

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4 Г. ВОЛГОДОНСКА**

УТВЕРЖДАЮ

Принята на заседании
педагогическом совете № _____

Директор МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска

« _____ » _____ 2023 г.

_____ А.А. Сиволапов

Приказ № _____ « _____ » _____ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта**

«спортивная гимнастика»

Возраст обучающихся: девочки 6-17 лет, мальчики 7-17 лет

Срок реализации программы на этапах:

начальная подготовка – 2 года;

тренировочный (этап спортивной специализации) – 5 лет;

совершенствования спортивного мастерства – не ограничен (до достижения возраста 18 лет).

Авторы-составители:
Инструкторы-методисты
Тренеры-преподаватели

г.Волгодонск Ростовской области
2023 г.

Содержание программы

1.	Общее положение	3
1.1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»	3
1.2.	Цель программы	4
1.3.	Краткая характеристика вида спорта «спортивная гимнастика»	5
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц	5
2.2.	Объем Программы	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5.	Календарный план воспитательной работы	14
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	17
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
3.	Система контроля	21
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы	21
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	21
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки для зачисления и перевода	22
4.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	22
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	23
4.2.	Учебно-тематический план теоретической подготовки	48
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «спортивная гимнастика»	48
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	49
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	49
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	51
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	52
	Перечень информационного обеспечения	52
	Приложение № 1	54
	Приложение № 2	56
	Приложение № 3	59
	Приложение № 4	63
	Приложение № 5	64
	Приложение № 6	65
	Приложение № 7	70

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

1. Общие положения

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

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

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

Программа разработана МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1293, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ (в редакции Федерального закона №127-ФЗ);
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в редакции Федерального закона №127-ФЗ);
- Приказом Минспорта России «Об особенностях организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03.08.2022 №634;
- Приказ Минздрава России "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

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 19.12.2022г. регистрационный № 71613).

спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» от 23.10.2020 № 1144н " (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 № 61238), (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации №106н от 22.02.2022г.);

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

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства.

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для спортивной сборной команды Ростовской области по спортивной гимнастике, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по спортивной гимнастике.

1.3. Краткая характеристика вида спорта «спортивная гимнастика».

Спортивная гимнастика является одним из олимпийских видов спорта. Термин «гимнастика» зародился в античные времена (звучал как «агонистика»). Античная система агонистики включала в себя систему упражнений для гармоничного развития мускулатуры тела, которая также была направлена на укрепление здоровья, возможность сделать организм крепким, сильным и выносливым. Спортивная гимнастика представляет собой многообразный вид спорта для юношей и девушек, мужчин и женщин, в который включается выполнение движений на гимнастических снарядах.

Спортивная гимнастика заключается в том, что каждый вид многоборья связан с работой на различных снарядах:

- женское гимнастическое многоборье включает в себя вольные упражнения, упражнения на бревне, на брусьях разной высоты и опорном прыжке;
- мужское гимнастическое многоборье включает в себя вольные упражнения, опорный прыжок, упражнения на параллельных брусьях, перекладине, коне.

Обилие средств и методов в гимнастике, позволяют решать практически все задачи физического воспитания, различные виды многоборья оказывают разностороннее воздействие на организм и опорно-двигательный аппарат спортсмена.

Работа на различных видах многоборья требуют развития всех физических качеств.

Для освоения и доведения до образцового и уверенного выполнения комбинаций необходимо высокая сосредоточенность внимания, точный расчет усилий хорошая ориентировка в пространстве, высокая активность психических функций.

Главная особенность спортивной гимнастики - в большом разнообразии 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 дисциплинированный вид спорта, который помогает развивать координацию движений, вырабатывает чувство командной ответственности, формирует целеустремленность и силу характера.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице «Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки». В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	1-2	7	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	12	2

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации необходимо учитывать:

- возрастные закономерности, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объем недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивные результаты;
- возраст обучающегося;
- наличие у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям избранным видом спорта.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице.

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

2.2. Объем Программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее

интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Требования в общем годовому объему учебно-тренировочной работы, предусмотренный в таблице с режимами работы, для этапов: начальной подготовки, учебно-тренировочного (этап спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и являются обязательными, в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

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
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	18
Общее количество часов в год	234	312	520	728	936

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

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные)
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного мероприятия;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;

- культурно-массовые мероприятия, участие в семинарах, конкурсах, смотрах, показательных выступлениях

Программа рассчитывается на 52 недели (46 недель непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха). С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку. При необходимости возможно использование сетевой формы реализации программы в части освоения отдельных тем и использование дистанционных образовательных технологий (при наличии условий).

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Допускается объединять (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью отпуском.

Одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп допускается при соблюдении следующих условий:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указана в таблице «Учебно-тренировочные мероприятия»

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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	14	18

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии и положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более).

Спортивные соревнования

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

Соревновательная деятельность является важнейшей частью спортивной подготовки обучающихся.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся.

Контрольные соревнования, проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена, эффективность подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд, для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план. (Приложение №1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».)

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная гимнастика» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы и выступает в качестве одного из основных механизмов в реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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

		Этапы и годы спортивной подготовки
--	--	------------------------------------

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст- вования 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.	Специальная физическая подготовка (%)	15-18	25-28	27-30	25-30	24-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	8-12	12-15
4.	Техническая подготовка (%)	48-51	48-51	51-54	55-58	50-60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

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

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае её проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

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

2.5. Календарный план воспитательной работы. (Приложение № 2 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»).

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

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр выступлений, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- участие в викторинах и конкурсах, направленных на развитие творческих способностей, патриотизма и т.д.;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. (Приложение № 3 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»).

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

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

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьба с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих

спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

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

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающихся является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих

странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинговый контроль» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики. (Приложение № 4 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»).

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

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

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

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях, принимать участие в проведении школьных соревнований и в группе.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся более младшего возраста, групп начальной подготовки и учебно-тренировочных в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки (подготовительной части), основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе школьных, районных и межмуниципальных соревнований в роли судьи на линии, арбитра, ассистента, помощника секретаря в городских и межрегиональных соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейской категории «юный судья», «судья третьей категории» и выше.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. (Приложение № 5 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»).

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства - это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие

восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления; соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна

в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

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

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

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

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

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

3. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная гимнастика»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная гимнастика»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная гимнастика»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная гимнастика»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

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

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты

прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при её реализации).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки для зачисления и перевода.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивная гимнастика» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплекс контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в Приложение № 6 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Рабочая программа - это нормативный документ, определяющий объем, порядок, содержание изучения и преподавания учебной дисциплины, созданный персонально тренером-преподавателем на основе Программ спортивной школы, отражающий конкретный уровень образования, компетенцию, самообразовательную деятельность обучающихся и позволяющий тренеру преподавателю моделировать и контролировать процесс обучения, прогнозировать результаты.

Под рабочей программой в спортивной школе понимается модель учебного курса по виду спорта, в которой определен объем, порядок, содержание спортивной дисциплины с учетом целей, задач и контингента обучающихся.

Рабочая программа составляется на учебный год, на каждый реализуемый этап спортивной подготовки или на конкретную группу, индивидуально каждым тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессионального мастерства и авторским видением.

Структура рабочих программ:

1. Титульный лист включает наименование образовательного учреждения; где, когда и кем утверждена рабочая программа; название рабочей программы; возраст детей, на которых рассчитана рабочая программа; срок реализации рабочей программы (не более года); сведения о разработчиках, название населенного пункта; год разработки рабочей программы.
2. Пояснительная записка раскрывает направленность рабочей программы; цель и задачи рабочей программы; возраст детей, участвующих в реализации программы; срок реализации (недель, часов), формы и режим занятий; прогнозируемые

результаты и способы их проверки; формы подведения итогов реализации программы.

3. Содержание спортивной дисциплины, с указанием планируемых результатов и системы оценки индивидуальных достижений обучающихся, выраженная в формах и видах контроля.

4. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся;

5. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

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

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок, исходя из максимального объема тренировочной нагрузки этапов и года спортивной подготовки. Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «спортивная гимнастика» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренер должен знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой помощи.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса спортсменов любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Длительность тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии, и является основой для предстоящих занятий.

В течение годичного тренировочного цикла в программный материал могут вноситься изменения, добавления, включения новых гимнастических элементов, связок, а также изменения нормативов по специальной физической подготовке.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовка (ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направлены на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой. Задачи ОФП

в спортивной гимнастике реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них - общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, плавать, ездить на велосипеде, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами. Эти средства ОФП могут активно использоваться также для активного отдыха, восстановления функций организма и физической реабилитации после специфических нагрузок, характерных для спортивной гимнастики.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими гимнастами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

Общая физическая подготовка направлена в основном на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации спортсменов и включает в себя следующие виды упражнений:

- строевые упражнения;
- общие развивающие упражнения без предметов;
- общие развивающие упражнения с предметами;
- гимнастические упражнения;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры;
- легкоатлетические упражнения.

Специальная физическая подготовка (СФП).

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

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая гимнастами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества гимнастов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Однако, как показывают практика и исследования, сам по себе ход естественного развития качеств не может удовлетворить постоянно возрастающих требований к сложности упражнений и техническим возможностям гимнастов. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и

поддержанию оптимального физического, функционального состояния гимнастов на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений. При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности - прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), «доскоковая», стоечная подготовка и др.

Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям. Например, выполнение на брусьях разной высоты элементов в висе сзади, «выкрученных оборотов», перелетов, переходов с малой амплитуды движения на большую и наоборот требует специальной растяжки и (или) «подкачки», отвечающих структурно-технической специфике этих движений.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на комплексное развитие двигательных способностей, необходимых для занятий (скоростно-силовые и СИЛОВЫЕ качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцировочные способности, вестибулярная устойчивость и др.) - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной гимнастике. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях.

В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренер-преподаватель должен знать особенности структуры двигательных качеств каждого гимнаста, характерные недостатки в его подготовке, знать, чем они обусловлены, и основные пути их возможного устранения.

К часто встречающимся недостаткам СФП относятся, например, слабые мышцы-разгибатели (как ног, так и всего тела) и, как следствие дефицит, силы скоростно-силовых возможностей, необходимых для отталкиваний.

Следствием слабости мышц спины, особенно в поясничном и грудном отделах, являются ошибки в осанке, потеря «линии» при исполнении упражнений на перекладине, брусьях и т.д.

Недостаточная активная гибкость в нижнем отделе позвоночника, тазобедренных суставах - причина неполного сгибания, «складывания» при перемахках, продевах и др. Отсутствие хорошей подвижности в плечевых и

тазобедренных суставах отрицательно сказывается на классе выполнения элементов на коне, бревне, в вольных упражнениях.

Неподготовленность мышц бедра, голени, связочного аппарата голеностопного сустава к работе в уступающе-останавливающем режиме часто является причиной не только ошибок в приземлениях, но и серьезных травм.

Важно подчеркнуть, что тренирующее воздействие, обусловленное многократным выполнением самих по себе различных гимнастических элементов, соединений, соревновательных комбинаций, заменить СФП никак не может. Только при правильно спланированной (в том числе индивидуализированной) СФП потенциал двигательных возможностей гимнастов будет постоянно наращиваться в соответствии с принципом опережающего развития и эффективно сопрягаться с технической подготовкой на каждом виде гимнастического многоборья.

Установлено, что СФП наиболее эффективна только тогда, когда она осуществляется в единстве с общефизической подготовкой. При этом, однако, нужное соотношение средств ОФП и СФП зависит от этапа многолетней тренировки. Так, если у гимнастов-новичков необходимое соотношение двух данных видов подготовки примерно равно, то у мастеров спорта даже В подготовительном и переходном периодах ОФП составляет не более 5-15% времени учебно-тренировочных занятий, не говоря уже о соревновательных микроциклах, когда средства ОФП используются еще меньше. Вместе с тем ошибочна практика, когда при подготовке к соревнованиям гимнасты полностью отказываются от средств ОФП, таких как утренний бег, прогулки, подвижные игры, купание в бассейне и т.д. - также имеют место случаи, когда тренеры-преподаватели в соревновательном мезоцикле резко сокращают или вовсе прекращают работу над СФП, не учитывая при этом, что отстающие физические качества нуждаются в постоянном, систематическом совершенствовании.

Общие упражнения для специальной физической подготовки.

1. Упражнения для развития быстроты:

- упражнения на развитие быстроты движений (старт по сигналу из различных положений, прыжки с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом, игры и игровые упражнения), упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания).

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо с около предельной скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).

3. Упражнения для развития специальной выносливости:

- бег с максимальной скоростью 15-20 метров,
 - челночный бег, прыжки в длину и высоту с места,
 - лазание по канату на время,
 - игры и игровые задания,
 - прыжки через скакалку в быстром темпе,
 - выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени.

4. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания,
- упражнения с небольшим отягощением,
- челночный бег с ускорением.

5. Упражнения для развития ловкости:

- кувырки, перевороты, повороты,
- эстафеты с элементами акробатики,
- подвижные игры,
- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений,
- зеркальное выполнение упражнений,
- упражнения на координацию (ходьба по бревну).

6. Упражнения для развития гибкости:

- наклоны и повороты,
- упражнения на растягивание,
- прогибания,
- сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.)
- вращения и махи.

Специально техническая подготовка.

В процессе подготовки перспективных спортсменов специалисты, тренеры-преподаватели должны уметь уверенно, профессионально точно отбирать рабочий материал специальной технической подготовки, предъявляя к нему ряд требований.

Основные из них:

1. На всех этапах начальной и углубленной подготовки гимнаст (гимнастка), ориентированные на возможно более высокие спортивные достижения, должны осваивать и в дальнейшем совершенствовать исполнение тех и только Тех элементов и технических компонентов движений, которые могут и должны использоваться на протяжении длительного времени (практически всю спортивную карьеру), становясь базовой основой долговременной технической подготовки. Соответственно этому, из программы подготовки гимнастов должны решительно устраняться «сорные» элементы, к которым относятся не только те упражнения, которые оказываются бесполезными в перспективе (и, таким образом, отвлекают на себя рабочие ресурсы спортсмена), но и в особенности те, которые могут быть в дальнейшем вредными В плане отрицательного переноса двигательного навыка.

2. Преимущественное внимание должно уделяться своевременному и высококачественному освоению базовых упражнений, являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования гимнаста. Особую роль играет освоение базовых упражнений, являющихся ядром целых семейств структурно родственных упражнений, т.е. профилирующих упражнений.

3. Освоение базовых упражнений предполагает тщательную проработку учебных и соревновательных упражнений всех уровней сложности, включающих: **«школа»** - элементарные навыки, связанные с начальными основами техники и стилем исполнения на всех видах многоборья (см. раздел хореографии, упражнения для освоения рабочей осанки на снарядах и др.);

«базовые блоки»:

- сложные навыки, входящие в состав целостного движения - бросковые махи, отталкивания ногами и руками, сальтовые вращения в полете, повороты вокруг

продольной оси, балансирование в стойках на руках ногах, приземление и др. Яркий образец упражнений типа «базового блока» так называемые «санжировки», несущие в себе целый комплекс полезных навыков, необходимых для исполнения маховых движений на перекладине и брусьях разной высоты;

- связующие и энергообеспечивающие элементы - движения с переходом из виса в упор или обратно, «гладкие» обороты и круги, размахивания в висах и упорах, серийные акробатические перевороты и др.;

- профилирующие элементы - целостные базовые движения, представляющие семейства структурно и технически родственных упражнений и наиболее эффективные в плане положительного переноса навыка на другие упражнения этого семейства, например - сальто выпрямившись акробатическое или на перекладине, отвечающее целому ряду специальных требований (см. ниже практический материал на видах многоборья);

- базовые соединения и комбинации (с включением необходимых базовых элементов различных уровней сложности и их соединений, также требующих выработки специальных навыков связующих действий).

Совершенствование сложных базовых навыков, особенно профилирующих, требует выполнения не только формальных условий разучивания, но и специальных, в том числе параметрических условий, связанных со скоростью движения, высотой или дальностью полета, количеством успешных контрольных повторений, способностью выполнять упражнение в различных соединениях, в различном физическом состоянии и, что в особенности важно, со способностью сознательно варьировать движение по параметрическим и структурным признакам, что является основой надежности исполнения и гарантией сохранения пластичности навыка, необходимой для его совершенствования, модернизации и т.д. Иначе говоря, базовый навык - это не только то, что следует освоить, но и то, как нужно выполнять данное упражнение.

Совершенствование и поддержание навыков исполнения базовых упражнений должно предусматривать регулярное повторение и подкрепление не только тех базовых элементов, которые соответствуют уровню текущей подготовленности (квалификации) гимнаста, но и ранее освоенных элементов относительно невысокой трудности, сохраняющих свое базовое значение. Так, гимнаст, достигший уровня введения в произвольную программу тройного сальто, должен регулярно возобновлять, «освежать» в тренировке навык исполнения более простых, но базовых сальто-мортале - двойного (в полугруппировке и т.д.) и даже одинарного сальто выпрямившись.

Следует различать понятия «базового» и «профилирующего» упражнения. Любое профилирующее упражнение является базовым, в то время как не всякий базовый элемент - профилирующий. Так, высокий уровень владения сальто выпрямившись на перекладине (профилирующего «бланша») открывает путь к успешному освоению целого ряда структурно родственных движений, число которых исчисляется десятками - сальто с поворотами, двойные, комбинированные сальто и проч. В то же время хорошо освоенный акробатический переворот назад - важнейший базовый, но не профилирующий навык, т.к. он, по существу, единичен, поскольку

«семейства флаков», представляющего интерес в плане базовой подготовки гимнастов, акробатов, фактически не существует.

Общая физическая подготовка

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения на гибкость и подвижность в суставах.
8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

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

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

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ.

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук:

1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) - отжимания в упоре лежа с отягощением.
2. Отжимания в стойке на руках на брусьях, гимнастической скамейке, стоялках.
3. В упоре на параллельных брусьях - сгибание-разгибание рук на махе назад и вперед.
4. Лазанье по канату без помощи ног.
5. Из виса на перекладине, в/ж - переворот в упор и медленное опускание («сползание») в вис.
6. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спиной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам - выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.
7. Лежа на полу - поднимание штанги, гантелей (Ж: не более 25% от собственного веса, М-50%).
8. Из стойки штанга внизу - поднимание штанги (для Ж: не более 20% от собственного веса, М-50%) вверх прямыми руками, не сгибая ноги.
9. Параллельные брусья (стоялки) - отжимание с плеч в упоре стоя согнувшись (тазобедренный угол не более 90°).
10. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу - поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (на стенке), руки вверх - опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу - дугами вперед руки вверх.
11. Кольца - размахивание в упоре (для всех групп СС).

12. Подтягивание в висе на перекладине, в/ж. Варианты: с прямым телом быстро и медленно, за голову, в висе углом.

13. Упор руки в стороны опорой плечами, предплечьями на брусках, кольцах (для мужских групп).

Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер:

1. Лежа лицом вверх на коне или возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх (голова прямо, между руками) - поднимание туловища на 15-20° выше горизонтали.

2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении.

3. Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений - с удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и более).

4. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг).

5. Из виса углом на гимнастической стенке - поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой.

6. Лежа на коне или возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками - поднимание ног на 15-20° выше горизонтали.

7. Высокий угол в упоре на бревне продольно на время (для женских групп).

8. То же на брусках, помосте - на время.

9. Лежа на мате быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали - сгибание до полной «складки».

10. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20° - перекаты боком вправо-влево.

11. Горизонтальный вис спереди ноги врозь на жерди, на кольцах (Ж), то же и ноги вместе (М).

12. Вис прогнувшись на н/ж.

13. Из виса на кольцах махом-силой с прямым телом-вис прогнувшись (М).

14. В упоре на коне с ручками - прямые перемахи вперед-назад до полного выпрямления ног в упоре сзади и спереди, не касаясь коня бедрами (М).

15. «Прилипалочка» на гимнастической стенке на время.

Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер:

1. Лежа лицом вниз на коне или возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх-поднимание туловища до горизонтали.

2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении.

3. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг).

4. Упражнения 1 и 2, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и б.).

5. Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх - удержание горизонтального положения с прямой спиной на время.

6. На кольцах, н/ж: горизонтальный вис сзади ноги врозь, ноги вместе.

7. То же махом ногами из виса сзади.

8. Удержание виса сзади прогнувшись на н/ж (Ж).

Упражнения для развития специальной выносливости:

- бег с максимальной скоростью 15-20 метров;

- челночный бег, прыжки в длину и высоту с места;

- лазание по канату на время;

- игры и игровые задания;
- прыжки через скакалку в быстром темпе;
- выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени.

Упражнения для развития ловкости:

- кувырки, перевороты, повороты;
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры;
- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений;
- зеркальное выполнение упражнений.

Упражнения на координацию.

Комплекс упражнений для тренировки чувства равновесия (выполняется на надувной платформе или на мягкой поверхности):

1. Наступите на платформу или мягкую поверхность, отведение одной ноги, вперед-назад в сторону и попытайтесь удержать равновесие. Положение рук при этом может быть любым, главное - не размахивать ими.
2. Стоя на одной ноге: комбинация руками - (бревно).
3. Стоя на одной, ноге с закрытыми глазами.
4. Стоя на колене - удержание равновесия. Повторить 3-5 раз с каждой ноги, стараясь сохранять равновесие как можно дольше.

Упражнения с мячиком:

Взять в руку теннисный мячик, подбросить его и поймать, повернув кисть. Повторить 5-10 раз с каждой руки (не подкидывать мячик высоко, рука должна следовать за мячом и поворачиваться в самый последний момент).

Упражнения с палкой:

- Встать прямо, палку держать обеими руками параллельно полу, подбросить ее выше головы и поймать, скрестив руки. Повторить 5-10 раз.

Упражнения на растяжку.

Упражнения для наклона вперед:

1. Сидя на полу, ноги вместе, наклон вперед с помощью тренера-преподавателя, который нажимает руками в области лопаток.
2. Стоя в наклоне вперед, стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, грудью ног.
3. Встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, ухватиться за вторую рейку и притягивать к себе, наклоняясь всё глубже и глубже (ноги не сгибать).
4. Сидя ноги врозь, наклон вперед с помощью.

Упражнения для овладения моста:

1. Наклоны назад, касаясь стенки руками.
2. Стоя на коленях, руки вверх, наклон назад, стремиться коснуться руками пола.
3. Сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, согнуть ноги и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать.
4. Стоя спиной к стенке, наклониться назад и опираясь руками о стенку, выполнить мост.
5. Лёжа на спине, согнуть ноги и упереться руками за головой.
6. Стоя, наклоном назад мост с помощью тренера-преподавателя.

Упражнения на поднятие ног:

1. Махи ногой вперёд, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на неё рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо).
2. Встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса, присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу над рейкой.
3. Стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, в сторону и назад с помощью тренера-преподавателя (не допускать болевых ощущений).
4. Стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону с отягощением (не более 2-3% от веса).

Упражнения для гибкости в плечевом поясе:

1. Круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно.
2. То же с гантелями, с утяжелителями.
3. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, поролоном, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в И.П.
4. Из положения лежа, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в И.П.
5. В висе на перекладине: выкрут назад.
6. Сидя на пятках, согнуть правую руку за голову, левую за спину (сцепить, соединить ладони, держать 20-30 сек, то же с другой руки (поменять руки), держать 20 сек.).
7. Руки за спину, ладони соединить, отвести максимально назад - держать 20-30 сек.

Упражнения для овладения шпагатами:

1. Из упора лёжа ноги врозь, носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо левым бедром.
2. Стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь. Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже.
3. То же, но встать одной ногой на 2-3 рейку.
4. Из седа ноги врозь, опираясь на руки вперёд, встать на ноги и вернуться в И.П.
5. Шпагат, правая вперёд (для гимнасток высокой квалификации пятка правой ноги на возвышении от 10 до 20 см). Держать от 30 сек до 1 мин. То же левая вперёд, то же в прямом шпагате.
6. Спина к опоре, правая впереди, партнеру пружинистым движением поднять ногу на предельной высоте 10-20 с., расслабить мышцы бедра, партнер пружинистым движением поднимает ногу вперед до предела и т.д. Повторить 3-4 раза каждой ногой. Обратить внимание на выворотное положение бедра работающей ноги, опорная - в свободной позиции.
7. То же, стоя боком к опоре (близко, касаясь бедром опоры). Партнер стоит сзади занимающегося, одной рукой поднимает ногу, другой удерживает грудную клетку в положении прямо. Опорная и работающая нога выворотно.
8. То же, стоя лицом к опоре (близко) в I закрытой позиции. Пружинистые движения ногой назад (невыворотно) с помощью партнера.
9. То же, стоя лицом к опоре на расстоянии слегка согнутых рук, опорная нога в свободной III позиции.
10. То же, стоя лицом к опоре на расстоянии вытянутых рук с наклоном вперед.

Упражнения для растяжки голеностопного сустава:

- из седа на пятках, перейти в упор на оттянутых носках.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития специальной прыгучести.
2. Упражнения для улучшения техники разбега.
3. Специальные статические упражнения.
4. Стоечные упражнения.
5. Специальные упражнения на брусьях (лямки).
6. Специальные упражнения на бревне.
7. Специальные упражнения на кольцах.
8. Специальные упражнения на растяжку.
9. Хореографическая подготовка.
10. Специальные упражнения на батуте.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ.

Упражнения для тренировки общей прыгучести:

1. Подскоки вверх толчком с двух.
2. То же с отягощением до 2-4 кг.
3. Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед.
4. То же со сменой ног.
5. Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх.
6. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад.
7. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»).
8. В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, понимание и опускание на носках с максимальной амплитудой (варианты: носки вместе, врозь, внутрь).
9. Езда на велосипеде медленно и с ускорениями.
10. Прыжки со скакалкой.
11. В выпаде одной ногой вперед со штангой на плечах: пружинящие приседания в выпаде.
12. В выпаде одной ногой в сторону, со штангой на плечах: пружинящие приседания в выпаде в сторону.
13. Стоя со штангой на плечах: приседания в полуприсед.

Упражнения для развития специальной прыгучести:

1. Подскоки с носка на двух с продвижением вперед. руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помоста для вольных упражнений, Ж).
2. То же с продвижением назад.
3. С двух-трех шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе (120-150 см).
4. То же с поворотом кругом на спину.
5. Прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом.
6. Прыжки с рук на ноги (курбет) в отскок.
7. Два прыжка на места - третьим сальто назад в группировке.
8. То же с места.
9. Сальто назад в группировке с места на возвышение (20-30 см).
10. Два подскока на месте - третьим сальто вперед в группировке.
11. Два темповых сальто назад с места.

12. Серия из 3-5 переворотов назад.
13. Рондат-серия темповых сальто назад.
15. Серия из 3-5 переворотов вперед с двух на две и сальто вперед.
16. Стоя на рейке гимнастической стенки с партнером на плечах - поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой.

Упражнения для улучшения техники разбега:

1. Опираясь о стену на расстоянии шага, бег на месте с высоким подниманием бедра.
2. Бег с высокого старта с ускорением (20-30 м).
3. То же с наскоком на МОСТИК И отталкиванием; длина разбега индивидуальная.
4. Бег с преодолением сопротивления зафиксированного сзади резинового жгута (бинта).
5. Бег в гору с высоким подниманием бедра.
6. Бег с высоким подниманием бедра на полужестком мате, по воде, по песку.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЕВУШКИ).

В хореографической подготовке гимнасток можно выделить несколько наиболее характерных этапов по освоению элементов хореографической «школы» базовая хореографическая подготовка, «профилирующий этап», этап по освоению разновидностей «профилирующих» элементов, «этюдный» этап.

К элементам хореографической «школы», т.е. простейших навыков, с которых начинается хореографическая подготовка, относятся:

1. Элементы классического танца у опоры, затем на середине в усложненном варианте (отдельные движения выполняются самостоятельно, без соединения в комбинации, темп от медленного до среднего).
2. Элементы народного танца: простейшие движения народно-сценического тренажа у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере русских, украинских, молдавских, белорусских, башкирских танцев, основные шаги танцев.
3. Элементы историко-бытовых танцев: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, вальса, галопа, и т.п.
4. Разновидности ходьбы и бега.
5. Волны, полуволны, пружинные движения руками.
6. Равновесие на двух ногах, на полупальцах.
7. Владение навыком простейших прыжков на одной ноге, на двух ногах, на месте с продвижением вперед, назад, в сторону.
8. Ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, темпа, музыкальной динамики на простейших движениях (ходьбы, бега подскоках), в музыкальных играх.

К базовой хореографической подготовке относятся:

- подготовительные движения классического танца (plie, battement, rond de jambe, developpe и их разновидности);
- народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине;
- историко-бытовой и современный танцы (соединения из простых шагов на 16-32 такта);
- современный танец (освоение подготовительных упражнений);
- владение техническим правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах и на одной ноге;

- владение техникой отталкивания и приземления;
- владение техникой приземления после прыжка перекатом пальцев на всю ступню («мягкое приземление»);
- владение техникой расслабления последовательными движениями рук и тела.

Следующий этап хореографической подготовки - профилирующий. Основным содержанием данного этапа становится освоение профилирующих элементов, т.е. ключевых движений, ведущих к освоению целого семейства родственных по структуре движений.

Например, прыжок шагом находится в центре семейства структурно-родственных упражнений: прыжка шагом кольцом, прыжка шагом сгибая-разгибая ногу, прыжка шагом с поворотом на 90°, 180°, прыжка шагом в аттитюде и др. Он является наиболее простым по сравнению с другими прыжками в техническом отношении. В то же время техническая основа, приобретенная при его освоении, достаточна для изучения упражнений данного типа.

На этапе разносторонней технической подготовки осваиваются разновидности профилирующих элементов, умения выполнять их в различных сочетаниях.

Для заключительного этапа характерна этюдная работа. Выбор музыкальных жанров для композиций групповых упражнений определяет характер этюдной работы.

Можно выделить несколько типичных для гимнастики видов этюдной работы:

1. Эмоциональный (героический, лирический, романтический, гротескный).
2. Характерно-образный (русский, испанский, цыганский, восточный).
3. Современный.

Следует отметить, что на всех этапах элементы школы движения базовой хореографической подготовки (в виде экзерсиса у опоры на середине) приобретают вспомогательную функцию. С помощью хореографии решается одна из основных и наиболее сложных задач становления мастерства в гимнастике - это проблема воспитания выразительности движений.

Примерная последовательность упражнений в занятии.

Подготовительная часть:

1. Разновидности ходьбы.
2. Разновидности бега.
3. Танцевальные шаги, комбинации.
4. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть:

1. У опоры:
 - а) demi plie, grand plie с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами;
 - б) различные варианты battement tendu;
 - в) варианты battement tendu jete;
 - г) варианты rond de jambe par terre с волнами, взмахами, наклонами, выпадами;
 - д) варианты battement fondu;
 - е) варианты battement frappe;
 - х) rond de jambe en l'air;
 - з) developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами;

- и) упражнения на растягивание;
- к) grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями;
- л) прыжки.

2. На середине ковра:

- а) упражнения для рук и корпуса на основе классических port de bras;
- б) упражнения для рук народных танцев, целостные волны, различные наклоны;
- в) упражнения на равновесие;
- г) туры lents, различные повороты;
- д) сочетание равновесий, поворотов с элементами акробатики: перекуты, перевороты, шпагаты, мосты;
- е) малые прыжки: temps leve; changement de pieds; pas echappe; jete и т.д.;
- ж) большие гимнастические прыжки на месте, с разбега и прыжки с элементами акробатики.

Заключительная часть:

1. Упражнения для рук.
2. Упражнения на растягивание умеренной интенсивности.
3. Различные танцевальные элементы и соединения.
4. Упражнение на расслабление.

Для правильного построения урока хореографии принципиальным является не только правильная последовательность, подбор движений, но и чередование нагрузки и отдыха.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ЮНОШИ).

Хореография, как компонент технической подготовки, по понятным причинам наиболее характерна для процесса подготовки гимнасток. Однако ее значение достаточно велико и для гимнастов-мужчин. Без систематической работы на основе классической хореографии (в особенности на начальных этапах подготовки) в настоящее время невозможно воспитание гимнаста достаточно высокого класса, владеющего основами гимнастического стиля, должной культурой движения, необходимой не только при исполнении вольных упражнений, но и при работе на любом гимнастическом снаряде. В настоящем разделе приводится ориентировочный материал по хореографии, рекомендуемый гимнастам-мужчинам на разных этапах подготовки.

На этапе начальной подготовки.

Упражнения у опоры:

1. Demi plie, grand plie по 1-й, 11-й свободным позициям.
2. Battement tendu simple вперед, назад, сторону, крестом.
3. Battement tendu demi plie.
4. Battement tendu jete вперед, назад, в сторону, крестом.
5. Grand battement jete.
6. Прыжки по основным позициям классического танца (первой и второй свободным), со сменой позиции ног лицом к опоре.
7. Выпады лицом к опоре.
8. Наклоны вперед, назад, в стороны (port de bras).

Упражнения на середине ковра:

1. Ходьба: с носка, на полупальцах, на полупальцах в полуприседе, выпадами, с махами (*grand battement jete*).
2. Прыжки по основным позициям классического танца (первой и второй свободным), со сменой позиции ног.
3. Вертикальные прыжки, прыжки с поворотом на 180°, 360°.
4. Прыжки вертикальные с приходом в глубокий присед.
5. Повороты приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

1. Выполнение пройденных элементов в соединениях.
2. Упражнения на растягивания лицом к опоре, свободная нога впереди (*demi plie* на опорной, наклоны вперед; то же в сторону, то же близко к опоре, то же в сторону на расстоянии длины ноги - нога в сторону).
3. *Battement tendu passe par terre, battement developpe, grand battement jete*.
4. Освоение приставных, переменных шагов, шагов польки, галопа, вальса.
5. Элементы русских танцев: основной ход, «веревочка», присядка, ползунок.

Партерная хореография:

1. Переднее равновесие, боковое равновесие у опоры и на середине.
2. Повороты: соединения из пройденных элементов, разноименный одноименный поворот на 360°.
3. Повороты махом ноги вперед, назад (у опоры и на середине).
4. То же в выпад.
5. Поворот махом ноги вперед, назад в падение лежа.
6. Прыжки по основным позициям ног.
7. Вертикальные прыжки с поворотом на 180°, 360°.
8. Прыжки согнув ноги, согнувшись («щучкой»), прыжки ноги в сторону толчком двух ног.
9. Подскоки с одной ноги на другую, подскоки.

На этапе спортивного совершенствования.

Элементы классического танца (у опоры):

1. Соединения из пройденных элементов. *Battement frappe, battement double fondu, grand battement passe, grand battement jete pointe, grand battement balance*.
2. Упражнения на растягивание лицом и боком к опоре в сочетании с подъемом на полупальцы.

Равновесия, повороты, прыжки:

1. Соединения из ранее пройденных элементов.
2. Переднее равновесие в сочетании с падением в упор лежа, с переходом в шпагат, переднее равновесие с удержанием рукой.

БАТУТНАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Ровные прямые прыжки стоя. Это самое главное упражнение - потому что, пока воспитанники не научатся хорошо толкаться и чувствовать свое тело в воздухе - дальше двигаться не стоит. Для хорошего выталкивания надо следить, чтобы ягодичные мышцы были напряжены, таз держать чуть вперед, спина прямая. Руки держатся перед собой или помогают движениями выталкиваться вверх, плечи подаются вверх. Нужно продавливать сетку вниз - чтобы она вытолкнула вверх, подольше находясь на ней. Ноги не сгибаются. В Полете необходимо контролировать

свое тело, избегать мелких движений рук и ног для поддержания равновесия. Взгляд направляется не под ноги, а в произвольную точку на стене на уровне взгляда.

2. Прыжки с группировкой - в полете захват и удержание группировки. Важно следить за ровным положением корпуса. Группировка достигается не наклоном корпуса - это ведет к потере равновесия, а подтягиванием ног, что в свою очередь происходит за счет работы мышц пресса (отдельно группировку можно отрабатывать, лежа на полу или в висе на перекладине). Необходимо не просто коснуться руками голеней, а зафиксировать группировку на некоторое время.

4. Прыжки сидя (ноги вперед прямые). Сначала из положения стоя прыжки вверх, прямые ноги поднимаются под прямым углом с приземлением на сетку сидя, прыжок вверх в исходное положение. Следующее упражнение - прыжок в сед - повторить три прыжка сидя - снова встать на ноги. Продолжение выпрыгивание в положение сидя, прыжок с разворотом на 180 градусов.

5. Прыжки на спине. Главное - синхронизировать выдергивания вверх руками и ногами.

6. Прыжки на животе.

Из последних трех можно составлять самые разные комбинации. Например, на ногах - сидя - на спину - поворот на 180 градусов на спину - в сед - на живот... И так до бесконечности, в разных вариациях.

7. Вращения в горизонтальной плоскости. 180, 360, 540... градусов. Главное - следить за тем, чтобы сначала выполнять выталкивание и только потом начинать вращение. Необходимо следить за осью вращения, чтобы она не заваливалась вправо-влево. В начале отработки можно выполнять вращения столбиком с небольшой амплитудой и после приобретения уверенности постепенно увеличивать амплитуду. Когда получается вращение столбиком - можно начинать группироваться во вращении. Обязательно тренировать вращения в обе стороны.

8. Подводящее упражнение к сальто вперед. Прыжок вверх, делаем в воздухе кувырок вперед и приземляемся на спину. Подводящее упражнение - несколько обычных кувырков на сетке. Для безопасности на сетку можно положить гимнастический мат.

9. Подводящее упражнение к сальто назад - с ног прыжок на спину, и со спины переворот назад с приземлением на ноги.

10. Подводящее к боковым вращениям. Исходное положение: стоя на сетке, линия плеч была вдоль широкой стороны. Прыжком через плечо приземление на спину и затем снова через другое плечо в исходное положение.

Батутная подготовка характеризуется постепенным усложнением изучаемых и отрабатываемых элементов и их соединений в зависимости от этапа и года реализации спортивной подготовки. Для перехода к изучению следующего по сложности элемента батутной подготовки (акробатического элемента) необходимо до автоматизма «закрепить» предыдущий элемент, придерживаясь принципа «от простого к сложному». Данный принцип используется как в рамках одного занятия, так и в процессе годовой спортивной подготовки. Упражнения могут выполняться как на сетке, так и с приземлением в поролоновую яму или на жесткую опору, с применением различных видов страховки и без нее.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Развитие гибкости:

- наклоны, повороты, вращения-махи;
- шпагаты, (продольный, поперечный);
- мост, перекидки вперёд, назад.

Развитие силы:

- лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания;
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса;
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение); бег с ускорением 15-20 метров.

Развитие координации движений:

- ходьба по бревну вперёд, назад;
- повороты на одной ноге на полу на 360 и более градусов;
- перевороты вперёд, назад используя лонжу;
- элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т.п.).

Работа на снарядах:

- общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья;
- изучение базовых элементов на гимнастических снарядах.

Девушки.

Опорный прыжок:

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

Брусья:

- переворот в упор;
- отмахи в упоре;
- вис углом;
- соскок махом назад;

Бревно:

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

Акробатическая подготовка:

- наклоны туловища из различных исходных положений;
- «шпагат»;
- упражнения в «мостах»;
- перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове;
- кувырки;
- стойка на руках;
- элементы хореографии.

Юноши.

Акробатическая подготовка:

- кувырок вперед, назад;
- переворот боком (правым, левым);
- стойка на голове;
- элементы хореографии.

Конь-Махи:

- наскок в упор (обозначить), сгибая ноги в коленях, продевая вперед, упор сзади и обратно;
- махи ногами в упоре;
- перемахи ногами вперед и обратно;
- соскок махом ногой, боком к снаряду.

Кольца:

- вис согнувшись, прогнувшись;
- махи назад, вперед;
- махом назад соскок.

Опорный прыжок:

- с разбега, с одного моста, прыжок в верх с приземлением на мат;
- с разбега, с одного моста, запрыгнуть на куб в упор присев;
- из упора присев, прыжок в вверх прогнувшись встать в зону приземления.

Брусья:

- проходка по брусьям в упоре, тоже спиной;
- угол;
- махи в упоре;
- махом назад, соскок встать между жердями.

Перекладина:

- из виса, угол;
- подъем переворотом на низкой перекладине;
- сгибаясь (лодочкой) и разгибаясь раскачивание вперед, назад;
- соскок, дугой вперед.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (до 2 лет).

Развитие гибкости:

- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги в положение шпагата;
- шпагаты, (продольный, поперечный);
- медленные перевороты вперед и назад с удержанием ноги;
- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии;

*Развитие силы:*Общая физическая подготовка:

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях;
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.);
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростно-силовом режиме на время);
- челночный бег;

- выпрыгивание из упора присев.

Специальная физическая подготовка:

- лазание по канату на время;
- бег с ускорением 15-20 метров;
- круги на коне для мальчиков (количество);
- спичаг (количество);
- стойка силой (количество);
- стойка на руках (на время);
- подтягивание на перекладине (количество);
- отжимания в упоре на брусьях.

Упражнения для формирования гимнастической осанки:

- лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, повороты вправо, влево;
- удержание планки, упоров лежа сзади, спереди и повороты через одну руку в упоре лежа;
- стойка на голове;
- удержание стойки на руках при помощи тренера-преподавателя в положении наклона 45 градусов;
- проходка в упоре на руках вдоль опоры в положении наклона 45 градусов;
- стойка на руках у стены в течение 30 секунд.

Батутная подготовка:

- отработка прыжков с максимальной амплитудой;
- прыжки с поворотом на 180, 360 градусов и более;
- прыжки в сед, прыжки на живот, на спину и их соединения;
- сальто вперёд в группировке, согнувшись;
- назад в группировке, согнувшись;
- сальто вперёд и назад с поворотом на 180 градусов.

Работа на снарядах:

Девушки

Опорный прыжок:

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

Брусья:

- отмахи в упоре;
- оборот назад не касаясь;
- подъем разгибом;
- отмах в стойку;
- соскок (варианты);
- соединения элементов;
- упражнения в лямках - подъем разгибом, отмах в стойку, обороты в стойку, «расхлесты».

Бревно:

- прыжок в шпагат (варианты);
- поворот на 180 градусов;

- перевороты вперед, назад, колесо;
- соединение элементов;
- элементы на равновесие;
- фляки: на одну ногу, на две;
- сальтовый соскок.

Акробатическая подготовка:

- стойка на руках (ходьба, повороты, соединения с другими элементами);
- темповые перевороты вперед: на одну, две ноги, фляк вперед;
- курбет, прыжок назад на спину;
- фляки с места;
- курбет-фляк, курбет-2 фляка, курбет-3 фляка;
- рондат-фляк, рондат-2 фляка, рондат-3 фляка;
- фляк-сальто, рондат-фляк-сальто;
- батутная подготовка.

Юноши.

Акробатическая подготовка:

- кувырки вперёд и назад;
- кувырок вперед со стойки на руках, кувырок назад в стойку;
- перевороты вперёд, назад, боком;
- рондат (переворот боком);
- фляк;
- связка: рондат-фляк;
- сальто вперёд с разбега;
- сальто назад с места с помощью тренера-преподавателя.

Конь-махи:

- махи, перемахи на коне с ручками;
- круги одной: левой, правой на коне с ручками;
- прямое скрещение влево, вправо;
- соскок магом одной с приземлением ком
- изучение кругов двумя ногами на гимнастическом грибке.

Кольца:

- махи с большой амплитудой движений;
- выкруты вперёд и назад большим махом
- выход силой в упор;
- угол в упоре на руках;
- изучение стойки на руках.

Опорный прыжок:

- с разбега толчком с мостика кувырок на горку матов;
- с разбега толчком с мостика сальто вперёд;
- прыжок в стойку на руках на горку матов, упасть на спину;
- переворот вперёд через горку матов с разбега.

Брусья:

- махи в упоре (выше горизонтали);
- махи в упоре на руках;
- подъём махом вперёд, назад из упора на руках;

- стойка на плечах;
- вис углом, подъем разгибом;
- соскоки большим махом вперёд и назад через одну жердь.

Перекладина:

- размахивания, санжировки; вис углом, подъем разгибом;
- оборот назад в упоре;
- соскок дугой, соскок махом назад;
- отмах в стойку на руках;
- изучение больших оборотов назад в лямках.

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (свыше 2 лет).**

Развитие активной гибкости:

- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии;
- выполнение гимнастических прыжков используя отягощения;
- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положение шпагата;
- составление и отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение с тренером-преподавателем по хореографии.

Углублённое развитие специальных физических качеств:

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме;
- развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах;
- упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.);
- для общей выносливости кросс 1-2 километра.

Упражнения для формирования гимнастической осанки:

- использование упражнений: лодочка на спине, животе на гимнастическом помосте, удержание в течение 15-20 секунд;
- удержание стойки на руках при помощи тренера-преподавателя в положении наклона 45 градусов;
- стойка на руках у стены в течение 30 секунд;
- стойка на руках на время;
- повороты в стойке на руках плечом вперёд, плечом назад, на 360, 720 и более градусов.

Батутная подготовка:

- сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись;
- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов;
- двойное сальто вперёд в группировке
- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов; двойное сальто назад в группировке.

Работа на снарядах:

Девушки.

Опорный прыжок:

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

- «цукахара» в группировке, согнувшись.

Брусья:

- отмах в стойку;
- большой оборот-вперед, назад;
- большой оборот с поворотом на 180, 360 градусов;
- обороты в стойку;
- «штальдеры»;
- поставить-снять;
- перелет с нижней жерди на верхнюю жердь; соскок (варианты);
- соединения элементов.

Бревно:

- перевороты вперед, назад, колесо;
- один фляк, 2 фляка, 3 фляка;
- переворот назад, фляк назад, фляк на 2 ноги;
- сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись;
- рондаты;
- прыжки согласно спец. требований программы;
- поворот на одной ноге 360 градусов;
- акробатические связки;
- соскоки: бланш, бланш с поворотом на 180, 360, 540, 720 градусов.

Акробатическая подготовка:

- курбетная подготовка;
- рондат-фляк-бланш;
- рондат-фляк-сальто назад с поворотом 180, 360, 540, 720 градусов;
- рондат- фляк-сальто с перекрутом на спину на гору матов;
- соединения элементов;
- батутная подготовка.

Юноши.

Акробатическая подготовка:

- перевороты вперед (серия);
- переворот-сальто вперед в группировке. согнувшись, прогнувшись;
- перевороты назад (серия)
- рондат-фляк-сальто назад;
- рондат-фляк-сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов;
- связка: рондат-фляк-двойное сальто назад в группировке с помощью тренера-преподавателя.

Конь-махи:

- махи-перемахи на коне с ручками;
- круги левой, правой на коне с ручками;
- скрещение влево, вправо;
- круги на различных частях тела коня;
- круги в ручках, с поворотами на 180, 360 градусов;
- проходки вперед, назад на теле коня.

Кольца:

- выкрут вперед и назад большим махом; подъем в упор махом вперед и махом назад;

- стойка на руках;
- большой оборот вперёд, назад (изучение);
- соскок сальто назад, прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов;
- соскок, двойное сальто назад в группировке;
- крест, горизонтальный упор (изучение).

Опорный прыжок:

- переворот вперёд;
- переворот вперёд с поворотом на 180, 360 градусов;
- рондат-сальто назад в группировке («Цукахара»);
- переворот вперёд, сальто вперёд в группировке.

Брусья:

- махом назад-стойка на руках;
- стойка на руках - повороты плечом вперёд, назад;
- большим махом вперёд - поворот на 180 градусов (оберучный);
- дуга - подъём махом назад;
- силовая стойка;
- соскок, сальто вперёд согнувшись, с поворотом на 180 градусов;
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.

Перекладина:

- большие обороты вперёд и назад;
- большим махом вперёд и назад поворот на 180 (санжировка);
- оборот назад не касаясь в стойку;
- «Штальдер», «Эндо»;
- соскок - сальто назад прогнувшись, с поворотом на 180, 360 градусов;
- соскок - двойное сальто назад в группировке.

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА
ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.**

Работа на снарядах:

Девушки.

Батутная подготовка:

- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 360, 720 и 1080 градусов (пируэты);
- двойное сальто вперёд и назад в группировке, согнувшись;
- двойное сальто вперёд и назад в группировке с поворотом на 180, 360 градусов;
- двойное сальто назад прогнувшись.

Опорный прыжок:

- переворот вперед с поворотом на 360 градусов;
- переворот вперед-сальто вперед в группировке, согнувшись;
- переворот вперед-сальто вперед в группировке, согнувшись, с поворотом на 180 градусов;
- «Цукахара» согнувшись, прогнувшись;
- «Цукахара» в группировке, прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов;
- рондат-фляк, (сальтовые прыжки согласно прыжковой таблицы).

Брусья:

- отмах в стойку, отмахи в стойку с поворотом на 180, 360 градусов;
- большой оборот-вперед, назад;

- большой оборот с поворотом - 180, 360 градусов;
- обороты в стойку, «Штальдер», поставить снять, «закладки» - тоже самое с поворотом на 180, 360 градусов;
- перелет с н/ж на в/ж, с в/ж на н/ж;
- сальтовые элементы;
- соскок - разные варианты;
- соединения элементов;
- упражнения на перекладине в лямках.

Бревно:

- перевороты вперед, назад, колесо;
- один фляк, 2 фляка, 3 фляка;
- переворот назад - фляк назад, фляк на 2 ноги;
- сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись;
- сальтовые элементы вперед;
- рондаты;
- прыжки согласно спец. требований программы;
- поворот на одной ноге на 360 градусов и более;
- акробатические связки;
- соскоки: бланш, бланш с поворотом на 180, 360, 540, 720, 1080 градусов;
- соскоки: двойное сальто в группировке, согнувшись.

Акробатическая подготовка:

- курбетная подготовка;
- соединения элементов;
- батутная подготовка;
- комбинация хореографических прыжков.

Юноши.

Акробатическая подготовка:

- перевороты вперед (серия);
- переворот-сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись;
- перевороты назад (серия);
- рондат- фляк-сальто назад;
- рондат-фляк-сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов;
- связка: рондат-фляк-двойное сальто назад в группировке.

Конь-махи:

- махи-перемахи на коне с ручками;
- круги левой, правой на коне с ручками;
- скрещение влево, вправо;
- круги на различных частях тела коня;
- круги в ручках, с поворотами на 180, 360 градусов;
- проходки вперед, назад на теле коня.

Кольца:

- выкрут вперед и назад большим махом;
- подъем в упор махом вперед и махом назад;
- стойка на руках;
- большой оборот вперед, назад (изучение);

- соскок сальто назад, прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов;
- соскок, двойное сальто назад в группировке;
- крест, горизонтальный упор (изучение).

Опорный прыжок:

(Высота прыжкового стола 135 см, прыжки выполняются с одного моста)

- переворот вперёд;
- переворот вперёд с поворотом на 180, 360 градусов;
- рондат - сальто назад в группировке (Цукахара);
- переворот вперёд, сальто вперёд в группировке.

Брусья:

- махом назад - стойка на руках;
- стойка на руках - повороты плечом вперёд, назад;
- большим махом вперёд-поворот на 180 градусов (оберучный);
- дуга - подъём махом назад;
- силовая стойка;
- соскок, сальто вперёд согнувшись, с поворотом на 180 градусов;
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов;
- соскок, двойное сальто назад в группировке.

Перекладина:

- большие обороты вперёд и назад;
- большим махом вперёд и назад поворот на 180 (санжировка);
- большим махом вперед и назад 360 градусов (вертушка);
- оборот назад не касаясь в стойку;
- «Штальдер», «Эндо», «Адлер»;
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов;
- соскок, двойное сальто назад в группировке, согнувшись, с поворотом на 360 градусов.

Изучение и выполнение упражнений на гимнастических снарядах – согласно судейства Международной федерации гимнастики (ФИЖ).

4.2. Учебно-тематический план теоретической подготовки. (Приложение № 7 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»).

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «спортивная гимнастика»

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

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

спорта «спортивная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

4. 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».

5. Возраст обучающихся на этапах совершенствования 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.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к каровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих

пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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 организационного систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
9.	Дорожка акробатическая фибергласовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
12.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
13.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
14.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
15.	Конь гимнастический маховый	штук	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Магnezия спортивная	кг	на человека 0,2
18.	Магnezница 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 ³ ямы)	кг	40
30.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	20
32.	Скамейка гимнастическая	штук	8
33.	Стенка гимнастическая	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методическое обеспечение тренировочного процесса осуществляется из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Широко используется дистанционный просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической

подготовке, обучению, совершенствованию техники и тактики, с последующим анализом и обсуждением.

Перечень информационного обеспечения

1. Аркаев Л.Я., Сучилии Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004.
2. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб.пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2006.
3. Богеи М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1983.
4. Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. - М.: ФиС, 1974.
5. Бутин И. М., Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культура в начальных классах. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
6. Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей //Теория и практика физической культуры. – М., 1993. - № 5.
7. Гавердовский Ю. К., Матвеев А. П., Малофеев А. Ю., Непопалов В. Н., Петрова Т. В. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. – М.: Дрофа, 2000.
8. Гавердовский Ю. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика: Ежегодник. - М.: Советский спорт, 1989.
9. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Терра-спорт, 2002.
10. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. А. Т. Брыкина, В. М. Смолевского. – М.: Ф и С, 1985.
11. Гимнастика: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меншикова. – М.: Академия, 2002.
12. Гимнастическое многоборье. Женские виды/Под ред. Ю.К. Гавердовского. - М.: ФиС, 1987.
13. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского - М.: ФиС, 1986.
14. Деркач А.А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. -М.: ФиС, 1981.
15. Евсеев С. П. Тренажеры в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
16. Коренберг В.Б. Внимание деталям! - М.: ФиС, 1972.
17. Крючек Е. С., Кудашова Л.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие. - С-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994
18. Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних и высших пед. учеб.заведений. – М.: Академия, 1999.
19. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2006.
20. Менхия Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: ФиС, 1989.
21. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на-Дону: Феникс, 2002.
22. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002.

23. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб.пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002.
24. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. - Киев: Олимпийская литература, 1999.
25. Сучилии Н. Г. Гимнаст в воздухе (соскоки прогрессирующей сложности). - М: ФиС, 1978.
26. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ.воспитания пед. ин-тов/ Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Гратынь и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979.
27. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>).
28. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
29. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).
30. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru/>).
31. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России (<http://www.sportgymrus.ru.>)
32. Международной федерации (<https://www.fig-gymnastics.com/>)
33. Устав МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5		6		10		14		18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		2		3		3		4	
		Минимальная наполняемость групп (человек)									
		10				5				2	
		1.	Общая физическая подготовка	70	30%	63	20%	68	13%	36	5%
2.	Специальная физическая подготовка	40	17%	78	25%	141	27%	182	25%	215	23%
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	1%	6	2%	10	2%	58	8%	141	15%

4.	Техническая подготовка	113	49%	153	49%	265	51%	400	55%	430	46%
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	2%	6	2%	21	4%	22	3%	47	5%
6.	Инструкторская и судейская практика	0	-	0	-	5	1%	15	2%	19	2%
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	1%	6	2%	10	2%	15	2%	47	5%
Общее количество часов в год		234	100%	312	100%	520	100%	728	100%	936	100%

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «спортивная гимнастика»,
утвержденной приказом
МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска
от «___» _____ 2023 г. № ____

Календарный план воспитательной работы

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

		организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
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).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки; - участие в конкурсах, викторинах направленных на воспитание патриотизма.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - показательных выступлениях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, конкурсы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

		- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	---	--

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «спортивная гимнастика»,
утвержденной приказом
МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска
от «___» _____ 2023 г. № ____

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	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ознакомление обучающихся спортсменов с основными антидопинговыми правилами. Популяризация идеалов чистого спорта и повышение уровня информированности спортсменов об их правах и обязанностях.
	Викторина «Антидопинг», очная, дистанционная	По назначению	В викторину основные вопросы
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	Родительское собрание, тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.

			Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн- формате с показом презентации.
	Проведение образовательных семинаров (бесед) по антидопинговой тематике.	1-2 раза в год	Рекомендуемые темы для проведения семинаров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», «Честный спорт».
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ознакомление обучающихся спортсменов с основными антидопинговыми правилами. Популяризация идеалов чистого спорта и повышение уровня информированности спортсменов об их правах и обязанностях.
	Викторина «Антидопинг», очная, дистанционная	По назначению	В викторину основные вопросы
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	Родительское собрание, тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн- формате с показом презентации.

	Проведение образовательных семинаров (бесед) по антидопинговой тематике.	1-2 раза в год	Рекомендуемые темы для проведения семинаров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Проверка лекарственных средств»
--	--	----------------	--

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к спортсмену, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении спортсменов, которые не являются спортсменами ни международного, ни национального уровня, антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще; анализировать пробы не на весь перечень запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на разрешения на терапевтическое использование.

Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «спортивная гимнастика»,
утвержденной приказом
МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска
от «___» _____ 2023 г. № ____

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта	1. Проведение отдельных частей занятия под наблюдением тренера-преподавателя. 2. Обучение основным техническим элементам и приемам. 3. Обучение начальным знаниям спортивной терминологии. 4. Составление конспекта отдельных частей занятия. 5. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В течение года
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий и судейская практика.	1. Изучение правил вида спорта, уметь решать ситуационные вопросы. 2. Судейство на учебно-тренировочных занятиях. 3. Судейство внутришкольных соревнований. 4. Получение квалификационной категории спортивного судьи «юный спортивный судья»	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта	1. Самостоятельное составление конспекта учебно-тренировочного занятия и комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий для различных частей занятия. 2. Проведение учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки. 3. Освоение спортивной терминологии.	В течение года
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий и судейская практика.	1. Изучение правил вида спорта, уметь решать ситуационные вопросы. 2. Составление положения (регламента) спортивных соревнований. 3. Судейство муниципальных и областных соревнований. 4. Получение квалификационной категории спортивного судьи «юный спортивный судья» и выше.	В течение года

Приложение № 5
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «спортивная гимнастика»,
утвержденной приказом
МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска
от «__» _____ 2023 г. № ____

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Приложение № 6
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная гимнастика»,
утвержденной приказом
МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска
от «__» _____ 2023 г. № ____

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	5	–	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,5	4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			27	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	-	без учета времени
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			5	—
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее	
			—	3
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			5	—
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее	
			—	10
2.7.	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.	количество раз	не менее	
			5	5
2.8.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее	
			10	10
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			10	10
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее	
			40	40
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			5	5

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,8	4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более	
			12,5	-
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более	
			-	10,0
2.3.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее	
			-	5
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			20	
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			-	15
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.8.	Исходное положение – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	не менее	
			10	-
2.9.	Из исходного положения – стойка на	с	не менее	

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

Приложение № 7
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «спортивная гимнастика»,
утвержденной приказом
МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска
от «___» _____ 2023 г. № ____

Учебно-тематический план теоретической подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

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

Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки (15 мин)

Психологическая подготовка Общая психологическая подготовка (20 мин)

Психологическая подготовка Базовые волевые качества личности. (20 мин)

Психологическая подготовка Системные волевые качества личности (20 мин)

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение (20 мин)

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям (20 мин)

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям (20 мин)

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. (20 мин)

Правила вида спорта Права и обязанности участников спортивных соревнований. (20 мин)

Правила вида спорта Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. (20 мин)

Правила вида спорта Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. (20 мин)

Правила вида спорта Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях (20 мин)