия Карповича Казаджиева, участника Великой Отечественной войны, Заслуженного тренера России, Почетного гражданина города Краснодара, чьим именем названо учреждение.	май, сентябрь

	спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждениях на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе ГБУ ДО КК «СШОР им. Г.К. Казаджиева».	в течение года
3.3	Уроки мужества	Посещение: - мемориала «Защитникам Пашковской переправы в годы Великой Отечественной войны»; - памятных мест «мемориалов и памятников, посвященных памяти воинам Великой Отечественной войны. Участие в шествии «Бессмертный полк» (9 мая); Беседы об участнике Великой Отечественной войны, Заслуженном тренере СССР Геннадии Карповиче Казаджиеве, чье имя носит учреждение, о его боевом, спортивном и жизненном пути.	февраль, май, сентябрь
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) (начиная с групп тренировочного этапа)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - развитие умения выступать на публике.	в течение года
4.2	Организация работы по подготовке праздничных мероприятий	Участие в написании сценариев, подготовке и участии в праздничных мероприятиях, посвященных празднованию Нового года «Спортивная ёлка», «День открытых дверей», «Открытые итоговые занятия» для родителей.	декабрь
5.	<b>Культурно-массовая работа</b>	Участие: - в культурно-массовых мероприятиях; - в показательных выступлениях, посвященных государственным праздникам и физкультурно-спортивным мероприятиям. Организованные посещения: - театров, кинотеатров, концертов, спортивных фестивалей. Организованные походы в парки, лес, горы.	в течение года

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

В рамках реализации антидопинговых мер, Учреждение разработало план мероприятий по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним, который представлен в таблице № 8. Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица № 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Профилактика применения допинга среди спортсменов, беседы о допинге с родителями: - характеристика допинговых средств и методов; - беседы с родителями о допинговых средствах и вреде применения допинга. - онлайн обучение на сайте РУСАДА.	В течение года	Проводить в виде бесед со спортсменами и их законными представителями

<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Профилактика применения допинга среди спортсменов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеристика допинговых средств и методов;</li> <li>- международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций;</li> <li>- о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов;</li> <li>об ответственности за нарушение антидопинговых правил;</li> <li>- онлайн обучение на сайте РУСАДА;</li> <li>- обучение работе с сервисом «Проверка лекарственных препаратов» (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).</li> </ul>	<p>В течение года</p>	<p>Проводить в виде бесед/лекций, викторин и т.д. (как в очной форме, так и онлайн) со спортсменами и их законными представителями.</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Общие основы фармакологического обеспечения в спорте:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы управления работоспособностью спортсмена;</li> <li>- характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике;</li> <li>- фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям.</li> </ul> <p>Профилактика применения допинга среди спортсменов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеристика допинговых средств и методов;</li> <li>- международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;</li> <li>- международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций;</li> <li>- о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов;</li> <li>- об ответственности за нарушение антидопинговых правил.</li> </ul> <p>Антидопинговая политика и её реализация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;</li> <li>- антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;</li> <li>- руководство для спортсменов;</li> <li>- онлайн обучение на сайте РУСАДА;</li> <li>- обучение работе с сервисом «Проверка лекарственных препаратов» (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).</li> </ul>	<p>В течение года</p>	<p>Проводить в виде бесед/лекций, викторин, тестирования и т.д. (как в очной форме, так и онлайн) со спортсменами и их законными представителями. Получение сертификата по результатам обучения на сайте РУСАДА</p>



Приказом Министерства спорта России 24.06.2021 N 464 утверждены «Общероссийские антидопинговые правила». В разделе II и III Правил определена роль и ответственность спортсменов, персонала спортивных сборных команд России, общероссийских федераций по видам спорта, в том числе по спортивной гимнастике. В соответствии с ними спортсмены Учреждения несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;
- все, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Персонал учреждения несет ответственность за:

- сотрудничество при тестировании спортсменов;
- использование своего влияния на спортсменов, их взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Одной из образовательных целей спортивной подготовки является антидопинговое образование - процесс обучения, направленный на прививание ценностей и формирование поведения, соответствующего духу спорта, а также на предотвращение умышленного и неумышленного допинга.

Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренерский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в спортивной гимнастике. Основной целью антидопинговых мероприятий должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В связи с этим комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, должен включать в себя следующие мероприятия:

- ежегодное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку к соревнованиям и в период соревнований;
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

П. 19.4.3. раздела XIX Антидопинговых правил гласит, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые

представления об антидопинге (о видах нарушений Правил, ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое) и рекомендован для прохождения спортсменами, персоналом спортсмена и иными лицами.

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе соревнований. Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию «Юный спортивный судья».

Начиная с учебно-тренировочного этапа обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая старших спортсменов к организации учебно-тренировочных занятий с младшими обучающимися. Обучающиеся на определенном этапе обучения должны уметь самостоятельно провести занятие с группами начальной подготовки, уметь давать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения (комбинации) в процессе проведения контрольных учебно-тренировочных занятий или соревнований, подавать заявки на соревнования, составлять списки участников, стартовые протоколы соревнований, а на следующем этапе – самостоятельно организовывать соревнования для массовых спортивных разрядов.

Примерное распределение материала по этапам спортивной подготовки представлены в таблицах № 9 и № 10.

Таблица № 9

### План инструкторской практики

№ п/п	Мероприятия по инструкторской практике	Группы на этапах спортивной подготовки			
		НП	УТЭ	ЭССМ	ЭВСМ
1	Навыки строевой подготовки.	-	+	+	+
2	Учет тренировочных и соревновательных нагрузок.	-	+	+	+
3	Регистрирование спортивных результатов, тестирований.	-	+	+	+
4	Анализ выступления в соревнованиях.	-	+	+	+
5	Составление комплексов упражнений для разминки, основной и заключительной частей.	-	+	+	+
6	Помощь тренеру-преподавателю в проведении различных частей занятия в группах начальной подготовки.	-	-	+	+
7	Проведение различных частей занятия в группах начальной подготовки.	-	+	+	+
8	Подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах – чемпионах мира, Европы, Олимпийских игр.	-	+	+	+
9	Просмотр и анализ видеозаписей соревнований высококвалифицированных гимнастов.	-	+	+	+

## План судейской практики

№ п/п	Мероприятия по судейской практике	Группы на этапах спортивной подготовки			
		НП	УТЭ	ЭССМ	ЭВСМ
1	<b><u>Теоретическая подготовка</u></b> Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.	-	+	+	+
	Положение о соревнованиях. Заявки.	-	-	+	+
	Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.	-	+	+	+
	Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований в отдельных дисциплинах.	-	+	+	+
	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров.	-	+	+	+
	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Верховное жюри. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей.	-	+	+	+
	Комендант соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований.	-	-	+	+
	Оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок.	-	-	+	+
	Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.	-	+	+	+
	Особенности судейства упражнений обязательной программы.	-	+	+	+
	Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности упражнения.	-	+	+	+
	Методика и техника судейства. Запись упражнений символами	-	-	+	+
	Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований.	-	-	+	+
	Содержание классификационных программ по спортивной гимнастике.	-	+	+	+
	Особенности проведения массовых соревнований по спортивной гимнастике.	-	+	+	+
Оборудование и инвентарь на соревнованиях по спортивной гимнастике.	-	+	+	+	
2.	<b><u>Практическая подготовка</u></b> Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП.	-	+	+	+
	Практика судейства соревнований по ОФП, СФП.	-	-	+	+
	Практика судейства соревнований учреждения.	-	-	+	+
	Практика судейства соревнований муниципального уровня.	-	-	+	+

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти, 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 мероприятий».

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к спортивной подготовке, в обязательном порядке должны:

1. Проходить 1 раз в год (для этапов НП и УТЭ(СС)) или 2 раза в год (для этапов ССМ и ВСМ) углубленное медицинское обследование во врачебно-физкультурном диспансере и получать медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям.

2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

4. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

5. Участвовать в процедурах текущего, этапного и соревновательного контроля в целях:

- определения эффективности физической, тактической и интегральной подготовленности,

- оценки тренированности спортсмена, переносимости нагрузок,

- определения оптимальной продолжительности интервалов отдыха,

- выявления ранних признаков нарушений в состоянии здоровья,

- оказания доврачебной помощи, организации лечения в случае необходимости,

- профилактики травм и заболеваний, включения профилактических процедур с использованием физических (массаж, души, ванны, рефлексотерапия), педагогических, фармакологических средств восстановления.

С целью реализации этих задач проводятся углубленное, этапное и текущее медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий. Формы медицинского контроля отображены в таблице № 11.

## Формы медицинского контроля

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
<b>Углубленное</b>	Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, гинекологом, стоматологом; проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку; анализ крови и мочи.
<b>Этапное</b>	Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы.
<b>Текущее</b>	Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий.	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый тренером-преподавателем: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия.

**Медико-биологическая система восстановления** предполагает использование комплекса терапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рационального питания, а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в организациях спортивной подготовки, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

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

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых гимнастам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

**Под восстановительными мероприятиями** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнастам вернуться к уровню работоспособности, в той или иной мере утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

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

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановлений предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

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

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств отражены в таблице № 12.

Таблица № 12

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Медицинское обследование	Медико-биологические мероприятия	Восстановительные мероприятия
ЭНП	1 раз в год	в течение года	в течение года
УТЭ	1 раз в год	в течение года	в течение года
ЭССМ	1 раз в 6 месяцев	в течение года	в течение года
ЭВСМ	1 раз в 6 месяцев	в течение года	в течение года

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы в Учреждении сопровождается промежуточной или, по завершению обучения, итоговой аттестацией обучающихся, проводимых на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (Приложение № 1), а также с учетом результатов



участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения соответствующего уровня спортивной квалификации.

*Промежуточная аттестация* проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап).

*Итоговая аттестация* проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе.

Порядок проведения аттестации определяется локальными актами Учреждения.

Положительным итогом прохождения промежуточной или итоговой аттестации является:

- сдача комплексов контрольных упражнений (нормативов (испытаний) по общей физической и специальной физической подготовки) с результатом «зачет»;
- достижение соответствующего уровня спортивной квалификации, соответствующего требованиям ФССП;
- прохождение в устной форме тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками с результатом «зачет»;
- выполнение минимального объема соревновательной деятельности в соответствии с требованиями ФССП.

Результаты проведения аттестации отражаются в протоколах аттестационной комиссии.

При выполнении всех требований промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий год (этап).

В случае невыполнения одного из требований промежуточной аттестации, обучающемуся может быть установлена академическая задолженность или аттестационная комиссия принимает решения об отчислении в конце учебно-тренировочного года из Учреждения со справкой о досрочном завершении обучения.

Лицам, успешно завершившим программу и выполнившим итоговую аттестацию, выдается документ об обучении.

В случае невыполнения требований итоговой аттестации, обучающемуся в конце учебно-тренировочного года выдается справка о прохождении обучения в Учреждении.

### 12.1. Методические указания по организации аттестации

Правила проведения аттестации и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающихся о целях проведения испытаний и тестирования;
- ознакомление обучающихся с инструкцией (Приложение № 2) по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимися;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое упражнение или соответствующее задание;
- обеспечение конфиденциальности результатов испытаний и тестирования;
- ознакомление обучающихся с результатами сдачи испытаний и тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

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

Для зачисления лиц, желающих заниматься спортивной гимнастикой, на этап начальной подготовки 1-го года обучения в Учреждении разработан комплекс контрольных нормативов (испытаний) по общей физической и специальной физической подготовки (далее ОФП и СФП) по виду спорта «спортивная гимнастика» с 3-х бальной оценочной шкалой, который представлен в таблице № 13.

Лица, желающие заниматься спортивной гимнастикой и претендующие на зачисление в Учреждение, при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП должны набрать **минимум** 10 баллов за 10 упражнений. Зачисление в группы начальной подготовки 1-го года обучения проводится на конкурсной основе по наибольшей сумме баллов. Количество зачисляемых определяется государственным заданием.

Таблица № 13

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки 1-го года обучения по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики				девочки			
			3 балла	2 балла	1 балл	незачет	3 балла	2 балла	1 балл	незачет
1. Нормативы общей физической подготовки										
1.1.	Челночный бег 3x10м	с	10,1	10,2	10,3	> 10,3	10,4	10,5	10,6	> 10,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	10	9	8	< 8	6	5	4	< 4
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	кол-во раз	4	3	2	< 2	-	-	-	-
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	-	-	-	-	7	6	5	< 5

1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи). Фиксация положения 3с	см	+3	+2	+1	< 1	+5	+4	+3	< 3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	120	115	110	< 110	115	110	105	< 105
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>										
2.1.	И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол».	кол-во раз	7	6	5	< 5	7	6	5	< 5
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	7	6	5	< 5	7	6	5	< 5
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	7	6	5	< 5	7	6	5	< 5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2-го года обучения по виду спорта «спортивная гимнастика» представлены в таблице № 14.

Таблица № 14

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2-го года обучения по виду спорта «спортивная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			10	6
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			3	-
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	6

1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи) Фиксация положения 3с	см	не менее	
			+3	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол».	кол-во раз	не менее	
			6	6
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее	
			6	6
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения.	с	не менее	
			6	6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на соответствующие этапы спортивной подготовки и года обучения этапов спортивной подготовки представлены в таблицах № 15-18.

Таблица № 15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив				
			Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>							
1.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более				
			10,4	10,3	10,2	10,1	10,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более				
			4,8	4,7	4,6	4,5	4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее				
			7	8	9	10	11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи) Фиксация положения 3с	см	не менее				
			+5	+6	+7	+8	+9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее				
			120	125	130	135	140
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее				
			21	22	23	24	25
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>							
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	Без учета времени				
2.2.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее				
			3	4	5	6	7

2.3.	ИП-вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее				
			10	11	12	13	14
2.4.	ИП-упор стоя согнувшись ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой подъем в стойку на руках.	количество раз	не менее				
			5	6	7	8	9
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения	с	не менее				
			10	11	12	13	14
2.6.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее				
			10	11	12	13	14
2.7.	Стойка на руках на полу лицом к стене с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее				
			40	45	50	55	60
2.8.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее				
			5	6	7	8	9
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>							
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»					
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»					

Таблица № 16

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив				
			Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>							
1.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более				
			9,6	9,5	9,4	9,3	9,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более				
			4,5	4,4	4,3	4,2	4,1
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее				
			10	11	12	13	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи) Фиксация положения 3с	см	не менее				
			+4	+5	+6	+7	+8

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее				
			140	145	150	155	160
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее				
			27	28	29	30	31
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>							
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	Без учета времени				
2.2.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее				
			5	6	7	8	9
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее				
			5	6	7	8	9
2.4.	ИП-упор стоя согнувшись ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой подъем в стойку на руках.	количество раз	не менее				
			5	6	7	8	9
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее				
			10	11	12	13	14
2.6.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее				
			10	11	12	13	14
2.7.	Стойка на руках на полу лицом к стене с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее				
			40	45	50	55	60
2.8.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее				
			5	6	7	8	9
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>							
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»					
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»					

Таблица № 17

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			юниоры/мужчины	юниорки/женщины	юниоры/мужчины	юниорки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			7,8	8,2	7,7	8,1

1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более		не более	
			3,8	4,4	3,7	4,3
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			24	12	26	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+8	+10	+9	+11
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			40	30	42	32
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее		не менее	
			200	170	205	175
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более		не более	
			12,5	-	12,4	-
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более		не более	
			-	10,0	-	9,9
2.3.	ИП- упор в положении «угол» ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее		не менее	
			5	-	6	-
2.4.	ИП- упор в положении «угол» ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись подъем в стойку на руках («спичаг»)	с	не менее		не менее	
			-	5	-	6
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			20		22	
2.6.	ИП-вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	не менее		не менее	
			-	15	-	17
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее		не менее	
			15	-	17	-
2.8.	ИП- вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10	-	12	-

2.9.	ИП- стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку. Опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения.	с	не менее		не менее	
			-	15	-	17
2.10.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее		не менее	
			5	-	6	-
2.11.	ИП- стойка на руках на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее		не менее	
			-	5	-	6
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			30		35	
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			-	30	-	35
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»					

Таблица № 18

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не менее	
			3,6	4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	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 менее	
			7,8	9,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-



2.3.	ИП- упор в положении «угол» ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись подъем в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	8
2.4.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения	с	не менее	
			10	-
2.5.	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне ноги вертикально. Фиксация положения	с	не менее	
			-	10
2.6.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			6	-
2.7.	ИП- стойка на руках на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	6
2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			60	-
2.9.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	60
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

**Положительным итогом сдачи** нормативов общей и специальной физической подготовки является выполнение упражнений из таблиц № 14 – 18 с минимальными требованиями для зачисления или перевода на соответствующие этапы и года обучения спортивной подготовки, т.е. «зачет», без ранжирования по баллам. «Незачет» не дает право зачислить в Учреждение лицо, желающее заниматься спортивной гимнастикой, или перевести обучающегося на следующий этап спортивной подготовки или год обучения спортивной подготовки.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика»**

##### **14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки представлен в таблицах № 19-23.

Таблица № 19

#### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ первого и второго годов обучения (НП-1, НП-2)**

Разделы подготовки	% от общего годового объема	
	НП-1	НП-2
<b>1.Общая физическая подготовка:</b> - строевые упражнения; - общеразвивающие упражнения; - разновидности ходьбы, бега, прыжков; - элементы легкой атлетики;	27-30	17-20

- упражнения на развитие всех групп мышц; - подвижные игры, эстафеты.		
<b>2. Специальная физическая подготовка:</b> - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития гибкости; - упражнения для развития быстроты, силы; - упражнения на приземление; - упражнения на батуте.	15-18	25-28
<b>3. Техническая подготовка:</b> - хореография; - обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья; - обязательная программа 3-2 юношеских разрядов	48-51	48-51
<b>4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b> - история возникновения вида спорта «спортивная гимнастика» и его развитие; - физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека питания, сна и отдыха; - 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; - режим дня, отдыха и сна обучающихся. Режим питания и питание; - оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта; - профилактика применения допинга среди спортсменов.	1-2	1-2

Таблица № 20

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**  
**первого, второго и третьего годов обучения (Т-1, Т-2, Т-3)**

Разделы подготовки	% от общего годового объема
<b>1. Общая физическая подготовка:</b> - общеразвивающие упражнения; - разновидности ходьбы, бега, прыжков; - легкоатлетические упражнения; - упражнения на развитие и укрепление всех групп мышц; - подвижные игры, с элементами спортивных игр.	10-13
<b>2. Специальная физическая подготовка:</b> - упражнения для развития гибкости; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития силы и быстроты; - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития координации; - упражнения для укрепления вестибулярного аппарата; - упражнения на батуте.	27-30
<b>3. Техническая подготовка:</b> - хореография; - обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья; - совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций;	51-54

- обязательная программа 2 и 1 юн. разряда, 3 спортивного разряда; - обязательная и произвольная программа 2 спортивного разряда.	
<b>4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b> - роль и место физической культуры в формировании личностных качеств; - история возникновения олимпийского движения; - развитие спортивной гимнастики в Краснодарском крае; - режим дня и питание обучающихся; - физиологические основы физической культуры; - учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося; - теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта; - психологическая подготовка; - оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта; - правила вида спорта; - становление личности обучающихся; - профилактика применения допинга среди спортсменов.	2-4

Таблица № 21

### ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП четвертого и пятого годов обучения (Т-4, Т-5)

Разделы подготовки	% от общего годового объема
<b>1.Общая физическая подготовка:</b> - общеразвивающие упражнения; - разновидности ходьбы, бега, прыжков; - легкоатлетические упражнения; - упражнения на развитие и укрепление всех групп мышц; - подвижные игры, с элементами спортивных игр.	4-7
<b>2.Специальная физическая подготовка:</b> - упражнения для развития гибкости; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития силы и быстроты; - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития координации; - упражнения для развития выносливости; - упражнения для укрепления вестибулярного аппарата; - упражнения на батуте.	25-30
<b>3. Техническая подготовка:</b> - хореография; - обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья; - совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций; - обязательная программа 2, 1 спортивных разрядов; - произвольная программа 2, 1 спортивных разрядов, КМС.	55-58
<b>4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b> - роль и место физической культуры в формировании личностных качеств; - развитие спортивной гимнастики в Краснодарском крае, России, в мире;	3-5

<ul style="list-style-type: none"> <li>- режим дня и питание обучающихся;</li> <li>- физиологические основы физической культуры;</li> <li>- учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося;</li> <li>- теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта;</li> <li>- психологическая подготовка;</li> <li>- оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта;</li> <li>- правила вида спорта;</li> <li>- становление личности обучающихся;</li> <li>- профилактика применения допинга среди спортсменов.</li> </ul>	
--	--

Таблица № 22

### ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ весь период)

Разделы подготовки	% от общего годового объема
<b>1.Общая физическая подготовка:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общеразвивающие упражнения с усложнениями;</li> <li>- легкоатлетические упражнения;</li> <li>- упражнения на укрепление всех групп мышц;</li> <li>- подвижные и спортивные игры.</li> </ul>	2-4
<b>2.Специальная физическая подготовка:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стоечная подготовка;</li> <li>- упражнения для развития гибкости;</li> <li>- упражнения для развития прыгучести;</li> <li>- упражнения для развития выносливости;</li> <li>- упражнения для развития координации;</li> <li>- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата;</li> <li>- упражнения с отягощением.</li> </ul>	24-28
<b>3. Техническая подготовка:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- хореография;</li> <li>- обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья;</li> <li>- совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций; - программа КМС, МС.</li> </ul>	50-60
<b>4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта;</li> <li>- профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность;</li> <li>- учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося;</li> <li>- психологическая подготовка;</li> <li>- подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс;</li> <li>- спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта;</li> <li>- восстановительные средства и мероприятия;</li> <li>- общие основы фармакологического обеспечения в спорте;</li> <li>- допинговые средства и их влияние на организм человека.</li> </ul> Антидопинговая политика и её реализация.	3-5

## ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВСМ)

Разделы подготовки	% от общего годового объема
<b>1.Общая физическая подготовка:</b> - общеразвивающие упражнения с усложнениями; - упражнения на развития выносливости; - упражнения на укрепления всех групп мышц; - легкоатлетические упражнения; - подвижные и спортивные игры.	2-4
<b>2.Специальная физическая подготовка:</b> - стоечная подготовка; - упражнения для развития координации; - упражнения на гибкость; - упражнения для укрепления вестибулярного аппарата; - упражнения на батуте, амортизирующих дорожках; - упражнения с отягощением.	22-26
<b>3. Техническая подготовка:</b> - хореография; - обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья; - совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций; - программа МС.	16-58
<b>4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b> - 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 функциональное и структурное ядро спорта; - восстановительные средства и мероприятия; - вредные привычки их последствия. - общие основы фармакологического обеспечения в спорте; - допинговые средства и их влияние на организм человека. Антидопинговая политика и её реализация.	3-5

### 15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по каждому этапу спортивной подготовки представлен в Приложении № 3.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика»**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» основаны на своеобразии вида спорта и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Система спортивной подготовки в спортивной гимнастике должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач с учётом процесса развития систем организма, двигательного аппарата, психики и свойств личности, занимающихся спортивной гимнастикой в детском и юношеском возрасте.

Главная особенность спортивной гимнастики – большое разнообразие гимнастических движений. Именно это дает возможность оказывать широкое воздействие как на весь организм в целом, так и на развитие определенных частей и органов тела. Спортивная гимнастика удивительно гармоничный вид спорта, который вырабатывает не только технические навыки, но и силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений, чувство командной ответственности, формирует целеустремленность и силу характера.

В Учреждении культивируется мужская и женская спортивная гимнастика.

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».

Спортивная гимнастика представляет собой многообразный, сложно-координационный вид спорта для мальчиков и девочек, юношей и девушек, мужчин и женщин, в который включается выполнение движений на гимнастических снарядах, вольные упражнения и опорные прыжки.

Официальные спортивные соревнования проводятся по спортивным дисциплинам в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

- *командные соревнования,*
- *многоборье,*

- *вольные упражнения.* Основной частью вольных упражнений являются акробатические элементы, комбинированные с другими гимнастическими элементами, такими как силовые элементы, равновесия, повороты, стойки и хореографические части, которые, соединяясь в гармоничное и ритмичное целое, составляют упражнение с использованием всей поверхности ковра (12x12 м);

- *конь.* Упражнение на коне характеризуется самыми различными видами кругов, махов ноги вместе и ноги врозь, одноножных махов и скрещений в различных видах опоры на всех частях коня с или без поворотов. Разрешается выполнять элементы через стойку на руках с поворотами или без поворотов. Все элементы должны выполняться махом и без остановок. Силовые и статические элементы не разрешаются;

- *кольца.* Упражнение на *кольцах* состоит их маховых, силовых и статических элементов в приблизительно равной пропорции. Они выполняются через вис, через или в упор, через или в стойку на руках. При этом преобладает выполнение прямыми руками. Современную гимнастику отличают переходы маховых в силовые элементы и наоборот. Раскачивание и скрещение тросов запрещено;

- *опорный прыжок.* Опорный прыжок выполняется после разбега, толчком обеих ступней (с или без рондата) о мостик, ноги вместе, с кратковременной опорой двумя руками о прыжковый стол. Прыжок может содержать одно или несколько вращений вдоль обеих осей тела;

- *параллельные брусья.* Упражнение на параллельных брусьях состоит преимущественно из маховых элементов и элементов с фазой полета, выбранных из различных групп и выполненных с многообразными переходами из различных положений упора и вися для того, чтобы показать большие возможности данного снаряда;

- *перекладина.* Упражнение на перекладине представляет собой динамичную комбинацию, которая состоит из элементов с вращениями, маховых элементов и элементов с фазой полета, которые исполняются попеременно близко и с удалением от перекладины в различных хватах для того, чтобы продемонстрировать полный потенциал снаряда;

- *разновысокие брусья.* Упражнения на разновысоких брусьях включают обороты вокруг верхней и нижней жерди, а также различные технические элементы, исполняемые над и под ними с вращением вокруг продольной и поперечной оси при помощи различных хватов двумя руками;

- *бревно.* Упражнения на бревне представляют собой единую композицию из акробатических и хореографических элементов и связок, а также статичных элементов, исполняемых стоя, сидя и лежа на специальном снаряде.

Программа в квалификационных и финальных спортивных соревнованиях в дисциплинах: командные соревнования и многоборье, включает в себя выступления спортсменов на шести видах среди спортсменов мужского пола (вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья, перекладина) и четырёх видах среди спортсменов женского пола (опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения).

Эти же виды повторяются в финальных соревнованиях по отдельным дисциплинам, в которых определяются победители и призёры в каждой из дисциплин.

Программа спортивных соревнований может состоять из обязательных и произвольных упражнений. Обязательные упражнения утверждаются главным тренером сборных команд России. Произвольные упражнения составляются с учётом требований к их содержанию, изложенных в правилах вида спорта «спортивная гимнастика», утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации.

Программа спортивных соревнований может включать в себя четыре фазы: квалификация, финал командных соревнований, финал многоборья и финал в отдельных дисциплинах.

Квалификация, может быть, для финала командных соревнований, финала в многоборье и финала в отдельных дисциплинах.

Примечание: Соревнования могут проводиться и по другим вариантам, согласно положению о соревнованиях или регламенту.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России от 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 24);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 25);
- 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.

Таблица № 24

17.1. Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
9.	Дорожка акробатическая фиброгласовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
12.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
13.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
14.	Ковер для вольных упражнений	штук	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 (200х300х40 см)	штук	2
21.	Мостик гимнастический	штук	6
22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Палка для остановки колец	штук	1
25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28.	Подставка для страховки	штук	2
29.	Поролон для страховочных ям (на 1 м <sup>3</sup> ямы)	кг	40
30.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	20
32.	Скамейка гимнастическая	штук	8
33.	Стенка гимнастическая	штук	6

## 17.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	3	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Комплект соревновательной формы (женский)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	3	1	3	1
5.	Накладки наладонные (женские)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Накладки наладонные (мужские)	пар	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Носки	пар	на обучаю щегося	-	-	2	1	4	1	4	1
8.	Тапочки спортивные	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	3	1	3	1
10.	Чешки гимнастические	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1

## 18. Кадровые условия реализации Программы

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» в Учреждении соблюдаются требования к укомплектованности и квалификации кадрового состава.

В соответствии с Требованиями, утвержденным Приказом министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 09.11.2022 № 1843 «Об утверждении положений и условий развития детско-юношеского спорта в целях подготовки спортивных сборных команд Краснодарского края и спортивного резерва для спортивных сборных команд Краснодарского края», требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», с учетом количества и квалификации обучающихся, в ГБУ ДО КК «СШОР им. Г.К. Казаджиева» определён кадровый состав лиц учреждения, необходимый для реализации данной Программы (Таблица № 26).

Таблица № 26

Кадровый состав лиц учреждения,  
необходимый для реализации Программы

Должность
<b>Руководящие работники</b>
Директор
Заместитель директора
<b>Административные работники</b>
Экономист
Менеджер по закупкам
Специалист по кадрам
Специалист по охране труда
<b>Педагогические и иные работники</b>
Тренер-преподаватель
Администратор тренировочного процесса
Старший инструктор-методист
Инструктор-методист
Хореограф
Концертмейстер

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

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей заключается в систематическом повышении квалификации. Согласно п. 2 ч. 5 ст. 47 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» педагогические работники имеют право на повышение квалификации не реже чем один раз в три года, или профессиональную переподготовку в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

Тренеры-преподаватели Учреждения постоянно повышают профессиональную подготовку, участвуя в тренерских, судейских семинарах, анализируют результаты выступлений на соревнованиях своих обучающихся, изучают опыт работы тренеров высокого класса, просматривают и анализируют выступления ведущих гимнастов на всероссийских и международных соревнованиях.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой, включающий в себя комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы (дидактические средства, наглядные пособия, контрольно-измерительные материалы и др.).

Для лиц, проходящих спортивную подготовку по спортивной гимнастике (обучающимся), рекомендовано:

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации спортивной гимнастики;
- просмотр и анализ выступлений ведущих гимнастов сборной команды страны;
- консультации с более опытными спортсменами;
- беседы с тренером.

## Информационно-образовательные ресурсы:

• **учебные**

1. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2005;
2. Гимнастика: Учебник для вузов / Под ред. М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010.
3. Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011.
4. Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. - М.: Советский Спорт, 2011.
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский Спорт, 2010.
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010.
7. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник /В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010.
8. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией В. П. Коркина, М., ФиС, 1981.

• **дидактические:**

- обучающие видеофильмы;
- видеозаписи чемпионатов и первенств России по спортивной гимнастике, чемпионатов и первенств мира, Европы, крупных международных соревнований.

• **контрольные и контрольно-измерительные:**

- контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в Учреждение;
- контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на соответствующие этапы спортивной подготовки и года обучения этапов спортивной подготовки;
- тесты по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками.

## Учебно-методические ресурсы:

• **методические пособия:**

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: ФиС, 2004.
2. Белкин А.А. Идеомоторная тренировка в спорте. – М.: ФиС 2003.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., Терра-спорт, 2002.

5. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009.
7. Иконникова Е., Репкина Е. «Умей бороться честно»-М., ООО «ЛАЙТ», 2011.
8. Левшин В.И. «Взгляды, опыт и система работы тренера и режиссера» Ростов-на-Дону: Донской издательский дом, 2007.
9. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008.
10. Макарова Г.А., Холявко Ю.А. Биохимический контроль в спорте /методические материалы/ Краснодар, 2011
11. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010.
12. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. – М.: Советский спорт, 2005.
13. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: АСТ : Астрель , 2004.
14. Паршиков А.Т., Мильштейн О.А. Спорт и личность – М.,Советский спорт 2008.
15. Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры.– 2004.
16. Погребной А.И., Локтев С.А., Макарова Г.А. Тестирование физических кондиций и энергетических возможностей организма спортсменов: отечественный и зарубежный опыт - Краснодар 2011.
17. Психология спорта. Хрестоматия (сост.-ред. А.Е.Тарас) – М:АСТ; М, 2005.
18. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие), Москва «Советский спорт» 2010.
19. Сучилин Н.Г. Методическое приложение к журналу «Гимнастика» - М., 2011.
20. Сучилин Н.Г., Хасин Л.А. Исследование биомеханической структуры взаимодействия с опорой и действий в полете на основе инновационных технологий и обоснование эффективной техники отталкиваний в спортивной гимнастике – М., Советский спорт, 2013.
21. Федотова Е.В. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва – М.: ООО «ПРИНТ-ЛЕТО», 2023.

Интернет-ресурсы:

On-line-курс «Антидопинг». [Электронный ресурс]. URL:  
<https://rusada.ru/education/online-training/>.

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «спортивная гимнастика»

**ТЕСТЫ по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками,  
для оценки результатов освоения Программы**

**Для этапа начальной подготовки 2 года обучения (НП-2)**

№	тесты	варианты ответов
1	С чего правильно начинать день?	а) с зарядки б) с завтрака в) с песни
2	Как в гимнастике называется равновесие?	а) «ворона» б) «ласточка» в) «цапля»
3	Как выполняется «колесо»?	а) вперед б) назад в) боком
4	Как расшифровывается ОФП?	а) очень физическая подготовка б) общая физическая подготовка в) ответственная физическая подготовка
5	Какой из этих гимнастических снарядов не используется в соревнованиях мужчин?	а) брусья б) кольца в) бревно

**Для учебно-тренировочного этапа 1 года обучения (УТ-1)**

№	тесты	варианты ответов
1	Какой спортивный разряд идет после 1 юношеского спортивного разряда?	а) 2 юношеский спортивный разряд б) 3 спортивный разряд в) 2 спортивный разряд
2	Какой девиз у Олимпийских игр?	а) Быстрее б) Выше в) Сильнее г) все вышеперечисленные
3	Как правильно спускаться по канату?	а) прыгивать б) соскальзывать в) держась ногами, перебирая руками, спуститься вниз
4	Какой символ Олимпийских игр?	а) треугольники б) кольца в) квадраты
5	Что такое акробатическая связка?	а) набор двух и более акробатических элементов б) набор хореографических прыжков в) набор кувырков и поворотов

### Для учебно-тренировочного этапа 2 года обучения (УТ-2)

№	тесты	варианты ответов
1	Входит ли спортивная гимнастика в программу Олимпийских игр?	а) входит б) не входит в) не знаю
2	Что такое «фляк»	а) танец б) элемент в) прыжок
3	Сколько снарядов в мужском многоборье спортивной гимнастики?	а) 4 б) 5 в) 6
4	Кто такой Геннадий Карпович Казаджиев?	а) участник Великой Отечественной войны б) Заслуженный тренер СССР в) Почетный гражданин города Краснодара г) все ответы правильные
5	Как расшифровывается аббревиатура на значке – Г Т О?	а) гражданско-товарищеское общество; б) горнист труби отбой; в) готов к труду и обороне.

### Для учебно-тренировочного этапа 3 года обучения (УТ-3)

№	тесты	варианты ответов
1	На каком снаряде упражнение выполняется под музыку?	а) на бревне б) на вольных упражнениях в) на перекладине
2	Опорный прыжок выполняется:?	а) с разбега б) с места в) с подскока
3	Подъем разгибом выполняется:?	а) на прямые руки б) на согнутые руки в) не знаю
4	Олимпийский порядок прохождения снарядов в женской спортивной гимнастике?	а) опорный прыжок, брусья, бревно, вольные упражнения б) бревно, опорный прыжок, вольные упражнения, брусья в) вольные упражнения, брусья, бревно, опорный прыжок
5	Олимпийский порядок прохождения снарядов в мужской спортивной гимнастике?	а) опорный прыжок, брусья, конь, кольца, перекладина, вольные упражнения б) опорный прыжок, брусья, вольные упражнения, конь, кольца, перекладина в) вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина



### Для учебно-тренировочного этапа 4 года обучения (УТ-4)

№	тесты	варианты ответов
1	В какой стране проходили зимние олимпийские игры в 2014 году?	а) Япония б) Россия в) Китай
2	Какой размер ковра для вольных упражнений без страховочной зоны?	а) 11 x 11 м б) 12 x 12 м в) 14 x 14 м
3	Какое время отводится участнику соревнований для разминки на параллельных и разновысоких брусьях?	а) 30 сек б) 50 сек в) без ограничения
4	Сколько стоит элемент трудности «Д»	а) 0,3 б) 0,4 в) 0,5
5	Что такое челночный бег?	а) разновидность беговых видов б) бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления в) бег на короткие дистанции

### Для учебно-тренировочного этапа 5 года обучения (УТ-5)

№	тесты	варианты ответов
1	Что обозначают Олимпийские кольца?	а) города б) континенты в) страны
2	Какое может быть положение тела при выполнении двойного сальто?	а) согнувшись б) прогнувшись в) в группировке г) все варианты
3	Если спортсмен не представился до или после выполнения упражнения. Какая сбавка?	а) 0,1 б. б) 0,3 б. в) 0,5 б.
4	Сколько сантиметров составляет ширина бревна?	а) 8 см б) 10 см в) 12 см
5	Из чего складывается оценка «Д» в спортивной гимнастике?	а) стоимость трудности элементов + надбавки за соединения + специальные требования к композиции б) специальные требования к композиции + стоимость трудности элементов в) специальные требования к композиции + надбавки за соединения

**Для этапа совершенствования спортивного мастерства  
до года обучения (ССМ-1)**

№	тесты	варианты ответов
1	Что такое специальные требования?	а) набор обязательных акробатических и хореографических элементов б) набор акробатических связок в) набор хореографических прыжков
2	Максимальная длина разбега при выполнении опорного прыжка	а) 20 м б) 25 м в) без ограничения
3	Имеют ли право спортсмены выступать на два разряда выше присвоенного им спортивного разряда?	а) да б) нет в) не знаю
4	Какая сбавка за повторный выход на помост после выполнения упражнения?	а) нет сбавки б) 0,3 б. в) 0,5 б.
5	Какая сбавка за выступление в неправильном порядке одного или нескольких спортсменов одной команды?	а) нет сбавки б) 1,0 балл с командной оценки на соответствующем снаряде в) 1,0 балл с оценки каждого спортсмена, выступившего в неправильном порядке, на соответствующем снаряде

**Для этапа совершенствования спортивного мастерства  
свыше двух лет (ССМ свыше 2-х лет)**

№	тесты	варианты ответов
1	Какой бригадой считается трудность элементов?	а) бригадой Д б) бригадой И в) бригадой Д и И
2	Какая применяется сбавка за нарушение, касающееся снарядов (например: неправильное использование дополнительных матов или перестановка пружин у моста)?	а) 0,3 б. б) 0,5 б. в) 1,0 б.
3	Какая сбавка за падение на снаряд?	а) 0,5 б) 0,3 в) 1,0
4	Что такое «междумах»?	а) это вис перед элементом б) это пустой вис или отмах, который не нужен для исполнения следующего элемента в) это мах после элемента
5	Какая сбавка при легком касании снаряда ступнями (брусья)?	а) 0,1 б) 0,3 в) 0,5

### Для этапа высшего спортивного мастерства

№	тесты	варианты ответов
1	Какая сбавка производится с команды при выступлении участников команды не в единой форме?	а) 0,5 б. б) 1,0 б. в) 2,0 б.
2	На открытии Олимпийских игр команды идут в порядке алфавита страны-организатора. Но впереди всегда шествует команда одной и той же страны. Какой?	а) Греции б) США в) России
3	Применяется ли сбавка/ наказание за неучастие спортсмена в церемонии награждения?	а) нет б) да, 0,3 б. с окончательной суммы баллов спортсмена в) да, аннулируется результат, общая оценка команды и спортсмена, участвующего в личных соревнованиях
4	Можно ли увеличивать высоту перекладины, колец, жердей разновысоких брусьев?	а) нет б) да, с разрешения тренера в) да, с разрешения главного судьи
5	Можно ли использовать на вольных упражнениях музыку со словами?	а) можно б) нельзя в) не знаю

**Положительным итогом сдачи тестов «зачет» является 4 правильных ответа из пяти тестов.**

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «спортивная гимнастика»

**Инструкция по выполнению нормативов общей физической и  
специальной физической подготовки**

1. Бег 20 м с высокого старта проводится на ровной поверхности. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии ног.

2. Челночный бег. 3x10 м. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «Марш!» испытуемый берет из квадрата, начерченного перед стартовой линией (30x30 см), кубик (размер стороны кубика 50 мм) и пробегает дистанцию, в конце которой в аналогичном квадрате за финишной линией находится кубик другого цвета; бегун меняет кубики и возвращается обратно. Также пробегает еще один отрезок. На старте секундомер включается в момент прикосновения к кубику и выключается, когда замененный кубик по окончании третьей части бега коснулся поверхности квадрата. Бросать кубик в квадрат запрещается.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

4. Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

5. Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи) выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

7. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии расчерчивается разметка. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника к разметке.

Участнику предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

9. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» в висе на гимнастической стенке хватом сверху. Выполняется только с прямыми ногами. Опускание должно проходить мягко до легкого, безударного касания ногами стенки. Чтобы участник мог контролировать положение прямого угла, судья может удерживать руку на нужной высоте.

10. Подъем выпрямленных ног в положение «высокий угол» из вися на гимнастической стенке хватом сверху. Окончанием подъема считается момент касания носками ног рейки над головой. Полное возвращение в стартовое положение обязательно. Движение возобновляется только после касания ногами рейки в висе.

11. Вис «углом» гимнастической стенке. Чтобы обозначить допустимый нижний предел опускания ног в положении угла, судья держит руку под ногами испытуемого. Упражнение выполняется на время. Туловище прижато к стенке. Ноги вместе («склеены»). Удерживаются прямые в угле 90 градусов. Позвоночник и таз должны быть прижаты к стенке и во время выполнения упражнения не отстают.

12. Упор «углом» на гимнастических стоялках. Упражнение выполняется на время. Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации - тело вертикально, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ноги горизонтально полу или чуть выше.

13. Лазание по канату с помощью ног (юноши – 4 м, девушки – 3 м). Выполняется из положения сидя ноги врозь. Поднятая рука участника держит канат в месте нижней отметки. Упражнение заканчивается в момент касания рукой верхней метки. На тренировочном этапе лазание по канату проводится без учета времени.

14. Лазание по канату без помощи ног (3/4/5 м). Выполняется из положения сидя ноги врозь. Поднятая рука участника держит канат в месте нижней отметки. Движение начинается по команде «Марш!», секундомер включается, как только таз оторвется от мата и выключается в момент касания рукой верхней метки. Запрещается зажимать ногами канат во время лазания. В

случае зажимания каната ногами – результат аннулируется. Допускается одна попытка, кроме фальстарта. В случае фальстарта разрешается вторая попытка.

15. Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Упражнение выполняется на время. Выполняется из положения упор присев. Секундомер включается в момент фиксации положения.

16. Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Спортсмен попадает в горизонтальный упор ноги врозь любым способом с последующей фиксацией рабочего положения. Тело, руки и ноги прямые, линия «плечи-носки» параллельна горизонтальной линии. Допускается отклонение от горизонтальной линии  $\pm 15^\circ$  (если выше/ниже секундомер отключается). Секундомер включается в момент фиксации горизонтального упора ноги врозь. Допускается одна попытка. В случае фиксации положения менее 3 сек., разрешается вторая попытка.

17. Фиксация положения «мост» из положения лежа на спине. Упражнение выполняется на время. При технически правильном исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки. Отклонение плеч от вертикали не более  $45^\circ$ .

18. Стойка на руках на полу лицом к стене с опорой ногами на нее. Упражнение выполняется на время. Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации. Тело прямое с опорой на кисти. Секундомер включается в момент фиксации положения. Допускается одна попытка. В случае фиксации положения менее 5 сек., разрешается вторая попытка.

Типичные ошибки: неправильное положение головы; слишком прогнутое тело; слишком широкая или узкая постановка рук; не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно - ключичных суставах.

19. Стойка на руках на полу/гимнастическом бревне. Упражнение выполняется на время. Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации. Тело прямое с опорой на кисти. Судья включает секундомер в момент фиксации заданного положения. Допускается одна попытка. В случае фиксации положения менее 3 сек., разрешается вторая попытка.

20. Подъем переворотом в упор из вися на перекладине/ гимнастической жерди. Выполняется прямыми ногами, без рывков и пауз, через подтягивание/ путем сгибания рук из положения вися. Засчитывается выполнение только на прямые руки. Опускание в вис выполняется «сползанием» через согнутые руки, сдержано. Для предупреждения размахивания и фиксации необходима помощь ассистента.



21. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Расстояние между жердями регулируется под ширину плеч испытуемого. Требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае поочередного разгибания рук счет прекращается.

22. Силой подъем в стойку на руках из положения упор стоя согнувшись ноги врозь на гимнастическом ковре. Упражнение выполняется с прямыми руками и ногами, без толчка ногами и опоры о стену.

23. Силой согнувшись подъем в стойку на руках («спичаг») из положения упор «углом» ноги врозь на гимнастическом бревне. Упражнение выполняется с прямыми руками и ногами, без касания ногами бревна.

24. Силой согнувшись подъем в стойку на руках («спичаг») из положения упор «углом» ноги вместе на параллельных брусьях. Упражнение выполняется с прямыми руками и ногами, без касания ногами жердей.

25. Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Упражнение выполняется на время. Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний. Тело вертикально, опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога поднята вперед до прямого угла или выше, руки в стороны.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- прыжки, шаги на опорной ноге;
- махи руками;
- непредписанное положение рук.

26. Опускание в горизонтальный вис сзади из положения вис прогнувшись. Упражнение выполняется на время. Спортсмен выполняет опускание в горизонтальный вис сзади с последующей фиксацией рабочего положения. Тело, руки и ноги прямые. Допускается отклонение от горизонтальной линии  $\pm 15^\circ$  (если выше/ниже секундомер выключается). Судья включает секундомер в момент фиксации спортсменом горизонтального вися сзади. Допускается одна попытка. В случае фиксации положения менее 3 сек., разрешается вторая попытка.

27. Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах. Гимнаст выполняет подъемы силой с прямыми ногами с полным выпрямлением рук при опускании в вис и подъеме в упор. При невыполнении этого требования подъем не засчитывается, но спортсмен может дальше продолжить выполнять тест.

28. Спад в вис и подъем разгибом в упор с последующим отмахом в стойку на руках. Выполняется из исходного положения - стойка на руках на жерди. Допускается отклонение от стойки на руках  $\pm 15^\circ$ . Засчитывается количество повторений, выполняемых подряд. Выполнять ноги вместе. Тело, руки и ноги прямые.

29. Опускание прямого тела до  $45^\circ$  из исходного положения - стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку. Упражнение выполняется на время. Спортсменка выполняет опускание в заданное положение с последующей фиксацией. Тело, руки и ноги прямые. Допускается отклонение от  $45^\circ \pm 5^\circ$  (если выше/ниже секундомер выключается). Судья включает секундомер в момент фиксации заданного положения. Допускается одна попытка. В случае фиксации положения менее 3 сек., разрешается вторая попытка.

30. Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Выполняется из исходного положения – сед на бревне. Допускается отклонение ног от вертикальной оси  $\pm 15^\circ$  (если выше/ниже секундомер выключается). Судья включает секундомер в момент фиксации гимнасткой высокого угла. Допускается одна попытка. В случае фиксации положения менее 3 сек., разрешается вторая попытка.

31. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках из исходного положения стойка на руках на жерди. Допускается отклонение от стойки на руках  $\pm 15^\circ$ . Засчитывается количество повторений, выполняемых подряд. Выполнять ноги вместе. Тело, руки и ноги прямые. При выполнении 2 раз и менее, разрешается вторая попытка.

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «спортивная гимнастика»

## Учебно-тематический план

### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

#### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-го года обучения (НП-1)

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
<b>1.Общая физическая подготовка:</b>		<b>63-70</b>
- строевые упражнения	Построения, перестроения, передвижения, размыкание, смыкание	
- общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловища вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо	
- разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки в длину с места	
- элементы легкой атлетики	Бег 20, 30, 60 метров. Кросс до 500 метров	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног	
- подвижные игры, эстафеты	Подвижные игры с бегом, прыжками, бегом на четвереньках. Эстафеты с препятствиями, с предметами	

<b>2. Специальная физическая подготовка:</b>		<b>35-42</b>
- упражнения для развития ловкости	Прыжки на скакалке, балансирование с стойке на одной ноге, прыжки с поворотом, подбрасывание и ловля предмета, отжимания с хлопками, кувырки вперед-назад, эстафеты с препятствиями	
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени; из седа на полу наклоны вперед; из седа ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя; шпагаты	
- упражнения для развития быстроты, силы	Напряженное сгибание и разгибание фаланг пальцев и рук в целом; поднимание и опускание рук (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны; сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке; приседания ноги вместе, врозь, на одной ноге с опорой руки; подтягивания в висе лежа; вис на перекладине на время, вис углом; лазание по канату с помощью ног; из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой в «замке», наклоны вперед (медленно и быстро); лежа на спине поднимание прямых ног до касания опоры за головой и возвращение в исходное положение (медленно и быстро); прыжок в длину с места, бег на месте высоко поднимая ноги, с захлестыванием голени назад	
- упражнения на приземление	Спрыгивание с высоты 20-50 см на точность приземления, прыжки с поворотом на точность приземления	
- упражнения на батуте	Ходьба, прыжки с прямыми ногами, качи- руки на пояс, качи с движением рук, сесть-встать, на колени-встать.	
<b>3. Техническая подготовка:</b>		<b>112-119</b>
- хореография	<p>Элементы классического танца у опоры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Релеве - подъем на полупальцы (I, III, V- п.ног), Деми плее - полуприсед, батман тандю – выставление ноги на носок, батман тандю жете – махи на высоту 45°, пассе-нога согнута, колено в сторону, носок у колена опорной ноги.</li> <li>- Наклоны назад по I позиции, лицом к опоре, гранд батман жете – махи ногами выше 90°</li> </ul> <p>Все изучаемые упражнения выполняются лицом к опоре, в медленном темпе, с фиксацией ноги или туловища в нужном положении.</p> <p>На середине.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Танцевальные шаги: приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед, шаг польки, шаг галопа, подскоки.</li> <li>- Шаги вальса вперед, в сторону;</li> <li>- Постановка рук- подготовительная, 1,2,3 позиции рук и их произвольное комбинирование;</li> <li>- Волны руками: вместе, поочередно, вперед, в стороны, волны туловищем;</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Равновесия: стойка на носках (держать 4-8 счетов), стойка на одной ноге «ласточка», стойка на одной ноге, другая согнута вперед «цапля»;</li> <li>- Поворот переступанием на 180-360°, повороты на одной ноге на 180°;</li> <li>- Прыжки на двух ногах; с двух на одну, другая назад; с одной ноги на другую (небольшим шагом вперед), толчком двумя прыжок ноги врозь.</li> </ul>	
- обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья	<p>Мальчики:</p> <p>Вольные упражнения – кувырки вперед, назад, «мост», шпагаты, стойка на лопатках, равновесия; Конь - в упоре спереди махи ногами влево-вправо – перемах левой вперед, соскок прогнувшись с поворотом на 90° левым боком к коню;</p> <p>Кольца – размахивания в висе – махом вперед вис согнувшись – вис прогнувшись – вис согнувшись – махом назад соскок прогнувшись;</p> <p>Опорный прыжок – с разбега прыжок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись;</p> <p>Брусья (низкие) – прыжком упор углом (3 сек) – сед ноги врозь – из седа поднимая ноги мах назад – мах вперед – махом назад соскок прогнувшись в сторону;</p> <p>Перекладина – подъем переворотом в упор прогнувшись – из упора силой опускание вперед в вис углом (3 сек) – из вися углом мах назад, мах вперед (махи изгибами) – махом назад соскок прогнувшись.</p> <p>Девочки:</p> <p>Вольные упражнения – кувырки вперед, назад, «мост», шпагаты, прыжок вверх прогнувшись;</p> <p>Опорный прыжок – с разбега вскок на горку матов (70 см) на прямые ноги - соскок прогнувшись;</p> <p>Брусья – Вис на нижней жерди – подъем переворотом в упор – опускание в вис- продев прямых ног в вис согнувшись – продев прямых ног в вис углом (3 сек) – опуская ног соскок;</p> <p>Бревно – прыжки с двух на две – связка шагов (приставные, через поднимание ноги вперед с последующим сгибанием и касанием носка колена «Цапелка», в приседе, на полупальцах) – равновесие – соскок прогнувшись.</p>	
- обязательная программа 3-2 юношеских разрядов	Разучивание и повторение комбинаций обязательной программы 3 и 2 юношеских разрядов на всех видах гимнастического многоборья	
<b>4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b>		<b>2-5</b>
История возникновения вида спорта «спортивная гимнастика» и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта «спортивная гимнастика». Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.	

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о правильной технике выполнения элементов. Теоретические знания по технике их изучения.
Режим дня и питание обучающихся	Режим дня, режим тренировок и отдыха. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Режим сна и отдыха	Рекомендации по режиму сна и отдыха обучающихся. Значение сна для сохранения здоровья.
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Понятие – допинговые средства. Характеристика допинговых средств и методов; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-го года обучения (НП-2)**

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
<b>1.Общая физическая подготовка:</b>		<b>53-62</b>
- строевые упражнения	Построения, перестроения, передвижения, размыкание, смыкание	
- общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловищем вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо.	
- разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки с места	
- элементы легкой атлетики	Бег 20, 30, 60 метров. Кросс до 500 метров. Прыжки с разбега	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног.	
- подвижные игры, эстафеты	Подвижные игры с бегом, прыжками, бегом на четвереньках, бег «паучком» спиной вперед. Эстафеты с препятствиями, с предметами	
<b>2.Специальная физическая подготовка:</b>		<b>78-87</b>
- упражнения для развития ловкости	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища без предметов. Положения рук - в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову. Для ног - поднимание ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух ногах, со сменой ног впереди и сзади. Для туловища- наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево, вправо. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо. Прыжки ноги вместе, врозь, на левой на правой, ноги скрестно, с поворотами, упражнения со скакалкой, прыжки на точность приземления	
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги вместе наклон вперед, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; шпагаты на правую, левую ногу, продольный шпагат; шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя.	

- упражнения для развития быстроты, силы	Подтягивание в висячем положении, поднятие ног из виса до 90° и выше; удержание положения виса на 90°; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания ноги вместе, врозь, на одной ноге с опорой руки; вис на перекладине на время, вис углом; лазание по канату с помощью ног; наклоны вперед (медленно и быстро); лежа на спине поднятие прямых ног до касания опоры за головой и возвращение в исходное положение (медленно и быстро); прыжок в длину с места, бег на месте высоко поднимая ноги, с захлестыванием голени назад, прыжок в глубину с отскоком на возвышенность	
- упражнения на приземление	Спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления, спрыгивание с возвышенности 20 см с поворотом на 180°, прыжки с поворотом на точность приземления	
- упражнения на батуте	Прыжки вверх, прыжки с поворотом кругом и с поворотом на 360°	
<b>3. Техническая подготовка:</b>		<b>150-159</b>
- хореография	<p>Элементы классического танца у опоры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Релеве - подъем на полупальцы (I, III, V- п.ног), Деми плее - полуприсед, батман тандю – выставление ноги на носок, батман тандю жете – махи на высоту 45°, пассе-нога согнута, колено в сторону, носок у колена опорной ноги.</li> <li>- Наклоны назад по 1 позиции, лицом к опоре, гранд батман жете – махи ногами выше 90°</li> </ul> <p>Все изучаемые упражнения выполняются лицом к опоре, в медленном темпе, с фиксацией ноги или туловища в нужном положении.</p> <p>На середине.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Танцевальные шаги: приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед, шаг польки, шаг галопа, подскоки.</li> <li>- Шаги вальса вперед, в сторону;</li> <li>- Постановка рук - подготовительная, 1, 2, 3 позиции рук и их произвольное комбинирование;</li> <li>- Волны руками: вместе, поочередно, вперед, в стороны, волны туловищем;</li> <li>- Равновесия: стойка на носках (держат 4-8 счетов), стойка на одной ноге «ласточка», стойка на одной ноге, другая согнута вперед «цапля»;</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поворот переступанием на 180-360°, повороты на одной ноге на 180°;</li> <li>- Прыжки на двух ногах; с двух на одну, другая назад; с одной ноги на другую (небольшим шагом вперед), толчком двумя прыжок ноги врозь.</li> </ul>	



<p>- обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья</p>	<p>Мальчики:          Вольные упражнения – перекаты вперед со стойки на руках, перекат назад в стойку на руках, полет прогнувшись в кувырок, кувырки вперед, назад, равновесие «ласточка» и боковое, темповой подскок «вальсет», прыжок назад на спину на горку матов, фляк с места;          Конь – серия перемахов, круги на грибке;          Кольца – размахивания в висе, висы согнувшись, прогнувшись, упоры, выкрут назад из виса согнувшись, соскоки махом назад и махом вперед;          Опорный прыжок – вскок на горку матов согнув ноги, ноги врозь, прыжок в стойку на руках, переворот через горку матов;          Брусья (низкие) – размахивания в упоре с прогрессирующей амплитудой, стойка на плечах из седа ноги врозь, упор углом, высокий угол в упоре, махом назад соскок прогнувшись в сторону;          Перекладина – размахивания изгибами хватом сверху, бросковые размахивания в висе в лямках на перекладине.          Девочки:          Вольные упражнения – прыжком длинный кувырок вперед, кувырок назад в стойку на руках, перевороты вперед, назад, боком, темповой подскок «вальсет», прыжок назад на спину на горку матов, фляк с места;          Опорный прыжок – прыжок в стойку на руках на горку матов (90 см), переворот через горку матов;          Брусья – размахивания изгибами хватом сверху на верхней жерди, размахивания изгибами, бросковые размахивания в висе в лямках;          Бревно – равновесия – вертикальное, боковое, «ласточка», седы и упоры продольно и поперек, положения лежа на спине, животе, прыжки, подскоки, повороты на 1й и 2х ногах, кувырки.</p>	
<p>- обязательная программа 3-2 юношеских разрядов</p>	<p>Разучивание и повторение комбинаций обязательной программы 3 и 2 юношеских разрядов на всех видах гимнастического многоборья</p>	
<p><b>4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b></p>		<p><b>3-6</b></p>
<p>Развитие вида спорта «спортивная гимнастика»</p>	<p>Развитие вида спорта «спортивная гимнастика» в мире, России, Краснодарском крае. Автобиографии и спортивный путь выдающихся спортсменов, чемпионов мира, Европы. Выдающиеся гимнасты Краснодарского края</p>	
<p>Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека</p>	<p>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.</p>	

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	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	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	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	Понятие о правильной техники выполнения гимнастических элементов. Теоретические знания по технике изучения подводящих упражнений
Режим дня и питание обучающихся	Режим учебно-тренировочного процесса и отдыха. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Режим сна и отдыха	Рекомендации по режиму сна и отдыха обучающихся. Значение сна для сохранения здоровья.
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов.

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1-го года обучения

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
<b>1.Общая физическая подготовка:</b>		<b>52-68</b>
- общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловищем вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо.	
- разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки с места	
- легкоатлетические упражнения;	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 1000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног.	
- подвижные игры, с элементами спортивных игр	Стритбол, футбол, салки, ведение мяча в движении	
<b>2.Специальная физическая подготовка:</b>		<b>140-156</b>
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги вместе наклон вперед, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; шпагаты на правую, левую ногу, продольный шпагат; шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя.	
- упражнения для развития прыгучести	Прыжки на акробатической дорожке: на двух ногах, на одной; запрыгивание на возвышенность, прыжки с поворотами	
- упражнения для развития силы и быстроты	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге без опоры руками; подтягивания в висе; вис на перекладине на время, вис углом, подтягивания в висе углом; лазание по канату с помощью ног и без помощи ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до касания ног стенки над головой.	

- упражнения для развития ловкости	Упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах; «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги; прыжки ноги вместе, врозь, на левой на правой, прыжки со скакалкой, прыжки на точность приземления	
- упражнения для развития координации;	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность	
- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата;	Наклоны и вращения головой в положения стоя 10-15 раз; прыжки с поворотами на 180, 360°; ходьба с закрытыми глазами; ходьба по высокому бревну	
<b>3. Техническая подготовка:</b>		<b>256-281</b>
- хореография	<p><u>Элементы классического танца у опоры:</u> demi plie, grand plie со сменой позиций ног; battement tendu крестом, средний темп; Vt. tendu gete крестом 1, 3 п-я; Vt. fondu - поднимаясь на полупальцы опорной; Vt. frappe; rond de jambe par terre - в сочетании с подниманием ноги вперед, назад; grand Vt.gete; grand Vt. gete balanse; eleve lent; battement developpe - вперед, в сторону, назад; releve - быстрый темп.</p> <p><u>Элементы классического танца на середине:</u> demi plie, grand plie со сменой позиций ног; Vt. tendu с движениями руками; Vt. tendu gete; Vt. fondu на всей стопе; grand Vt.gete; releve; прыжки по 1, 3, 2 невыворотным позициям.</p> <p><u>Равновесия:</u> вертикальное равновесие (нога вперед, в сторону, назад, с захватом).</p> <p><u>Прыжки:</u> толчком одной с приземлением на две в различных направлениях (вперед, в сторону, назад); прыжок со сменой ног впереди; махом одной, толчком другой с поворотом на 180° в равновесие; прыжок шагом; толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну ногу в равновесие; прыжок касаясь; толчком двумя, прыжок кольцом одной; толчком двумя, прыжок с поворотом на 360°, 540°.</p> <p><u>Повороты:</u> приставлением ноги с различными положениями рук; скрестный поворот шагом вперед, назад; одноименный и разноименный на одной с поворотом на 180°, 360°, руки в стороны; после акробатических элементов, в сочетании с равновесиями и элементами классического танца.</p> <p><u>Элементы танца:</u> повторение элементов русского народного танца начальной подготовки; различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами; растанцовки на середине; элементы польки в сочетании с акробатическими элементами; вальсовый шаг вперед, в сторону в сочетании с прыжками (открытым, закрытым, шагом и т.п.), поворотами, равновесиями, различной работой рук; элементы современного танца (растанцовки: чарльстон, рок-н-ролл и т.д.).</p>	

<p>- обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья</p>	<p>Юноши:          Вольные упражнения – темповые перевороты вперед – на одну, на две, фляк, сальто вперед, равновесие (любое), шпагат (любой), стойка на руках (3 сек) из любого исходного положения          Конь (без ручак) – пять кругов в упоре поперек          Кольца – из размахивания выкрут вперед прогнувшись, мах назад, махом вперед выкрут назад прогнувшись, мах вперед, мах назад, махом вперед соскок переворотом прогнувшись          Опорный прыжок – переворот вперед через прыжковый стол (70-100 см)          Брусья (низкие) – из положения стоя в середине брусьев подъем разгибом, мах назад, махом вперед угол (любой), любая стойка силой (3 сек), мах вперед, мах назад, махом вперед соскок боком в положение спиной к брусьям          Перекладина – из размахивания подъем разгибом – отмах, оборот назад в упоре, спад мах дугой, мах назад, махом вперед поворот кругом в хват сверху, мах вперед, махом назад соскок прогнувшись          Девушки:          Опорный прыжок – переворот вперед через прыжковый стол или горку матов (105 см)          Брусья – подъем разгибом, оборот назад в упоре, вис углом подъем двумя в упор сзади, через вис согнувшись соскок дугой          Бревно – наскок в упор, силой, разводя ноги - продольный шпагат, любой медленный переворот, прыжок в шпагат, прыжок прогнувшись, любое равновесие, шаги галопа, соскок – рондат          Вольные упражнения – рондат-фляк- отскок вверх, с 2-3 шагов темповой переворот на две, стойка-кувырок через прямые ноги, поворот на 1й ноге, прыжок в шпагат</p>	
<p>- совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций</p>	<p>Повторение соревновательных комбинаций соответствующего разряда, выполнение комбинаций на оценку, выполнение комбинаций в условиях, приближенных к соревновательным</p>	
<p>- обязательная программа 2 и 1 юн. разряда, 3 спортивного разряда;</p>	<p>Разучивание и повторение комбинаций обязательной программы 2 и 1 юношеских разрядов, 3 спортивного разряда на всех видах гимнастического многоборья</p>	
<p>- обязательная и произвольная программа 2 спортивного разряда</p>	<p>Разучивание отдельных элементов из обязательной и произвольной программ 2 спортивного разряда на всех видах гимнастического многоборья</p>	
<p><b>4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b></p>		<p><b>10-21</b></p>
<p>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств</p>	<p>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.</p>	

История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)	
Режим дня и питание обучающихся	Режим учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Фиксация результатов выступления на соревнованиях. Классификация и типы спортивных соревнований.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.	
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.	
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	
Становление личности обучающихся	Что влияет на становление и формирование личности.	
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов.	

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 2-го года обучения

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
<b>1.Общая физическая подготовка:</b>		<b>52-68</b>
- общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловищем вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо.	
- разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки с места	
- легкоатлетические упражнения;	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 1000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног.	
- подвижные игры, с элементами спортивных игр	Стритбол, футбол, салки, ведение мяча в движении	
<b>2.Специальная физическая подготовка:</b>		<b>140-156</b>
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги вместе наклон вперед, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; шпагаты на правую, левую ногу, продольный шпагат; шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя.	
- упражнения для развития прыгучести	Прыжки на акробатической дорожке: на двух ногах, на одной; запрыгивание на возвышенность, прыжки с поворотами	
- упражнения для развития силы и быстроты;	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге без опоры руками; подтягивания в висе; вис на перекладине на время, вис углом, подтягивания в висе углом; лазание по канату с помощью ног, и без помощи ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до касания ног стенки над головой.	
- упражнения для развития ловкости	Упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах; «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги; прыжки ноги вместе, врозь, на левой на правой, прыжки со скакалкой, прыжки на точность приземления	

- гимнастические упражнения	Упражнения на перекладине – висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на низком бревне – ходьба, прыжки, повороты, равновесия	
- упражнения для развития координации;	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность	
- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата;	Наклоны и вращения головой в положения стоя 10-15 раз; прыжки с поворотами на 180°, 360°; ходьба с закрытыми глазами; ходьба по высокому бревну	
- упражнения на батуте	Прыжки вверх, прыжки с поворотом кругом и с поворотом на 360°, фляки на батуте, сальто вперед с батута	
<b>3. Техническая подготовка:</b>		<b>265-281</b>
- хореография	<p><u>Элементы классического танца у опоры:</u> demi plie, grand plie со сменой позиций ног; battement tendu крестом, средний темп; Bt. tendu gete крестом 1, 3 п-я; Bt. fondu - поднимаясь на полупальцы опорной; Bt. frappe; rond de jambe par terre - в сочетании с подниманием ноги вперед, назад; grand Bt.gete; grand Bt. gete balanse; eleve lent; battement developpe- вперед, в сторону, назад; releve - быстрый темп.</p> <p><u>Элементы классического танца на середине:</u> demi plie, grand plie со сменой позиций ног; Bt. tendu с движениями руками; Bt. tendu gete; Bt. fondu на всей стопе; grand Bt.gete; releve; прыжки по 1, 3, 2 невыворотным позициям.</p> <p><u>Равновесия:</u> вертикальное равновесие (нога вперед, в сторону, назад, с захватом).</p> <p><u>Прыжки:</u> толчком одной с приземлением на две в различных направлениях (вперед, в сторону, назад); прыжок со сменой ног впереди; махом одной, толчком другой с поворотом на 180° в равновесие; прыжок шагом; толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну ногу в равновесие; прыжок касаясь; толчком двумя, прыжок кольцом одной; толчком двумя, прыжок с поворотом на 360°, 540°.</p> <p><u>Повороты:</u> приставлением ноги с различными положениями рук; скрестный поворот шагом вперед, назад; одноименный и разноименный на одной с поворотом на 180°, 360°, руки в стороны; после акробатических элементов, в сочетании с равновесиями и элементами классического танца.</p> <p><u>Элементы танца:</u> различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами; растанцовки на середине; элементы польки в сочетании с акробатическими элементами; вальсовый шаг вперед, в сторону в сочетании с прыжками (открытым, закрытым, шагом и т.п.), поворотами, равновесиями, различной работой рук; элементы современного танца (растанцовки: чарльстон, рок-н-ролл и т.д.).</p>	



<p>- обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья</p>	<p>Юноши:</p> <p>Вольные упражнения – темповые перевороты вперед – на одну, на две, связки темповых переворотов, серия фляков, сальто назад, сальто вперед, равновесие (любое), один круг двумя-вторым кругом шпагат (любой)</p> <p>Конь– с наскока махом вправо, перемах правой вперед в упор верхом, мах влево с отпусанием левой руки, мах вправо с отпусанием правой руки, мах влево- перемах левой вперед в упор сзади, мах вправо- перемах правой назад в упор верхом, мах влево с отпусанием левой руки, мах вправо с отпусанием правой руки, махом влево перемах левой назад, два круга двумя в ручках, прямой переход в упор сзади, левая на ручке, правая на теле, круг двумя на ручке и теле, круг с поворотом кругом через упор поперек сзади, правая на ручке, левая на теле (немецкий круг), круг двумя на ручке и теле, перемах двумя назад и соскок заножкой через тело коня, приземление левым боком к коню</p> <p>Кольца – из размахивания два выкрута вперед прогнувшись, подъем махом назад в упор, угол, стойка силой (любая), опускание в упор и спад назад в вис согнувшись, два выкрута назад, соскок сальто назад прогнувшись</p> <p>Опорный прыжок – переворот вперед через прыжковый стол (125 см), переворот вперед сгибаясь-разгибаясь</p> <p>Брусья – на концах брусьев вис углом подъем разгибом в угол, стойка силой согнувшись (3 сек), отодвиг в вис и подъем махом вперед в упор на руках, подъём махом назад в упор, мах вперед, махом назад стойка на руках и поворот плечом вперед в стойку на руках, махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок</p> <p>Перекладина – из размахивания подъем разгибом – отмах (45°-90°), большой оборот назад, махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусанием рук (45°-90°), вторым оборотом поворот на 180° в хват снизу (Келлеровский), большой оборот вперед, вторым оборотом прямой поворот плечом вперед в хват сверху, два больших оборота назад, сальто назад прогнувшись в соскок</p> <p>Девушки:</p> <p>Опорный прыжок – переворот вперед через прыжковый стол</p> <p>Брусья – подъем разгибом- отмах в стойку, оборот не касаясь, большой оборот назад, оборот назад в упоре стоя согнувшись соскок- большим махом назад сальто назад прогнувшись</p> <p>Бревно – переворот назад – фляк (слитно), медленный переворот вперед на одну ногу, прыжок в любой продольный шпагат, поворот на 1й ноге на 360°, соскок – рондат- сальто назад в группировке</p> <p>Вольные упражнения – рондат-фляк-темповое сальто – фляк- сальто назад в группировке (окрошка), серия гимнастических прыжков, один из которых толчком одной ноги с разведением ног 180° продольно, поворот на 1й ноге на 360°, рондат- фляк- сальто назад прогнувшись, темповой переворот вперед на две- темповой переворот вперед с 2х на две (фляк вперед)</p>	
--	--	--

- совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций	Повторение соревновательных комбинаций соответствующего разряда, выполнение комбинаций на оценку, выполнение комбинаций в условиях, приближенных к соревновательным	
- обязательная программа 2 и 1 юн. разряда, 3 спортивного разряда;	Разучивание и повторение комбинаций обязательной программы 2 и 1 юношеских разрядов, 3 спортивного разряда на всех видах гимнастического многоборья	
- обязательная и произвольная программа 2 спортивного разряда	Разучивание отдельных элементов из обязательной и произвольной программ 2 спортивного разряда на всех видах гимнастического многоборья	
<b>4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b>		<b>10-21</b>
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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.	
Развитие спортивной акробатики в Краснодарском крае	История развития спортивной гимнастики в Краснодарском крае. Выдающиеся гимнасты Краснодарского края, их спортивные достижения и жизненный путь после окончания спортивной карьеры	
Режим дня и питание обучающихся	Рациональное распределение суточного времени на учебно-тренировочные занятия, учебу в общеобразовательных учреждениях, на отдых и сон. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Фиксация результатов выступления на соревнованиях, самоанализ выступлений. Классификация и типы спортивных соревнований.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	
Правила вида спорта	Возрастные группы. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	
Становление личности обучающихся	Что влияет на становление и формирование личности.	
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов.	

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3-го года обучения

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
<b>1.Общая физическая подготовка:</b>		<b>52-68</b>
- общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловищем вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо.	
- разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки с места	
- легкоатлетические упражнения;	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 1000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног.	
- подвижные игры, с элементами спортивных игр	стритбол, баскетбол, футбол, салки, ведение мяча в движении	
<b>2.Специальная физическая подготовка:</b>		<b>140-156</b>

- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги вместе наклон вперед, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; шпагаты на правую, левую ногу, продольный шпагат; шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя.	
- упражнения для развития прыгучести	Прыжки: на двух ногах, на одной; запрыгивание на возвышенность, прыжки с поворотами	
- упражнения для развития силы и быстроты;	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге без опоры руками; подтягивания в висе; вис на перекладине на время, вис углом, подтягивания в висе углом; лазание по канату с помощью ног, и без помощи ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до касания ног стенки над головой.	
- упражнения для развития ловкости	Упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180°, 360°; «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги; прыжки ноги вместе, врозь, на левой на правой, упражнения со скакалкой, прыжки на точность приземления	
- упражнения для развития координации;	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность	
- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата;	Наклоны и вращения головой в положения стоя 10-15 раз; прыжки с поворотами на 180°, 360°; ходьба с закрытыми глазами; ходьба по высокому бревну	
- упражнения на батуте	Прыжки вверх, прыжки с поворотом кругом и с поворотом на 360°, фляки на батуте, сальто вперед, сальто назад	
<b>3. Техническая подготовка:</b>		<b>256-281</b>
- хореография	<p><u>Элементы классического танца у опоры:</u> demi plie, grand plie со сменой позиций ног; battement tendu крестом, средний темп; Bt. tendu gete крестом 1, 3 п-я; Bt. fondu - поднимаясь на полупальцы опорной; Bt. frappe; rond de jambe par terre - в сочетании с подниманием ноги вперед, назад; grand Bt.gete; grand Bt. gete balanse; eleve lent; battement developpe - вперед, в сторону, назад; releve - быстрый темп.</p> <p><u>Элементы классического танца на середине:</u> demi plie, grand plie со сменой позиций ног; Bt. tendu с движениями руками; Bt. tendu gete; Bt. fondu на всей стопе; grand Bt.gete; releve; прыжки по 1, 3, 2 невыворотным позициям.</p>	

	<p>Танцевальные шаги, элементы русского народного танца; движения свободной пластики: волны руками в равновесии, на шагах вальса. Взмахи руками в сочетании с прыжками, боковая волна; повороты на 360°, 540°, 720°; прыжки: касаясь, шагом, перекидной; различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами</p>	
<p>- обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья</p>	<p>Юноши:  Вольные упражнения – Переворот вперёд на одну - переворот вперёд на две - сальто вперёд в группировке, рондат – 3 фляка – сальто назад в группировке, сальто назад прямым телом, два круга двумя или двумя ногами врозь, кувырок назад в стойку с поворотом на 180° – кувырок вперёд через угол ноги врозь (угол «вне»), стойка силой ноги врозь, прямыми руками («спичаг»)  Конь – круги поперек, круги наружу, проходка вперёд («Мадьяр»), проходка назад («Шивадо»), круг с поворотом на 180° («Стойкли» или «Чешский круг»), соскок заножкой через тело коня, приземление левым боком к коню.  Кольца - горизонтальный вис сзади, угол, стойка силой, выкруты вперед и назад, подъём махом назад в упор, соскок сальто назад прямым телом.  Опорный прыжок - переворот вперёд, переворот вперёд сгибаясь-разгибаясь  Брусья - из вися подвеса подъём разгибом в упор, махом назад стойка на руках, оборот под жердями в упор, стойка силой согнувшись ноги врозь (вместе) прямыми руками (спичаг), из стойки на руках мах вперёд, мах назад с поворотом на 180° плечом вперёд в стойку на руках – мах вперёд, мах назад с поворотом на 180° плечом назад в стойку на руках, сальто назад прямым телом (или сальто вперёд согнувшись) в соскок.  Перекладина - подъём махом назад в стойку на руках, оборот назад в упоре в стойку на руках, большим махом поворот кругом с поочерёдным перехватом в хват сверху в стойку на руках, большой оборот с поворотом кругом в хват снизу («Келлеровский»), большой оборот вперёд хватом снизу; большим махом поворот кругом в хват снизу в стойку на руках, хватом снизу, большим махом, поворот кругом в хват снизу в стойку на руках, большой оборот вперёд с поворотом кругом через стойку в хват сверху, сальто назад прямым телом в соскок  Девушки:  Опорный прыжок - переворот вперёд, переворот вперёд сгибаясь-разгибаясь, рондат  Брусья - подъём разгибом - отмах в стойку на руках, большой оборот назад, мах вперед с поворотом на 180° с поочерёдным перехватом рук («санжировка»), соскок сальто назад прогнувшись  Бревно - прыжковая связка из 3-х прыжков- прыжок шагом, прыжок прогнувшись, прыжок в шпагат с двух на две, переворот назад – фляк (слитно), сальто назад в группировке, поворот на 180° (в остановку) на одной ноге, вторая спереди на уровне горизонтали и выше, соскок- рондат, сальто назад в группировке с раскрыванием</p>	

	Вольные упражнения – серия из двух гимнастических прыжков с одной ноги, один из которых с разведением ног в шпагат, рондат- темповое сальто назад- фляк- фляк- сальто назад в группировке, сальто вперед, темповой переворот вперед- сальто вперед в группировке, сальто вперед прогнувшись	
- совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций	Повторение соревновательных комбинаций соответствующего разряда, выполнение комбинаций на оценку, выполнение комбинаций в условиях, приближенных к соревновательным	
- обязательная программа 3 и 2 спортивных разрядов	Разучивание и повторение комбинаций обязательной программы 3 и 2 спортивных разрядов на всех видах гимнастического многоборья	
- произвольная программа 2 спортивного разряда	Разучивание отдельных элементов произвольной программы 2 спортивного разряда на всех видах гимнастического многоборья.	
<b>4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b>		<b>10-21</b>
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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.	
Развитие спортивной акробатики в Краснодарском крае	История развития спортивной гимнастики в Краснодарском крае. Выдающиеся гимнасты Краснодарского края, их спортивные достижения и жизненный путь после окончания спортивной карьеры	
Режим дня и питание обучающихся	Рациональное распределение суточного времени на учебно-тренировочные занятия, учебу в общеобразовательных учреждениях, на отдых и сон. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
Учет соревновательной деятельности, само-анализ обучающегося	Фиксация результатов выступления на соревнованиях, самоанализ выступлений. Классификация и типы спортивных соревнований.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	

Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	Возрастные группы. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Становление личности обучающихся	Что влияет на становление и формирование личности.
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов, ответственность за нарушение антидопинговых правил.

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 4-го года обучения

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
<b>1.Общая физическая подготовка:</b>		<b>29-51</b>
- общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловищем вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо.	
- разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки с места	
- легкоатлетические упражнения;	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 1000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног, связок голеностопного сустава.	
- подвижные игры, с элементами спортивных игр	Стритбол, футбол, ведение мяча в движении, баскетбол, волейбол	

<b>2. Специальная физическая подготовка:</b>		<b>182-218</b>
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги вместе наклон вперед, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; шпагаты на правую, левую ногу, продольный шпагат; шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя.	
- упражнения для развития прыгучести	Прыжки на двух ногах, на одной; запрыгивание на возвышенность, прыжки с поворотами	
- упражнения для развития силы и быстроты;	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге без опоры руками; подтягивания в висе; вис на перекладине на время, вис углом, подтягивания в висе углом; лазание по канату с помощью ног, и без помощи ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до касания ног стенки над головой.	
- упражнения для развития ловкости	Упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180°, 360°; «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги; прыжки ноги вместе, врозь, на левой на правой, упражнения со скакалкой, прыжки на точность приземления	
- упражнения для развития координации;	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность	
- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата;	Наклоны и вращения головой в положения стоя 10-15 раз; прыжки с поворотами на 180°, 360°; ходьба с закрытыми глазами	
- упражнения на батуте	Прыжки вверх, прыжки с поворотом кругом и с поворотом на 360°, фляки на батуте, сальто вперед, сальто назад на батуте	
<b>3. Техническая подготовка:</b>		<b>400-422</b>
- хореография	<u>Элементы классического танца у опоры:</u> demi plie, grand plie со сменой позиций ног, в сочетании с releve, наклонами вперед, в сторону, назад; Bt. tendu в быстром темпе, с изменением темпа; Bt. tendu с полуприседом на опорной; double Bt. tendu с опусканием на пятку работающей ноги; Bt. gete с подъемом на полупальцы; сочетание Bt. fondu и Bt. frappe с releve; сочетание Bt. fondu с rond de gambe par terre; rond de gambe par terre в ускоренном темпе; grand Bt. gete; grand Bt. gete	



	<p>balanse; Bt. developpe в сочетании с demi plie, releve.</p> <p><u>Элементы классического танца на середине:</u> Bt. tendu крестом; double Bt. tendu крестом; Bf. fondu крестом на всей стопе; rond de gambe par terre в медленном и среднем темпе; grand bt.gete в сочетании с demi plie на опорной.</p> <p><u>Равновесия:</u> совершенствовать учебный материал предыдущих лет обучения;_затяжка одной, двумя кольцом;_боковое равновесие с опусканием плеч до горизонтали;_низкое равновесие в шпагат; сочетать с прямой, обратной и боковой волной туловищем.</p> <p><u>Прыжки:</u> совершенствовать прыжки предыдущих лет обучения;_изучение перекидного прыжка в шпагат; изучение прыжка шагом со сменой ног в шпагат; прыжок кольцом, одной касаясь; прыжок «складка ноги врозь»; прыжок шагом в поперечный шпагат; толчком двумя прыжок с поворотом на 360°, 540° и т.д. с приземлением в шпагат.</p> <p><u>Повороты:</u> усложнять одноименные и разноименные повороты различными положениями рук, ног; сочетаниями с равновесиями; повороты на 360°, 540°.</p> <p><u>Элементы танца:</u> русский танец (растанцовки, разминки в стиле русского народного танца); молдавский (шаг с подскоком, бегущий шаг, боковой); испанский (glissad, длинные шаги, повороты на месте, позы);_вальс: вальсовый шаг назад, вперед, с поворотом; в сочетании с бегом, прыжками, поворотами, равновесиями, различными шагами; элементы цыганского танца; элементы восточного танца (позы, положение рук, головы); растанцовки, партерная пластика в сочетании с различными растягиваниями; элементы современного танца.</p>	
<p>- обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья;</p>	<p><b>Юноши:</b></p> <p>Вольные упражнения – переворот вперед на две – переворот вперед с двух на две – сальто вперед в группировке, Рондат – фляк – темповое сальто – фляк – сальто назад в группировке с раскрытием</p> <p>Конь – два прямых скрещения, из кругов поперёк на теле, 2 круга на ручке (второй круг с поворотом на 90° со входом в ручки), «Чешский круг», «Стойкли А», переход в упоре продольно в положение левая на ручке, правая на теле, круг в упоре продольно (левая на ручке, правая на теле), соскок заножкой через тело коня, приземление левым боком к коню</p> <p>Кольца - выкруты (вперед или назад), высокий выкрут через стойку на руках (вперед или назад), стойка силой не ниже группы «В» (любая), большой оборот вперед или назад, соскок двойное сальто назад в группировке.</p> <p>Опорный прыжок - переворот вперед- сальто вперед в группировке, переворот вперед сгибаясь- разгибаясь</p> <p>Брусья - из упора на руках подъём махом вперед в упор, оборот назад под жердями в упор, большим махом подъём вперед в упор с прямыми ногами («Мой»), махом вперед поворот кругом в стойку на руках («Оберучный»), мах назад с поворотом на 180° плечом вперед (или назад) в стойку на руках,</p>	

	<p>сальто назад прямым телом (или сальто вперёд согнувшись) в соскок.  Перекладина - подъём махом назад в стойку на руках, большим махом вперёд поворот кругом с одновременным перехватом в хват сверху в стойку на руках, хватом снизу, большим махом, поворот кругом в хват снизу в стойку на руках, большой оборот вперёд – перемах в вис согнувшись, оборотом вперёд выкрут в стойку на руках обратным хватом («Адлер»), оборот назад с перемахом ноги врозь в стойку на руках («Штальдер»), сальто назад прямым телом в соскок,  Девушки:  Опорный прыжок - переворот вперёд, переворот вперёд сгибаясь-разгибаясь, рондат, «Цукахара»  Брусья - большим махом вперед с поворотом на 180° с поочередным перехватом рук («санжировка»), большой оборот назад с поворотом на 180° в стойку на руках хватом снизу («келлеровский»), большой оборот вперед, большой оборот вперед с поворотом на 180°, большой оборот назад с поворотом на 360°, соскок сальто назад прогнувшись  Бревно - акробатическая связка: темповой переворот вперед на одну- шагом вперед стойка на руках ноги врозь в шпагат (правый/левый)- приставляя поочередно ногу, фляк назад на две; прыжковая связка:прыжок в шпагат с двух на одну («сиссон»), прыжок шагом, прыжок в шпагат с двух на две; сальто назад в группировке, медленный переворот назад, фляк на одну в равновесие  Вольные упражнения – акробатическое соединение: переворот с поворотом на 1800 (рондат)- два темповых сальто назад- фляк- сальто назад согнувшись с раскрытием («сгиб-разгиб»); прыжок шагом- прыжок со сменой положения ног- перекидной с приземлением на одну; рондат-фляк-сальто назад прямым телом с поворотом на 360°; темповой переворот вперед на две ноги- сальто вперед согнувшись; поворот на одной ноге на 720°, другая согнута и прижата носком к колену опорной ноги</p>	
<p>- совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций</p>	<p>Повторение соревновательных комбинаций соответствующего разряда, выполнение комбинаций на оценку, выполнение комбинаций в условиях, приближенных к соревновательным</p>	
<p>- обязательная программа 2, 1 спортивных разрядов;</p>	<p>Разучивание и повторение комбинаций обязательной программы 2 и 1 спортивных разрядов на всех видах гимнастического многоборья</p>	
<p>- произвольная программа 2, 1 спортивных разрядов, КМС;</p>	<p>Разучивание отдельных элементов и составление комбинаций произвольной программы соответствующего разряда на всех видах гимнастического многоборья.</p>	

<b>4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b>		<b>22-36</b>
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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.	
Развитие спортивной гимнастики в Краснодарском крае	История развития спортивной гимнастики в Краснодарском крае. Выдающиеся гимнасты Краснодарского края, их спортивные достижения и жизненный путь после окончания спортивной карьеры	
Режим дня и питание обучающихся	Рациональное распределение суточного времени на учебно-тренировочные занятия, учебу в общеобразовательных учреждениях, на отдых и сон. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Фиксация результатов выступления на соревнованиях, самоанализ выступлений. Классификация и типы спортивных соревнований.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	
Правила вида спорта	Возрастные категории спортсменов, принимающих участие в соревнованиях. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Правила судейства	
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов, ответственность за нарушение антидопинговых правил.	

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 5-го года обучения

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
<b>1.Общая физическая подготовка:</b>		<b>29-51</b>
- общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловищем вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо.	
- разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки с места	
- легкоатлетические упражнения;	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 1000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, распрыгивания на возвышения	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног, связок голеностопного сустава.	
- подвижные игры, с элементами спортивных игр	Стритбол, футбол, ведение мяча в движении, баскетбол, волейбол	
<b>2.Специальная физическая подготовка:</b>		<b>182-218</b>
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги вместе наклон вперед, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; шпагаты на правую, левую ногу, продольный шпагат; шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя.	
- упражнения для развития прыгучести	Прыжки на двух ногах, на одной; запрыгивание на возвышенность, прыжки с поворотами	
- упражнения для развития силы и быстроты;	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге без опоры руками; подтягивания в висе; вис на перекладине на время, вис углом, подтягивания в висе углом; лазание по канату с помощью ног, и без помощи ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до касания ног стенки над головой.	
- упражнения для развития ловкости	Упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180°, 360°; «сточная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги; прыжки ноги вместе, врозь, на левой на правой, упражнения со скакалкой, прыжки на точность приземления	

- упражнения для развития координации;	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность	
- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата;	Наклоны и вращения головой в положения стоя 10-15 раз; прыжки с поворотами на 180°, 360°; ходьба с закрытыми глазами; ходьба по высокому бревну	
- упражнения на батуте	Прыжки вверх, прыжки с поворотом кругом и с поворотом на 360°, фляки на батуте, сальто вперед с батута, сальто назад и вперед на батуте	
<b>3. Техническая подготовка:</b>		<b>400-422</b>
- хореография	<p><u>Элементы классического танца у опоры:</u> demi plie, grand plie со сменой позиций ног, в сочетании с releve, наклонами вперед, в сторону, назад; Bt. tendu в быстром темпе, с изменением темпа; Bt. tendu с полуприседом на опорной; double Bt. tendu с опусканием на пятку работающей ноги; Bt. gete с подъемом на полупальцы; сочетание Bt. fondu и Bt. frappe с releve; сочетание Bt. fondu с rond de gambe par terre; rond de gambe par terre в ускоренном темпе; grand Bt.gete; grand Bt gete balanse; Bt. developpe в сочетании с demi plie, releve.</p> <p><u>Элементы классического танца на середине:</u> Bt. tendu крестом; double Bt. tendu крестом; Bf. fondu крестом на всей стопе; rond de gambe par terre в медленном и среднем темпе; grand bt.gete в сочетании с demi plie на опорной.</p> <p><u>Равновесия:</u> совершенствовать учебный материал предыдущих лет обучения; затылка одной, двумя кольцом; боковое равновесие с опусканием плеч до горизонтали; низкое равновесие в шпагат; сочетать с прямой, обратной и боковой волной туловищем.</p> <p><u>Прыжки:</u> совершенствовать прыжки предыдущих лет обучения; изучение перекидного прыжка в шпагат; изучение прыжка шагом со сменой ног в шпагат; прыжок кольцом, одной касаясь; прыжок «складка ноги врозь»; прыжок шагом в поперечный шпагат; толчком двумя прыжок с поворотом на 360°, 540° и т.д. с приземлением в шпагат.</p> <p><u>Повороты:</u> усложнять одноименные и разноименные повороты различными положениями рук, ног; сочетаниями с равновесиями; повороты на 360°, 540°.</p> <p><u>Элементы танца:</u> русский танец (растанцовки, разминки в стиле русского народного танца); молдавский (шаг с подскоком, бегущий шаг, боковой); испанский (glissad, длинные шаги, повороты на месте, позы); вальс: вальсовый шаг назад, вперед, с поворотом; в сочетании с бегом, прыжками, поворотами, равновесиями, различными шагами; элементы цыганского танца; элементы восточного танца (позы, положение рук, головы); растанцовки, партерная пластика в сочетании с различными растягиваниями; элементы современного танца.</p>	

<p>- обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья;</p>	<p>Юноши:</p> <p>Вольные упражнения – переворот вперёд на две – переворот вперёд с двух на две – сальто вперёд в группировке, Рондат – фляк – темповое сальто – фляк – сальто назад в группировке с раскрытием</p> <p>Конь – два прямых скрещения, из кругов поперёк на теле, 2 круга на ручке (второй круг с поворотом на 90° со входом в ручки), «Чешский круг», «Стойкли А», переход в упоре продольно в положение левая на ручке, правая на теле, круг в упоре продольно (левая на ручке, правая на теле), соскок заножкой через тело коня, приземление левым боком к коню</p> <p>Кольца - выкруты (вперёд или назад), высокий выкрут через стойку на руках (вперёд или назад), стойка силой не ниже группы «В» (любая), большой оборот вперёд или назад, соскок двойное сальто назад в группировке.</p> <p>Опорный прыжок - переворот вперёд- сальто вперед в группировке, переворот вперёд сгибаясь-разгибаясь</p> <p>Брусья - из упора на руках подъём махом вперёд в упор, оборот назад под жердями в упор, большим махом подъём вперёд в упор с прямыми ногами («Мой»), махом вперёд поворот кругом в стойку на руках («Оберучный»), мах назад с поворотом на 180° плечом вперёд (или назад) в стойку на руках, сальто назад прямым телом (или сальто вперёд согнувшись) в соскок.</p> <p>Перекладина - подъём махом назад в стойку на руках, большим махом вперёд поворот кругом с одновременным перехватом в хват сверху в стойку на руках, хватом снизу, большим махом, поворот кругом в хват снизу в стойку на руках, большой оборот вперёд – перемах в вис согнувшись, оборотом вперёд выкрут в стойку на руках обратным хватом («Адлер»), оборот назад с перемахом ноги врозь в стойку на руках («Штальдер»), сальто назад прямым телом в соскок,</p> <p>Девушки:</p> <p>Опорный прыжок - переворот вперёд, переворот вперёд сгибаясь-разгибаясь, «Цукахара»</p> <p>Брусья - большим махом вперед с поворотом на 180° с поочередным перехватом рук («санжировка»), большой оборот назад с поворотом на 180° в стойку на руках хватом снизу («келлеровский»), большой оборот вперед, большой оборот вперед с поворотом на 180°, большой оборот назад с поворотом на 360°, соскок сальто назад прогнувшись</p> <p>Бревно - темповой переворот вперед на одну- шагом вперед стойка на руках ноги врозь в шпагат (правый/левый)- приставляя поочередно ногу, фляк назад на две; прыжок в шпагат с двух на одну («сиссон»), прыжок шагом, прыжок в шпагат с двух на две; сальто назад в группировке, медленный переворот назад, фляк на одну в равновесие</p> <p>Вольные упражнения – переворот с поворотом на 1800 (рондат)- два темповых сальто назад- фляк-сальто назад согнувшись с раскрытием («сгиб-разгиб»); прыжок шагом- прыжок со сменой положения ног- перекидной с приземлением на одну; рондат-фляк-сальто назад прямым телом с</p>	
---	--	--

	поворотом на 360°; темповой переворот вперед на две ноги- сальто вперед согнувшись; поворот на одной ноге на 720°, другая согнута и прижата носком к колену опорной ноги	
- совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций	Повторение соревновательных комбинаций соответствующего разряда, выполнение комбинаций на оценку, выполнение комбинаций в условиях, приближенных к соревновательным	
- обязательная программа 2, 1 спортивных разрядов;	Разучивание и повторение комбинаций обязательной программы 2 и 1 спортивных разрядов на всех видах гимнастического многоборья	
- произвольная программа 2, 1 спортивных разрядов, КМС;	Разучивание отдельных элементов и составление комбинаций произвольной программы соответствующего разряда на всех видах гимнастического многоборья. Произвольные программы должны иметь определенную трудность и соответствовать композиционным требованиям. В комбинацию должны быть включены достаточно сложные и оригинальные элементы и соединения. Упражнения должны быть составлены в соответствии с требованиями, изложенными в Правилах вида спорта «спортивная гимнастика», утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации	
<b>4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b>		<b>22-36</b>
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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.	
Развитие спортивной гимнастики в Краснодарском крае	История развития спортивной гимнастики в Краснодарском крае. Выдающиеся гимнасты Краснодарского края, их спортивные достижения и жизненный путь после окончания спортивной карьеры	
Режим дня и питание обучающихся	Рациональное распределение суточного времени на учебно-тренировочные занятия, учебу в общеобразовательных учреждениях, на отдых и сон. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Фиксация результатов выступления на соревнованиях, самоанализ выступлений. Классификация и типы спортивных соревнований.	

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	Возрастные категории спортсменов, принимающих участие в соревнованиях. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Правила судейства
Становление личности обучающихся	Что влияет на становление и формирование личности.
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов, ответственность за нарушение антидопинговых правил.

### ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
<b>1.Общая физическая подготовка:</b>		<b>19-37</b>
- общеразвивающие упражнения с усложнениями	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловищем вперед, назад, влево вправо, приседания с утяжелением. Упражнения с гантелями: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо.	
- легкоатлетические упражнения;	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 3000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног, связок голеностопного сустава.	



- подвижные игры, с элементами спортивных игр	Стритбол, футбол, ведение мяча в движении, баскетбол, волейбол	
<b>2. Специальная физическая подготовка:</b>		<b>225-262</b>
- стоечная подготовка	стойки на гимнастическом ковре на время, ходьба в стойке на руках вперед, назад, правым и левым боком,	
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги вместе наклон вперед, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; шпагаты на правую, левую ногу, продольный шпагат; шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя.	
- упражнения для развития прыгучести	Прыжки на двух ногах, на одной; запрыгивание на возвышенность, прыжки с поворотами	
- упражнения для развития координации;	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность	
- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата;	Наклоны и вращения головой в положения стоя 10-15 раз; прыжки с поворотами на 180°, 360°; ходьба с закрытыми глазами; ходьба по высокому бревну, упражнения на равновесие; ходьба по высокому бревну и т.д.	
- упражнения с отягощением	Упражнения с грифом от штанги, гантелями, с нагрузчиками, с отягощающим желетом.	
<b>3. Техническая подготовка:</b>		<b>349-449</b>
- хореография	<p><u>Элементы классического танца у опоры:</u> совершенствование программного материала предыдущих лет; rond de gambe en l'air; Bt.developpe в сочетании с равновесиями и tombe во всех направлениях; developpe balanse; double battement frappe; grand battement в сочетании с равновесиями; grand battement gete passe; double battement fondu; grand rond de gambe parterre; комплексы разнообразных растяжек.</p> <p><u>Элементы классического танца на середине:</u> совершенствование программного материала учебно-тренировочных групп; сочетание элементов классического танца с волнами туловищем, руками, равновесиями, поворотами, акробатическими элементами; небольшие композиции с использованием элементов классической хореографии, прыжков малых и больших.</p> <p><u>Равновесия:</u> совершенствование ранее изученного материала; переход из одного равновесия в другое и в третье, сочетать с поворотами, прыжками, волнами, акробатическими элементами.</p>	

	<p><u>Прыжки</u>: совершенствование прыжков ранее изученных и разучивать новые; прыжок со сменой ног в поперечный шпагат; перекидной прыжок в кольцо; прыжок со сменой ног в шпагат кольцом.</p> <p><u>Повороты</u>: совершенствование предыдущего материала; повороты на 540°, 720° одноименные и разноименные с различными положениями рук и ног.</p> <p><u>Элементы танца</u>: составление тренировочных и соревновательных композиций сюжетного характера; на музыкальные произведения классического репертуара, эстрадную, народную музыку; с использованием элементов характерного и народно-сценического танца.</p>	
- обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья;	Обучение элементам, связкам и комбинациям индивидуально для каждого гимнаста на всех видах гимнастического многоборья. Произвольные программы должны иметь определенную трудность и соответствовать композиционным требованиям. В комбинацию должны быть включены достаточно сложные и оригинальные элементы и соединения. Упражнения должны быть составлены в соответствии с требованиями, изложенными в Правилах вида спорта «спортивная гимнастика», утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации	
- совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций	Повторение соревновательных комбинаций соответствующего разряда, выполнение комбинаций на оценку, выполнение комбинаций в условиях, приближенных к соревновательным	
- программа КМС, МС	Разучивание отдельных элементов и составление комбинаций произвольной программы соответствующего разряда на всех видах гимнастического многоборья.	
<b>4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b>		<b>29-47</b>
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей. Система спортивных соревнований в спортивной гимнастике.	
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	Понятие травматизма. Комплекс мер, направленных на предупреждение травматизма: правильная методика тренировки, обеспечение хорошего состояния мест занятий, инвентаря, спортивной формы, применение страховочного оборудования, регулярный врачебный контроль, выполнение гигиенических требований, самоконтроль. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	

Психологическая подготовка	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	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	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.
Общие основы фармакологического обеспечения в спорте	Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике, фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям
Допинговые средства и их влияние на организм человека. Антидопинговая политика и её реализация	Характеристика допинговых средств и методов; международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций. К чему приводит применение допинговых средств в спорте. Последствия употребления допинга. Санкции за применение допинга. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля. Руководство для спортсменов.

### ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
<b>1.Общая физическая подготовка:</b>		<b>25-50</b>
- общеразвивающие упражнения с усложнениями	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловищем вперед, назад, влево вправо, приседания с утяжелением. Упражнения с гантелями: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо.	
- упражнения на развитие выносливости	Бег на длинные дистанции, бег на месте, прыжки на скакалке, прыжки из приседа, планка, круговая тренировка	
- легкоатлетические упражнения;	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 3000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног, связок голеностопного сустава.	
- подвижные игры, с элементами спортивных игр	Пионербол, футбол, ведение мяча в движении, баскетбол, волейбол	
<b>2.Специальная физическая подготовка:</b>		<b>275-324</b>
- стоечная подготовка	Стойки на гимнастическом ковре на время, ходьба в стойке на руках вперед, назад, правым и левым боком, толчки в стоке не руках	
- упражнения для развития координации;	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность	
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги вместе наклон вперед, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; шпагаты на правую, левую ногу, продольный шпагат; шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя.	
- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата	Прыжки с поворотами на 180°, 360°; ходьба с закрытыми глазами; наклоны, повороты головы; круговое движение головой; упражнения на равновесие и т.д.	
- упражнения на батуте, амортизирующих дорожках	Прыжки с поворотом кругом и с поворотом на 360°, фляки на батуте, сальто вперед с батута, сальто назад на батуте, сальто вперед-назад, серия фляков на амортизирующей дорожке, рондат-фляк-сальто (в группировке, согнувшись, прогнувшись) и др.	

- упражнения с отягощением	Упражнения с грифом от штанги, гантелями, с нагрузниками, с жилетом-отягощением	
<b>3. Техническая подготовка:</b>		<b>574-724</b>
- хореография	Совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений.	
- обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья;	Обучение элементам, связкам и комбинациям индивидуально для каждого гимнаста на всех видах гимнастического многоборья. Произвольные программы должны иметь определенную трудность и соответствовать композиционным требованиям. В комбинацию должны быть включены достаточно сложные и оригинальные элементы и соединения. Упражнения должны быть составлены в соответствии с требованиями, изложенными в Правилах вида спорта «спортивная гимнастика», утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации	
- совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций	Повторение соревновательных комбинаций соответствующего разряда, выполнение комбинаций на оценку, выполнение комбинаций в условиях, приближенных к соревновательным	
- программа МС	Разучивание отдельных элементов и составление комбинаций произвольной программы на всех видах гимнастического многоборья.	
<b>4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b>		<b>37-62</b>
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	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	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	
Подготовка обучающегося как многокомпонентный	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система	

процесс	спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	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	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
Вредные привычки и их последствия	Вредные привычки – как болезнь или патологическая зависимость. Последствия вредных привычек. Способы избавления от вредных привычек.
Общие основы фармакологического обеспечения в спорте	Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике, фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям
Допинговые средства и их влияние на организм человека. Антидопинговая политика и её реализация	Характеристика допинговых средств и методов; международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций. К чему приводит применение допинговых средств в спорте. Последствия употребления допинга. Санкции за применение допинга. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля. Руководство для спортсменов.

Приложение № 4  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «спортивная гимнастика»

**Примерные годовые учебно-тренировочные планы**

Этап и год подготовки – НП-1

Недельная нагрузка – 4,5 ч

Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов в год	%%
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
Общая физическая подготовка	5,0	5,0	5,5	5,5	5,5	5,0	6,3	6,3	5,0	6,0	5,0	6,0	<b>66,0</b>	28,2
Специальная физическая подготовка	3,0	3,0	3,5	3,5	3,5	3,0	3,5	4,0	3,0	3,5	3,0	3,5	<b>40,0</b>	17,1
Участие в соревнованиях	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	<b>3,0</b>	1,3
Техническая подготовка	9,0	9,0	9,5	9,5	9,5	9,0	10,3	11,3	9,0	10,5	9,0	10,5	<b>116,0</b>	49,6
Тактическая, теоретическая, психологическая	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	<b>3,0</b>	1,3
Инструкторская и судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	<b>0,0</b>	0,0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	<b>6,0</b>	2,6
<b>ВСЕГО</b>	<b>18,0</b>	<b>18,0</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>18,0</b>	<b>21,0</b>	<b>22,5</b>	<b>18,0</b>	<b>21,0</b>	<b>18,0</b>	<b>21,0</b>	<b>234,0</b>	100

Этап и год подготовки – НП-2

Недельная нагрузка – 6 ч

Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов в год	%%
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
Общая физическая подготовка	4,5	4,5	5,0	5,0	4,5	4,5	5,0	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	<b>57,0</b>	18,3
Специальная физическая подготовка	6,0	6,0	7,5	6,5	7,0	6,0	7,5	7,5	6,0	7,5	6,0	7,5	<b>81,0</b>	26,0
Участие в соревнованиях	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	<b>6,0</b>	1,9
Техническая подготовка	12,0	12,0	14,0	13,0	13,0	12,0	14,0	14,0	12,0	14,0	12,0	14,0	<b>156,0</b>	50,0
Тактическая, теоретическая, психологическая	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	<b>6,0</b>	1,9
Инструкторская и судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	<b>0,0</b>	0,0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	<b>6,0</b>	1,9
<b>ВСЕГО</b>	<b>24,0</b>	<b>24,0</b>	<b>28,0</b>	<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>24,0</b>	<b>28,0</b>	<b>28,0</b>	<b>24,0</b>	<b>28,0</b>	<b>24,0</b>	<b>28,0</b>	<b>312,0</b>	100

Этап и год подготовки – Т-1, Т-2, Т-3

Недельная нагрузка – 10 ч

Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов в год	%%
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
Общая физическая подготовка	5,0	4,0	4,5	4,5	4,5	4,5	5,0	5,0	4,5	5,0	4,5	6,0	<b>57,0</b>	11,0
Специальная физическая подготовка	11,0	10,5	12,0	12,0	11,5	11,5	12,0	13,0	12,0	12,5	12,0	13,0	<b>143,0</b>	27,5
Участие в соревнованиях	1,0	1,0	1,5	1,5	1,0	1,5	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,0	<b>15,0</b>	2,9
Техническая подготовка	20,5	20,0	23,5	23,5	22,5	22,0	22,5	23,5	23,5	24,5	23,5	23,5	<b>273,0</b>	52,5
Тактическая, теоретическая, психологическая	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	<b>13,0</b>	2,5
Инструкторская и судейская практика	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	<b>6,0</b>	1,2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	<b>13,0</b>	2,5
<b>ВСЕГО</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>520,0</b>	100

## Этап и год подготовки – Т-4, Т-5

### Недельная нагрузка – 14 ч

Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов в год	%%
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
Общая физическая подготовка	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	30,0	4,1
Специальная физическая подготовка	12,5	14,0	16,0	15,5	14,5	15,5	16,0	16,5	15,5	15,5	15,0	15,5	182,0	25,0
Участие в соревнованиях	4,0	4,5	5,0	5,0	4,5	5,0	5,0	5,5	5,0	5,0	4,5	5,0	58,0	8,0
Техническая подготовка	27,5	31,0	35,5	34,0	32,0	34,0	35,5	36,5	34,0	34,0	33,0	34,0	401,0	55,1
Тактическая, теоретическая, психологическая	1,5	2,0	2,0	2,0	1,5	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	23,0	3,2
Инструкторская и судейская практика	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	17,0	2,3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	17,0	2,3
<b>ВСЕГО</b>	<b>50,0</b>	<b>56,0</b>	<b>64,0</b>	<b>62,0</b>	<b>58,0</b>	<b>62,0</b>	<b>64,0</b>	<b>66,0</b>	<b>62,0</b>	<b>62,0</b>	<b>60,0</b>	<b>62,0</b>	<b>728,0</b>	<b>100,0</b>

## Этап и год подготовки – ССМ

### Недельная нагрузка – 18 ч

Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов в год	%%
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
Общая физическая подготовка	1,5	2,5	2,5	2,5	2,0	2,0	3,0	3,0	2,5	2,5	2,0	2,0	28,0	2,9
Специальная физическая подготовка	17,0	18,0	20,0	20,0	17,5	19,0	21,0	22,0	20,0	20,0	19,0	20,5	234,0	25,0
Участие в соревнованиях	8,0	9,0	10,5	10,5	9,0	9,5	10,0	10,0	10,5	10,5	9,5	10,0	117,0	12,5
Техническая подготовка	34,5	37,0	41,5	41,5	37,0	41,0	40,5	42,0	41,5	41,5	41,0	42,0	481,0	51,4
Тактическая, теоретическая, психологическая	2,0	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3,0	2,5	2,5	2,5	2,5	30,0	3,2
Инструкторская и судейская практика	1,5	1,5	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	23,0	2,5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные	1,5	1,5	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	23,0	2,5
<b>ВСЕГО</b>	<b>66,0</b>	<b>72,0</b>	<b>81,0</b>	<b>81,0</b>	<b>72,0</b>	<b>78,0</b>	<b>81,0</b>	<b>84,0</b>	<b>81,0</b>	<b>81,0</b>	<b>78,0</b>	<b>81,0</b>	<b>936,0</b>	<b>100</b>

## Этап и год подготовки – ВСМ

### Недельная нагрузка – 24 ч

Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов в год	%%
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
Общая физическая подготовка	2,0	2,5	3,0	3,0	2,5	3,0	3,5	3,5	3,0	3,0	3,0	3,0	35,0	2,80
Специальная физическая подготовка	19,0	22,0	24,0	24,0	22,0	23,0	25,5	25,5	24,0	24,0	23,0	24,0	280,0	22,44
Участие в соревнованиях	13,0	15,0	17,0	17,0	15,0	16,0	16,5	16,5	17,0	17,0	16,0	17,0	193,0	15,46
Техническая подготовка	40,0	48,0	51,0	51,0	47,0	49,0	51,0	51,0	51,0	51,0	49,0	51,0	590,0	47,28
Тактическая, теоретическая, психологическая	3,0	3,0	4,0	4,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	45,0	3,61
Инструкторская и судейская практика	2,0	2,5	3,0	3,0	2,5	3,0	3,5	3,5	3,0	3,0	3,0	3,0	35,0	2,80
Медицинские, медико-биологические, восстановительные	5,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	70,0	5,61
<b>ВСЕГО</b>	<b>84,0</b>	<b>98,0</b>	<b>108,0</b>	<b>108,0</b>	<b>98,0</b>	<b>104,0</b>	<b>110,0</b>	<b>110,0</b>	<b>108,0</b>	<b>108,0</b>	<b>104,0</b>	<b>108,0</b>	<b>1248,0</b>	<b>100,00</b>