

**ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №3»**

Принята на педагогическом
совете
Протокол № от.03.04.2023г,

«Утверждаю»
Директор БУ ДО ОО СШОР № 3
_____ В.А.Новиков
№ «04» апреля 2023 г.

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



Возраст спортсменов: 6-18 лет и старше
Срок реализации: свыше 10 лет

СОСТАВИТЕЛИ:
Новиков В.А, директор,
Антошкина Т.А. методист;
«Отличник физической культуры»
Ямбулатова Е.А, заместитель директора,
«Отличник физической культуры»

Орел-2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	3
1.	Общие положения	4-5
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5-24
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	7-9
2.2.	Объем Программы	9-10
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10-13
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план.	13-14
2.5.	Календарный план воспитательной работы.	14-17
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	17-19
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.	19-22
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	22-24
3.	Система контроля	24-45
3.1.	Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях	24-26
3.2.	Оценка результатов освоения Программы.	26-28
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	28-45
4.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	45-
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	45-62
4.2.	Учебно-тематический план.	62
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	62
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	62-70
6.1.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки	63-66
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.	66-67
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы.	67-70
	Приложение №1	71-72
	Приложение №2	73-78

Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее Программа) по виду спорта «спортивная гимнастика» составлена в соответствии с требованиями к осуществлению спортивной подготовки и является основным документом для подготовки гимнасток высокой квалификации. Программа реализуется в бюджетном учреждении дополнительного образования Орловской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 3» (далее – учреждение) и регламентирует процесс спортивной подготовки по спортивной гимнастике.

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 спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

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

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по спортивной гимнастике, в том числе:

- построение процесса спортивной подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности в виде спорта «спортивная гимнастика»;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в спортивной гимнастике;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Программа раскрывает основополагающие аспекты организации и осуществления учебно-тренировочного процесса по подготовке спортсменов по спортивной гимнастике.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и

восстановительных мероприятий и медицинского контроля);

- преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и спортивно-технической подготовки;
- постепенность – обеспечивает планомерную тренировку и переход к напряжённым нагрузкам, направленным на развитие основных физических качеств гимнасток – специальной силы и специальной выносливости;
- вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной

При разработке программы также предусмотрен механизм, обеспечивающий преемственность при переводе обучающихся со спортивно-оздоровительного этапа на этап начальной подготовки. Учтены материально – технические условия, региональные условия, кадровый состав, календарь областных и районных соревнований по видам спорта

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в следующих дисциплинах указанным в таблице № 1 с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года №953 (далее – ФССП).

Таблица №1

Наименование спортивных дисциплин по спортивной гимнастике в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

Дисциплины	Номер-код
командные соревнования	016 001 1 6 1 1 Я
многоборье	016 002 1 6 1 1 Я
вольные упражнения	016 003 1 6 1 1 Я
конь	016 004 1 6 1 1 А
кольца	016 005 1 6 1 1 А
опорный прыжок	016 006 1 6 1 1 Я
параллельные брусья	016 007 1 6 1 1 А
перекладина	016 008 1 6 1 1 А
разновысокие брусья	016 009 1 6 1 1 Б

бревно	016 010 1 6 1 1 Б
--------	-------------------

Программа разработана с учетом с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1293, а также следующих нормативных правовых актов:

— Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— приказа Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

— приказа Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

— приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

— постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

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, физическое развитие личности обучающихся

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная гимнастика один из древнейших и наиболее популярных видов спорта. Она содействует гармоническому воспитанию подрастающего поколения, поэтому во многих странах является важной составной частью национальных систем физического воспитания.

Разрешая задачи физического совершенствования занимающихся, спортивная гимнастика предусматривает овладение мастерством в исполнении гимнастических упражнений, требующих сложной координации движений, большой физической силы, мобилизации воли, выдержки и смелости.

Спортивная гимнастика представляет собой многообразный, сложно-координационный вид спорта. Упражнения на гимнастических снарядах составляют основное содержание спортивно-гимнастического многоборья. Мужские виды гимнастического многоборья содержат вольные упражнения, упражнения на перекладине, кольцах, коне, брусьях и опорный прыжок. Женское гимнастическое многоборье включает вольные упражнения, упражнения на бревне, на брусьях разной высоты и опорный прыжок.

При выполнении гимнастических упражнений значительной нагрузке подвергается опорно-двигательный аппарат, а, следовательно, занятия на снарядах приводят к существенному развитию мускулатуры, особенно рук, плечевого пояса, так как многие упражнения выполняются в упоре, вися на руках. Конструктивные особенности снарядов позволяют выполнять разнообразные движения, не встречающиеся в повседневной жизни человека. Сложность упражнений на снарядах дает возможность совершенствовать умения владеть своим телом и движениями, развивает функции вестибулярного аппарата, обеспечивающего устойчивое равновесие тела. Упражнения способствуют развитию тонкой координации движений, большой физической силы, ловкости, умения ориентироваться в сложных положениях, а также воспитывают решительность, смелость и другие моральные и волевые качества.

Вольные упражнения являются одним из видов гимнастического многоборья в спортивной гимнастике, средством общеразвивающего характера, использование которого направлено на совершенствование координационных способностей, повышение выносливости. Благодаря тщательной отработке техники, четко сраженным движениям, выполнению их под музыку решаются задачи эстетического воспитания. Варьирование сочетания элементов, их комбинирование, создание учебных и спортивных комбинаций развивают творческие способности занимающихся.

В спортивной гимнастике опорные прыжки как вид многоборья входят в программу соревнований. Прыжки являются важным средством совершенствования быстроты и координации движений. Они укрепляют и развивают мышцы ног. Прыжки являются ценным упражнением для улучшения физических, моральных и волевых качеств, общей физической тренированности организма, они помогают преодолевать препятствия, благоприятно воздействуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Программой соревнований по спортивной гимнастике обычно предусматривается выполнение упражнений махового и силового характера на снарядах, а также опорных прыжков и вольных упражнений. Гимнасты младших разрядов соревнуются только по обязательной программе, а старших по обязательной и произвольной. При этом нужно иметь в виду, что начинающие спортсмены, как правило, соревнуются не только по программе классического многоборья. Например, у юношей вместо высокой перекладины может быть низкая или средняя, вместо средних брусьев – низкие, упражнения на коне могут быть исключены из программы соревнований. Девочки могут выполнять на соревновании упражнения, на низком бревне и т. п.

Важной особенностью спортивной гимнастики является возможность решать различные педагогические задачи одними и теми же гимнастическими упражнениями. В одном случае эти упражнения выступают как средство разминки, подготовки организма к выполнению отдельных различных по сложности гимнастических упражнений, в другом – средством развития силы, выносливости и т.д. Структура гимнастических упражнений позволяет довольно точно дозировать физическую нагрузку подбором по трудности гимнастических упражнений, количеством повторений упражнений, количеством элементов, включаемых в комбинацию, изменением условий выполнения упражнений (исходных, промежуточных и конечных движений и положений тела), изменением высоты, ширины снарядов и т. п.

Одной из характерных особенностей спортивной гимнастики является проведение занятий и соревнований по принципу многоборья. Принцип многоборья типичен для гимнастов всех разрядов, и это накладывает определенный отпечаток на всю систему подготовки гимнастов, и особенно на методику тренировки.

Другой особенностью является возможность комбинирования различных упражнений. Квалификационный уровень гимнастов определяет качество выполнения комбинаций, состоящих из отдельных элементов и соединений определенной трудности. Комбинирование различных по структуре и трудности элементов и соединений способствует овладению двигательными навыками и развивает физические и психологические качества.

Большое разнообразие вариантов гимнастических движений составляет также одну из характерных особенностей спортивной гимнастики. Чем большим количеством этих движений владеет гимнаст, тем выше его спортивная квалификация. Особенностью спортивной гимнастики является возможность оказывать широкое воздействие на весь организм занимающихся и одновременно с этим относительно избирательно влиять на развитие различных частей и органов тела.

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.

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» осуществляется на основе спортивного отбора в соответствии с нормативной численностью групп, определенной федеральным стандартом спортивной подготовки и настоящей дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице №2.

Таблица №2.

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (чел.)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	2	7	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	14	1

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки спортсменов с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства:

— увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической, технической, теоретической подготовке, уровнем спортивных результатов;

— возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы; допускается превышение указанного возраста не более чем на два года;

— установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Учебно-тренировочные группы формируются по этапам спортивной подготовки. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, представленного в таблице №2.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учитывается возможность перевода обучающихся из других организаций при условии:

— предоставления родителями (законными представителями) справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);

— выполнения контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;

— медицинской справки о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям;

— соответствия возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап.

Система спортивного отбора включает: массовый просмотр и тестирование обучающихся с целью ориентирования их на занятия спортом; отбор перспективных обучающихся (индивидуальный отбор) для комплектования (формирования) учебно-тренировочных групп по виду спорта; просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 6 лет, желающие заниматься спортивной гимнастикой, имеющие медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 7 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 12 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Основанием для допуска лиц, обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа, является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях врачебно-физкультурного диспансера.

2.2. Объем Программы

Таблица №3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	18	24
Общее количество часов в год	234	312	520	728	936	1248

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

Форма обучения по программе: очная, очная с применением дистанционных технологий. Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых, индивидуальных, контрольных учебно-тренировочных занятий.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Учебно-тренировочное занятие рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса возможно:

- объединение (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;

- проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

* не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

* не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

* обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия (работа по индивидуальным планам спортивной подготовки) проводятся на этапах совершенствования спортивной подготовки и высшего спортивного мастерства и с обучающимися, включенными в списки кандидатов в сборные команды региона и РФ.

Контрольные занятия используются на всех этапах спортивной подготовки с целью оценки качества подготовленности спортсменов и перевода их на последующий этап обучения.

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства применяются также следующие **учебно-тренировочные мероприятия (сборы)** – Таблица №4. Направленность, содержание и продолжительность определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсмена, задач и ранга соревнований.

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

	тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям.				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ.	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке.	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	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 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план организации, календарный план Департамента физической культуры и спорта Орловской области, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 3-кратного численного состава команды.

Важной формой при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются **спортивные соревнования**. При направлении обучающихся на соревнования учитываются: пол, возраста, уровень подготовленности (спортивной квалификации), состояние здоровья (допуск врача), знание и соблюдение антидопинговых правил.

Обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях в соответствии с ежегодным региональным планом физкультурных и спортивных мероприятий, сформированным на основе Единого календарного плана межрегиональных всероссийских и международных мероприятий Российской Федерации и соответствующих положений, а также с учетом объема соревновательной деятельности в зависимости от этапа подготовки – Таблица №5.

Таблица № 5.

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

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

Основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа.

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

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

Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить теоретическую, общую физическую подготовку.

Годовой учебно-тренировочный план распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на освоение различных видов спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки соответствует требованиям ФССП по спортивной гимнастике.

Годовой учебно-тренировочный план указан в Приложении №1 к Программе.

Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

- перспективного, с учетом олимпийского цикла;
- ежегодного - составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;
- планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- планируют проведение учебно-тренировочных занятий, включающих инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности спортсмена, формирование всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств.

Основные направления воспитательной деятельности:

— Гражданско-патриотическое, нравственное: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству. воспитание преданности и любви к Отечеству, формирование чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям, воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

— Профориентационная деятельность: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.

— Здоровьесберегающая деятельность: формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

— Развитие творческого мышления: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов.

Способы достижения цели:

— четкое планирование воспитательной работы в учебно-тренировочных группах и в организации;

— наличие воспитательной работы во всех видах и формах деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;

— сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Основные формы организации воспитательной деятельности:

— Посещение музеев;

— Встречи с известными людьми, спортсменами, ветеранами спорта, войны и др.;

— Встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками;

— Участие в спортивных соревнованиях, в показательных выступлениях различных уровней, мастер-классы для обучающихся;

— Просмотр спектаклей, фильмов;

— Экскурсии;

— Общешкольные спортивные праздники, Дни здоровья, фестивали и др.

— Беседы, психологические тренинги, игровые программы;

— Родительские собрания;

— Психологическая поддержка семей;

— Родительский всеобуч.

Календарный план воспитательной работы организации представлен в Таблице №6. План воспитательной работы в организации разрабатывается и утверждается ежегодно, в котором конкретизируются формы, сроки мероприятий с указанием ответственных исполнителей. Тренеры-преподаватели разрабатывают ежегодно планы воспитательной работы на свои группы.

Таблица №6.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная 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	В течение года

		судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (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 (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия,	В течение года

	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)	определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года

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

В организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним:

- проведение ежегодных мероприятий для обучающихся, тренеров-преподавателей и родителей;
- ежегодная оценка уровня знаний.

С этой целью в организации ежегодно разрабатывается и утверждается план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, в котором конкретизируются формы, сроки мероприятий с указанием ответственных исполнителей. Структура плана приведена в Таблица №7.

Основная цель реализации плана - предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте препаратов и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем. С обучающимися на занятиях доводятся сведения о последствиях допинга для их здоровья, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Таблица №7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>1. Ознакомление с антидопинговыми правилами. Теоретические занятия, веселые старты, викторины, Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p> <p>2. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья. Теоретические занятия, беседы, викторины, индивидуальные консультации, родительские собрания, оформление стендов.</p> <p>3. Виды нарушений антидопинговых правил. Формирование антидопинговой культуры. Семинар для тренеров-преподавателей.</p>	<p>В течение года по плану тренера-преподавателя</p> <p>В течение года</p> <p>1 раз в год</p>	<p>Онлайн обучение обязательно 1 раз в год</p> <p>Подготовка сценария мероприятия, фото/видео отчеты</p> <p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>1. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля. Лекции, видеоуроки</p> <p>2. Ознакомление с правами и обязанностями спортсменов. Лекции, бесед, викторины, стенды.</p> <p>3. Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»</p> <p>4. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с</p>	<p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>Январь, в течение года</p> <p>В течение года.</p>	<p>Подготовка сценария мероприятия, фото/видео отчеты</p> <p>Онлайн обучение обязательно 1 раз в год</p> <p>На сайте РАА «РУСАДА»</p>

	международным стандартом «Запрещенный список») 5. Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры». Родительское собрание, оформление стендов	Март-апрель	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА» 2. «Проверка лекарственных средств». Онлайн обучение. 3. «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» Семинар для спортсменов и тренеров	Январь, в течение года В течение года. Ежемесячно. 1 раз в год	Онлайн обучение обязательно 1 раз в год На сайте РАА «РУСАДА» Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе соревнований по художественной гимнастике.

Требования к результатам инструкторской и судейской практики на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

- уметь составить конспект и провести занятие с обучающимися младшей группы под наблюдением тренера-преподавателя
- уметь определять и исправлять ошибки при выполнении гимнастических элементов;
- уметь руководить командой во время соревнований;
- знать правила соревнований по художественной гимнастике, права и обязанности судейской коллегии;
- уметь вести протокол соревнований;
- уметь выполнять обязанности помощника секретаря, судьи-информатора, судьи-хронометриста на соревнованиях.

План инструкторской практики

№ п/п	Темы	НП	УТ (СС)		ССМ	ВСМ
			до 3- х лет	свыше 3-х лет		
Теоретическая подготовка.						
1.	История развития физической культуры и спорта в России.	-	-	1	-	-
2.	История Олимпийского движения	-	1	1	-	-
3.	История развития спортивной гимнастики в РФ, регионе и СШОР№3.	-	-	1	-	-
4.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.	-	1	-	-	-
5.	Единая Всероссийская спортивная классификация. Содержание норм и требований ЕВСК по спортивной гимнастике.	-	-	-	1	1
6.	Требования к местам занятий спортивной гимнастикой, подготовка мест занятий, обеспечение безопасности на занятиях. Страховка	-	1	1	1	-
7.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий ФК и спортом на организм занимающихся.	-	1	-	-	-
8.	Спорт и здоровый образ жизни: личная и общественная гигиена, закаливание, режим дня, режим питания. Отказ от вредных привычек. Предотвращение допинга в спорте.	-	1	1	1	1
9.	Медицинский контроль. Самоконтроль. Предупреждение травматизма. Оказание 1-ой доврачебной помощи.	-	1	1	1	2

10.	Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки: физическая, техническая, тактическая подготовка. Техника выполнения отдельных элементов.	-	-	1	1	3
11.	Планирование и учет спортивной тренировки. Структура занятия. Содержание частей тренировочного занятия. Составление комплексов упражнений для различных частей занятий. Составление произвольных комбинации для младших гимнастов. Знакомство с конспектом занятия.	-	-	-	3	4
Практическая подготовка.						
1.	Проведение частей тренировочного занятия: разминки, заключительной части, помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части занятия.	-	4	4	2	-
2.	Оказание помощи тренеру в проведении занятий с младшими спортсменами	-	-	-	4	3
3.	Инструкторская практика. Проведение занятий с группой спортсменов.	-	-	-	-	6
	Итого:	-	10	11	14	20

План судейской практики

№ п/п	Темы судейской практики	НП	ТСС		ССМ	ВСМ
			до 3- х лет	свыше 3-х лет		
1. Теоретическая подготовка						

1.	Значение правил соревнований. Виды соревнований.	-	1	1	-	-
2	Положение о соревнованиях. Заявки. Программа соревнований.	-	-	1	1	1
3	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров	-	1	1	-	-
4	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Права и обязанности судей.	-	1	1	-	-
5	Требования к местам проведения соревнований. Подготовка протоколов соревнований.	-	1	1	1	1
6.	Определение победителей личного и командного первенства.	-	1	1	2	-
7.	Оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок.	-	1	1	2	-
8	Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности упражнения	-	-	1	2	3
2. Практическая подготовка						
1	Практика судейства соревнований по ОФП, СФП.	-	-	2	2	4
2	Практика судейства соревнований учреждения в качестве судьи на виде, секретаря, информатора.	-	-	-	4	8
	Итого:	-	6	10	14	17

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

— 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.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

План медицинских, медико-биологических мероприятий.

№ п/п	Мероприятия	Выполняются	НП	УТ (СС)		ССМ	ВСМ
				до 3-х лет	свыше 3-х лет		
1.	Медицинский осмотр	врачи ОВФД	+	+	+	+	+
2.	Наблюдения в процессе тренировочных занятий	тренер-преподават., медработник учреждения	+	+	+	+	+
3.	Контроль за санитарно – гигиеническими условиями мест занятий, режимом дня спортсменов, режимом питания	медработник учреждения. тренер-преподават.	+	+	+	+	+
4.	Контроль за выполнением спортсменами. имеющими рекомендации врача	тренер-преподават., медработник учреждения	+	+	+	+	+

План применения восстановительных средств

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Выполняются	НП	УТ (СС)		ССМ	ВСМ
				до 3-х лет	свыше 3-х лет		

1.	Педагогические средства восстановления (рациональное построение тренировочного процесса, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, упр. для активного отдыха и расслабления и др.)	тренером-преподавателем	+	+	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления. (создание положительного эмоционального фона тренировки)	тренером-преподавателем	+	+	+	+	+
3.	Гигиенические средства восстановления (душ, режим сна, питания, закаливание)	тренером-преподавателем, медицинским работником учреждения	+	+	+	+	+
4.	Физиотерапевтические средства (витаминация, массаж, баня)	тренером-преподавателем, медицинским работником учреждения	-	-	+	+	+

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся),

необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

по видам спортивной подготовки;

- выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
 - выполнить план индивидуальной подготовки;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
 - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.
- На этапе высшего спортивного мастерства:
- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 - выполнить план индивидуальной подготовки;
 - знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
 - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
 - достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
 - демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение,

беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования. Результаты текущего контроля фиксируются в журнале учета посещаемости группы.

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

Промежуточная аттестация проводится один раз в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Средством промежуточной аттестации являются контрольно-переводные испытания, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы. Контроль за общей и специальной физической подготовкой проводится в виде тестирования на контрольных занятиях в тренировочных группах. Для контроля технической и тактической подготовки проводится контрольные тренировки, моделирующие соревнования и непосредственно соревнования

. 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 дополнительную общеразвивающую программу.

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

Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании этапа высшего спортивного мастерства. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

- по теоретической подготовке – собеседование или тестирование;
- по общей физической подготовке – выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки (знаки отличия ВФСК ГТО);
- по специальной физической и технико-тактической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

Обучающиеся – победители и призеры региональных и всероссийских, а также мировых первенств от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического совета, аттестация может быть зачтена по результатам

соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат.

Критериями оценки качества и эффективности реализации программы на этапах спортивной подготовки, являются:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной гимнастикой;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- стабильность состава обучающихся;
- укрепление здоровья обучающихся.

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям спортивной гимнастикой;
- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся
- приобретение опыта регулярного и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- укрепление здоровья обучающихся.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- количество спортсменов, повысивших разряд;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- количество спортсменов, переданных из организации для зачисления в УОР.

на этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- стабильность успешных результатов выступления в официальных межрегиональных, всероссийских спортивных соревнованиях, количество призовых мест;
- сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных межрегиональных, всероссийских спортивных соревнованиях.

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

*Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода
на этап начальной подготовки*

№№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы ОФП						
1.1	Челночный бег на 3x10 м	сек	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.3.	Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90см.	Кол-во раз	Не менее		не менее	
			-	5	-	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 сек.	См	Не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы СФП						
2.1.	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол».	Кол-во раз	Не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	сек.	Не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45градусов. Фиксация положения.	Сек	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 спортивной специализации).*

№№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы ОФП				
1.1	Челночный бег на 3x10 м	сек	Не более	
			9,6	10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	Сек.	Не более	
			4,5	4,8
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			10	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи). Фиксация 3 сек.	см	Не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			140	120
1.6.	Поднимание туловищ из положения лежа на спине за 1 минуту	Кол-во раз	Не менее	
			27	21
2. Нормативы СФП				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4м	-	Без учета времени	
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3м	-		Без учета времени
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	Кол-во раз	Не менее	
			5	-
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	Кол-во раз	Не менее	
			-	3
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	Кол-во раз	Не менее	
			5	-
2.6.	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до	Кол-во раз	Не менее	
			-	10

	касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»			
2.7.	И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	Кол-во раз	Не менее	
			5	5
2.8	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	сек.	Не менее	
			10	10
2.9	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения.	сек	Не менее	
			10	10
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения.	сек.	Не менее	
			40	40
2.11	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения.	см	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, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

№№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы ОФП				

1.1	Челночный бег на 3x10 м	сек	Не более	
			7,8	8,2
1.2	Бег 20 м с высокого старта	сек	Не более	
			3,8	4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			24	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи).	см	Не менее	
			+8	+10
1.5	Поднимание туловищ из положения лежа на спине за 1 минуту	Кол-во раз	Не менее	
			40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			200	170
2. Нормативы СФП				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4м	сек	Не более	
			12,5	-
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 3м	сек	Не более	
				10,0
2.3.	И.П – упор в положении «угол» ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	Кол-во раз	Не менее	
			5	-
2.4.	И.П – упор в положении «угол» ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	Кол-во раз	Не менее	
			-	5
2.5.	Упор углом на гимнастических стояках Фиксация положения	сек	Не менее	
			20	
2.6	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	Кол-во раз	Не менее	
			-	15

2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	Кол-во раз	Не менее	
			15	-
2.8.	И.П.- вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения.	сек	Не менее	
			10	-
2.9.	И.П. – стойка на лопатка, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45 градусов. Фиксация положения	Сек.	Не менее	
			-	15
2.10.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах.	Кол-во раз	Не менее	
			5	-
2.11.	И.П. – стойка на руках на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках.	Кол-во раз	Не менее	
			-	5
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения.	сек	Не менее	
			30	
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	сек	Не менее	
			-	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

№№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы ОФП				
1.1	Челночный бег на 3x10 м	сек	Не более	
			7,6	8,0
1.2	Бег 20 м с высокого	сек	Не более	

	старта		3,6	4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			27	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи).	см	Не менее	
			+10	+12
1.5	Поднимание туловищ из положения лежа на спине за 1 минуту	Кол-во раз	Не менее	
			45	34
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	180
2. Нормативы СФП				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5м	сек	Не более	
			7,8	9,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	Кол-во раз	Не менее	
			15	-
2.3.	И.П – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	Кол-во раз	Не менее	
			-	8
2.4.	Горизонтальный упор на руках, ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стоялках. Фиксация положения.	сек	Не менее	
			10	-
2.5.	Упражнений «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	сек	Не менее	
			-	10
2.6	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	Кол-во раз	Не менее	
			6	-
2.7.	И.П. – стойка на руках на жерди. Оборот назад, не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом	Кол-во раз	Не менее	
			-	6

	в стойку на руках			
2.8..	Стойка на руках на полу. Фиксация положения.	сек	Не менее	
			60	-
2.9.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	сек	Не менее	
			-	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Вопросы

для оценки теоретической подготовки обучающихся на всех этапах спортивной подготовки.

1. История развития физической культуры и спорта в мире и в России. История развития избранного вида спорта	
Тема	Примерные вопросы по теме.
Тема 1. Физическая культура — важное средство всестороннего развития личности	<ul style="list-style-type: none"> - Как влияют занятия спортом на умственную работоспособность человека? (у тренированного человека улучшается память, внимание) - - Какие моральные качества развиваются в процессе занятий спортом? (В спортивной борьбе раскрываются такие моральные качества как честность, уважение к сопернику, способность подчинить свое поведение нормам спортивной этики). - Какие качества характера формируются в процессе занятий спортом? (сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка). - Какое качество формируется у человека при многократном и многочисленном выполнении физических упражнений? (трудолюбие) - Какое эстетическое удовольствие от занятий спортом получает человек? (грациозность и виртуозность владения собственным телом, формирование красивого тела человека, красота костюмов спортсменов, оформление спортивного зала)
Тема 2. Роль физической культуры для укрепления здоровья человека.	<ul style="list-style-type: none"> -Как влияют физическая культура и спорт на здоровье человека?(формирует правильную осанку, обеспечивают красивую фигуру, улучшают кровообращение, снимают стресс, воспитывают характер человека) -Какое влияние оказывают занятия спортом на дыхательную систему? (повышается вентиляция лёгких, увеличивается жизненная ёмкость лёгких) -Какое влияние оказывают занятия спортом на сердечно-сосудистую систему? (улучшается доставка крови к органам, улучшатся их кровоснабжение, соответственно улучшается питание органов и систем организма). -Какое влияние оказывают занятия спортом на опорно-двигательный аппарат? (повышается устойчивость костей к нагрузкам, укрепляются мышцы) - Какое влияние оказывают занятия спортом на нервную систему?(снимают состояние стресса, помогают отвлечься от

<p>Тема 3. История Олимпийского движения.</p>	<p><i>тревожных мыслей, улучшают мозговую активность)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских игр?(символ дружбы пяти континентов). - Кто был основателем современных олимпийских игр?(Пьер де Кубертэн) - Вспомните девиз олимпийских игр. («Быстрее, выше, сильнее») - Чем награждали победителей Игр в Древней Греции? (Венком из листьев лавра.) - На открытии Олимпийских игр команды идут в порядке алфавита страны - организатора. Но впереди всегда шествует команда одной и той же страны. Какой? (Греции). - Как часто проводятся Олимпийские игры (один раз в четыре года) - Что изображено на олимпийском флаге? (Пять колец) - Как звали победителя Игр в Древней Греции? (Олимпионик) - Кого не допускали на Игры в Древней Греции? (Женщин, рабов) - Какая страна является родиной Олимпийских игр? (Греция) - Где и когда проходили игры XXII Олимпиады? (В г. Москве, 1980 г.) - Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?(в период проведения игр прекращались войны) - Какая организация руководит современным олимпийским движением? (Международный олимпийский комитет- МОК) - Назовите Российский город, который был столицей Олимпийских игр? (Сочи) - Какое животное было талисманом Олимпийских игр в Москве в 1980г (Медведь) - Назовите наиболее известных чемпионов олимпийских игр в вашем виде спорта. - В какой стране проводились первые Олимпийские игры современности?(Греция)- - В каком году прошли первые Олимпийские игры современности? (1896г) - Какого цвета полотнище Олимпийского флага (белое)
<p>Тема 4. История развития избранного вида спорта в мире и России.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Когда возник вид спорта? - Назовите выдающихся спортсменов вида спорта. - Каких российских спортсменов вашего вида спорта вы знаете.
<p>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Единая Всероссийская спортивная классификация</p>	

<p>Тема 1. Комплекс ГТО — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - . В каком году был возрожден комплекс ГТО в России? (2014г) - Кто стал инициатором возрождения программы ГТО? (В.Путин) - Как расшифровывается аббревиатура ГТО (Готов к труду и обороне) - . Когда «родился» первый комплекс ГТО?(1931 год) - Сколько ступеней в современном комплексе ГТО? (10 ступеней). - Какой возраст охватывает современный комплекс ГТО? (от 6 до 70 лет) - Чем награждаются люди, выполнившие нормы ГТО своей ступени? (знаком) - Какой знак может получить, выполнивший нормы ГТО? (золотой, серебряный, бронзовый)
<p>Тема 2. Единая Всесоюзная спортивная классификация</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Что такое Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) — нормативный документ, определяющий порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации. - Что определяет Единая всероссийская спортивная классификация? (определяет нормативы, которые должен выполнить спортсмен для получения звания, а также устанавливает условия, в которых эти нормативы должны выполняться: уровень соревнований, квалификацию судей, уровень противников). - Какие разряды могут быть присвоены спортсмену?(3,2,1 юношеские, 3,2,1 взрослые, КМС) -Какие звания могут быть присвоены спортсмену? (МС, МСМК) -На какой срок присваиваются спортсмену разряды?(на два года)
<p>3. Краткие сведения о строении и функциях детского организма, влияние занятий физической культурой и спортом на организм детей и подростков</p>	
<p>Тема 1. Костно-мышечная система, её строение и функции</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Из чего состоит скелет человека? (кости) - Что является центральной осью нашего тела? (позвоночник) -Перечислите основные суставы верхней конечности (плечевой, локтевой, лучезапястный) -Перечислите основные суставы нижних конечности (тазобедренный, коленный, голеностопный) -Назовите самую большую дыхательную мышцу. (диафрагма) -Перечислите группы мышц (мышцы головы и шеи, мышцы туловища, мышцы конечностей) -Какие движения осуществляются в локтевом суставе (сгибание, разгибание) -Какая мышца обеспечивает движение крови по сосудам и доставку жизненно важных веществ к тканям (сердечная). - Сколько костей в скелете человека? (более 200) - Какие мышцы работают при сгибании туловища из положения лежа на спине (мышцы брюшного пресса) -Что является причиной нарушения осанки (слабая мускулатура)
<p>Тема 2. Основные сведения о кровообращении, состав и</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Какая жидкость переносит в организме кислород. (Кровь) - Что такое пульс? (частота сердечных сокращений за отрезок

<p>функции крови. Сердце и сосуды</p>	<p>времени) - Какие клетки крови переносят кислород? (эритроциты) - Что в нашем организме играет роль насоса? (сердце) - Какова частота сердечных сокращений у здорового человека в покое (60-80 уд/мин) - Что происходит с ЧСС при физической нагрузке? (увеличивается) - Частота сердечных сокращений у детей больше или меньше, чем у взрослых? (больше) - У тренированных людей по сравнению с нетренированными ЧСС в покое выше или ниже? (ниже) - По каким сосудам течет кровь от сердца к органам и тканям (артерии) Как называется самая большая артерия организма человека? (аорта) - Какой прибор используется для измерения давления? (тонометр)</p>
<p>Тема 3. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма</p>	<p>- Через какой орган воздух попадает в организм человека? (нос) Из чего состоит дыхательная система организма человека? (легкие и дыхательные пути: верхние и нижние) - Назовите главный орган дыхания человека (легкие) - Что входит в верхние дыхательные пути (нос, носоглотка, ротовая полость) - Что входит в верхние дыхательные пути (гортань, трахеи, бронхи). - Какие фазы включает дыхание? (вдох и выдох) - Перечислите основные параметры, характеризующие процесс дыхания человека (частота дыхания, жизненная емкость легких) - Какова частота дыхания человека в покое? (12-18 вдохов в минуту) - Что такое жизненная емкость легких (это максимальное количество воздуха (л), которую может вдохнуть человек после максимально глубокого выдоха) - Чему равна жизненная емкость взрослого человека? (примерно 3,5 литра) Чему равна жизненная емкость у тренированного человека? (4,5-5 литров) - Каким прибором измеряется жизненная емкость легких? (спирометр) - Что происходит с частотой дыхания у хорошо тренированных людей (уменьшается) - Что происходит с жизненной емкостью легких у хорошо тренированных людей (увеличивается)</p>
<p>Тема 4. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма</p>	<p>- Какую функцию выполняет нервная система человека (управление жизнедеятельностью всего организма). - Нервная система человека делится на (центральную и периферическую нервную системы) - Из чего состоит центральная нервная система организма человека? (головной и спинной мозг) - Каково строение головного мозга? (два полушария, ствол мозга и мозжечок)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Какая часть головного мозга отвечает за координацию движений и вестибулярную функцию, за поддержание равновесия и поз, что важно для гимнастических упражнений (мозжечок). -Что такое рефлекс? Это ответная реакция организма на раздражение из внешней или внутренней среды.
Тема 5. Органы пищеварения и выделения	<ul style="list-style-type: none"> - Для чего человеку нужна пища? (для получения питательных веществ) - Что относится к органам пищеварения? (ротовая полость, глотка, пищевод, желудок, 12-перстная кишка, тонкие и толстые кишки) - Что является главным фильтром нашего организма (почки) -Сколько почек у человека? (две) - Что, кроме почек, является органами выделения у человека(потовые железы)
Тема 6. Органы чувств	<ul style="list-style-type: none"> - Сколько органов чувств у человека? (пять) -Для чего человеку нужны органы чувств? (для познания человеком окружающей среды) Какой орган чувств является самым большим? (кожа) - Перечислите органы чувств человека (глаза, уши, нос. язык и кожа) -Какой орган определяет вкус еды? (язык) - Какой орган чувств отвечает за зрение человека (глаза) - Какой орган чувств отвечает за ощущение запахов, обоняние?(нос) -Какой орган является органом слуха? (Ухо) - Какой орган чувств отвечает за осязание? (кожа) -Куда посылается информация, которую получают органы чувств из окружающей среды? (в головной мозг)
4. Спорт и здоровый образ жизни.	
Тема 1. Личная и общественная гигиена	<ul style="list-style-type: none"> - Как часто нужно чистить зубы? (два раза – утром и вечером) - Зачем нужен режим дня? (для поддержания здоровья) - Какие гигиенические требования предъявляются к спортивной одежде (Легкая, удобная и достаточно свободная одежда не затрудняет движений, дыхания и кровообращения, предохраняет от травм) -Какая температура тела является нормальной для человека? (36,6 градусов)
Тема 2. Закаливание организма юного спортсмена	<ul style="list-style-type: none"> - Назовите средства закаливания (солнце, воздух, вода) - Назовите основные правила закаливания (закаляться нужно постепенно, начал закаливание – не бросай и не делай перерывов, используй разные средства закаливания: солнце, воздух, воду.) - Какие приемы закаливания можно использовать в домашних условиях? (Перед сном обязательно проветривать свою комнату. Утром выполнять зарядку при открытой форточке. Обтираться водой комнатной температуры. Принимать душ) - В какое время го да лучше всего начинать закаляться? (Летом). - Что является целью закаливания? (повышение иммунитета человека)
Тема 3. Требования к питанию юных спортсменов	<ul style="list-style-type: none"> - Есть в одно и в то же время хорошо или плохо? (хорошо) - Что полезно есть на завтрак?(кашу, фрукты, молоко, овощи, чай, хлеб с маслом)

	<ul style="list-style-type: none"> - Откуда человеческий организм получает энергию? (из пищевых продуктов) - Сколько в день должно быть приемов пищи? (три-четыре приема в день) - Назовите основные названия приемов пищи? (завтрак, обед, полдник, ужин) - Назовите самый благоприятный для здоровья промежуток времени для приема пищи (4-5 часов) - Должен ли быть ужин самым обильным и насыщенным приемом пищи? (нет) - Сколько литров воды в день нужно пить взрослому человеку? (1,5-2 литра) - На какие элементы расщепляется пища? (жиры, белки, углеводы) - Из каких продуктов в организм человека поступает больше всего витаминов? (овощи, фрукты, ягод) - Как называется недостаток витаминов в организме человека? (Авитаминоз) - Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д).
<p>Тема 4. Здоровый образ жизни. Отказ от вредных привычек.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Перечислите основные компоненты здорового образа жизни (соблюдение режима дня, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, достаточная двигательная активность, отказ от вредных привычек) - Что помогает перейти от сна к бодрствованию? (утренняя гимнастика) - От чего, в большей степени, зависит здоровье человека? (от образа жизни: 50%) - Какое влияние оказывает на организм человека гиподинамия? (ухудшает здоровье) - Какие вредные привычки вредят здоровью человека? (табакокурение, употребление наркотиков, спиртных напитков) - Какая система организма человека в большей степени страдает от курения? (дыхательная) - Какое вредное вещество содержится в табачных изделиях и наносит вред человеку? (никотин) К чему приводит малоподвижный образ жизни? (к различным заболеваниям)
<p>5. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, оказание первой помощи и восстановительные мероприятия в спорте</p>	
<p>Тема 1. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Для чего нужен медицинский контроль за спортсменами? (для сохранения их здоровья во время спортивной деятельности) - Что такое врачебный контроль? (система медицинских исследований, проводимых совместно врачом и тренером, для определения воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена) - Что является компонентами медицинского осмотра спортсмена? (наружный осмотр, антропометрические исследования, обследования сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, проведение функциональных проб)

	-В какой медицинской организации проходят врачебный контроль спортсмены (во врачебно-физкультурном диспансере)
Тема 2. Самоконтроль в процессе занятий спортом	<ul style="list-style-type: none"> - Что такое самоконтроль? (система самостоятельных наблюдений за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленностью) - Что такое физическое развитие? (изменения, происходящие в результате роста и развития человека) - Перечислите основные показатели физического развития человека? (рост, вес, окружность грудной клетки) - Чем измеряется окружность грудной клетки? (сантиметром) - Куда спортсмен записывает данные самоконтроля? (в дневник самоконтроля) - Какие параметры самоконтроля фиксируются в дневнике? (объективные и субъективные) - Что является объективными показателями самоконтроля? (частота сердечных сокращений, масса тела, тренировочные нагрузки, спортивные результаты) - Что является субъективными показателями самоконтроля? (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, желание заниматься спортом)
Тема 3. Понятия об утомлении и переутомлении	<ul style="list-style-type: none"> - Что такое утомление? (состояние организма, возникающее в результате деятельности и проявляющееся временным снижением работоспособности) - В результате чего появляется утомление на тренировке? (в результате напряженной мышечной деятельности) - Что является признаками утомления? (покраснение кожных покровов, потоотделение, головокружение, одышка, нарушение координации движений) - Что такое переутомление? (крайняя степень утомления) - Что может стать причиной переутомления? (недостаточный по времени отдых или чрезмерная рабочая нагрузка в течение длительного времени) - К чему приводит переутомление? (к истощению организма)
Тема 4. Восстановительные мероприятия в спорте	<ul style="list-style-type: none"> - Для чего нужны восстановительные мероприятия во время тренировочной работы? (чтобы сохранить высокую работоспособность спортсмена) - Какие гигиенические средства используются в качестве восстановления в процессе тренировки? (душ, ванны, баня, прогулки на свежем воздухе, рациональный режим дня) - Что такое спортивный массаж?
Тема 5. Правила безопасности при занятиях физической культурой и спортом.	<ul style="list-style-type: none"> - Каким образом должны укладываться гимнастические маты под снарядом? (ровно, не накладывая их друг на друга) - Как правильно надо приземляться во время соскока со снарядов? (надо приземляться мягко на носки, пружинисто приседая). - Что запрещается на занятиях гимнастикой? (выполнять без страховки сложные элементы и упражнения). - Какими должны быть ладони при выполнении упражнений на снарядах? (сухими) - Что должен сделать спортсмен, если он плохо себя почувствовал при выполнении упражнения? (перестать выполнять упражнение и сказать об это тренеру) - Можно выполнять упражнения на неисправном снаряде? (нельзя)
Тема 6 Профилактика	- Что нужно делать, если твой товарищ получил травму на

<p>травматизма в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при спортивных травма и неотложных состояниях .</p>	<p>тренировке?(сообщить тренеру)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Какие типичные травмы встречаются при занятиях гимнастикой? (ссадины, потертости и срывы мозолей) - С чего начинается любое занятие физической культурой (спортом)? (с разминки) - Что необходимо сделать при ушибе (наложить холод) - Что можно использовать в качестве холода при ушибе? (снег, лед, смоченный в холодной воде платок) - Что необходимо сделать при носовом кровотечении? (наложить холод на переносицу, голову опустить вниз) - Что необходимо сделать при капиллярном кровотечении?(обработать йодом) -Что необходимо сделать при растяжении (наложить холод и тугую повязку) - Как нужно накладывать жгут при артериальном кровотечении? (выше раны) - Что является причин солнечного удар?(перегревание) - Что является первым симптомом обморожения?(побеление кожи) - В чем заключается первая помощь при переломе? (наложить шину) - Первая помощь при обморожении? (растереть обмороженное место рукой)
<p>6. Сущность спортивной тренировки юных спортсменов</p>	
<p>Тема 1. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Что такое спортивная тренировка? (специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов) - Что является основным средством спортивной тренировки? (физические упражнения) - Какие методы используются на тренировке для овладения двигательным действием? (слово, показ и упражнение) - С помощью чего можно оценить физическую нагрузку? (измерив пульс)
<p>Тема 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке</p>	<ul style="list-style-type: none"> -В каких формах может осуществляться тренировочный процесс?(учебно-тренировочное занятие, спортивные соревнования, самостоятельные занятия) - В какой части занятия проводится разминка? (В начале занятия) - Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?(разминка, основная часть и заключительная часть) - Для чего проводится разминка? (подготовить организм спортсмена к основной нагрузке: разогреть мышцы, активизировать дыхание и кровообращение)) - Что значит «подготовить организм к нагрузке»? (включить в работу сердечно-сосудистую, дыхательную системы, разогреть мышцы) - Какие задачи решаются в основной части учебно-тренировочного занятия?(обучение правильному выполнению соревновательных упражнений - техническая подготовка, развитие двигательных качеств, обучение тактике ведения спортивной борьбы) - Какие задачи решаются в заключительной части учебно-

	<p>тренировочного занятия?(снижение нагрузки, приведение организма спортсмена в относительно спокойное состояние)</p> <p>- Что такое спортивные соревнования?(соревнования среди спортсменов и команд по различным видам спорта, для выявления лучших)</p> <p>- С какой целью используются самостоятельные занятия в учебно-тренировочном процессе? (для устранения слабых мест в физической подготовке)</p>
7. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки	
<p>Тема 1. Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки</p>	<p>- Какие качества, кроме физической подготовки, необходимы спортсмену для достижения высоких результатов?(волевые)</p> <p>- Какие волевые качества необходимы спортсмену? (целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание).</p> <p>- Для чего спортсмену необходима психологическая подготовка? (для психологической подготовленности спортсмена)</p> <p>- Как называется ответ организма на экстремальные воздействия или на повышенную нагрузку?.(стресс)</p>
<p>Тема 2. Виды подготовки спортсменов</p>	<p>- Что предполагает физическая подготовка спортсмена? (развитие физических качеств спортсмена)</p> <p>- Какие качества развивает гимнастика (акробатика)? (гибкость, сила, координация)</p> <p>Какое качество развивается в упражнениях на бревне? (равновесие)</p> <p>-Что такое физическая подготовленность?(уровень развития физических качеств человека)</p> <p>С помощью чего можно оценить уровень физической подготовленности спортсмена? (с помощью тестовых упражнений)</p> <p>- Перечислите основные физические качества человека (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость)</p> <p>-Что такое сила? (способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений)</p> <p>-Как называется прибор для измерения силы? (динамометр)</p> <p>-Что такое ловкость?(способность управлять своими движениями во времени и пространстве (равновесие, точность и др.), быстро овладевать новыми движениями во времени и пространстве).</p> <p>-Что такое гибкость?(способность выполнять движения с большой амплитудой)</p> <p>В каком возрасте лучше развивать гибкость? (в детском и юношеском)</p> <p>-Какие упражнения используются для развития гибкости?(упражнения с максимальной амплитудой)</p> <p>-Что такое выносливость?(способность организма длительное время эффективно выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление)</p> <p>-Что такое быстрота? (способность выполнять двигательные действия с максимальной скоростью)</p> <p>-Какая бывает физическая подготовка (общая и специальная)</p> <p>-На что направлена общая физическая подготовка? (на гармоничное физическое развитие спортсмена)</p> <p>- На что направлена специальная физическая подготовка? (на развитие физических качеств, специфичных для конкретного вида спорта)</p>

		<p>-- <i>Что такое техническая подготовка? (владение спортсменом системой движений, соответствующей особенностям данного вида спорта).</i></p> <p>- <i>Что такое тактическая подготовка (процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности)</i></p>
8. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов		
Тема Закономерности развития спортивной формы. Особенности периодов спортивной тренировки.	1.	<p>- <i>Сколько периодов выделяют в спортивной тренировке? (три)</i></p> <p>- <i>Перечислите периоды спортивной тренировки (подготовительный, соревновательный, переходный)</i></p> <p>- <i>Чем обусловлена периодизация спортивной тренировки? (спортивная форма спортсмена не может оставаться на одном уровне в течение года, участием в соревнованиях)</i></p> <p>- <i>Что такое «спортивная форма спортсмена»? (состояние спортсмена, в котором он может добиваться своих максимальных результатов)</i></p> <p>- <i>В какой период тренировочного процесса спортсмен достигает пика своей спортивной формы? (соревновательный период)</i></p> <p>- <i>Какие задачи решает переходный период в тренировочном процессе? (относительный отдых спортсмена, временное снижение спортивной формы)</i></p>
9. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение		
Тема спортивных соревнований учебно-тренировочном процессе и основные виды	1. Роль в их	<p>- <i>Какова цель спортивных соревнований? (достижение максимальных результатов)</i></p> <p>- <i>На каких соревнованиях осуществляется контроль за уровнем подготовленности спортсменов? (контрольных)</i></p> <p>- <i>Для чего предназначены подготовительные соревнования? (для приобретения соревновательного опыта)</i></p> <p>- <i>С какой целью проводятся показательные соревнования? (с целью популяризации вида спорта)</i></p> <p>- <i>Что такое открытые соревнования? (соревнования, на которые приглашаются спортсмены или команды других коллективов)</i></p> <p>- <i>Почему соревнования называются «личными»? (потому что в соревнованиях определяются места участников только в личном первенстве)</i></p> <p>- <i>Среди кого определяются победители в командных соревнованиях? (среди участвующих команд)</i></p> <p>- <i>Какие существуют соревнования по возрастным категориям участников? (детские, юниорские, для взрослых)</i></p> <p>- <i>Какие существуют соревнования по масштабу? (районные, городские, региональные, всероссийские, Олимпийские)</i></p> <p>- <i>Какие соревнования имеют самый высокий ранг? (Олимпийские игры)</i></p> <p>- <i>Как называют спортсмена, занявшего 1-е место на соревнованиях? (чемпион)</i></p> <p>- <i>Нужна ли разминка перед спортивными соревнованиями? (обязательна)</i></p>
Тема Планирование, организация проведение спортивных соревнований.	2. и	<p>- <i>Что включают в календарь спортивно-массовых мероприятий? (перечень соревнований, которые будут проводиться в годичном цикле)</i></p> <p>- <i>Кто составляет календарь спортивно-массовых мероприятий? (организация, ответственная за проведение)</i></p> <p>- <i>Какими документами регламентируются спортивные соревнования? (правилами соревнований по виду спорта, положением о соревнованиях)</i></p> <p>- <i>Кто проводит спортивные соревнования? (главная судейская коллегия)</i></p>

	<p>- Кто входит в состав главной судейской коллегии? (главный судья, главный секретарь, судьи)</p> <p>- Какая медаль вручается за высшее спортивное достижение? (Золотая)</p> <p>- Как называют спортсмена, одержавшего победу в соревнованиях? (Чемпион)</p>
--	---

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Действия в строю (на месте и в движении): построение в колонну по одному, в одну шеренгу, в круг, расчёт по порядку, перестроения на месте, размыкания и смыкания, повороты.

Ходьба и ее разновидности: на месте, обычная по кругу, по прямой, «змейкой» по диагонали, с прямыми ногами, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с изменением направления, с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком приставными шагами, на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Бег и его разновидности: по кругу, по прямой, приставными шагами, с высоким подниманием колена, с прямыми ногами, змейкой, с изменением направления.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

ОРУ: комплексы общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами на месте и в движении, для формирования правильной осанки.

Подскоки, прыжки: подскоки на месте, с продвижением на одной и двух ногах, вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий. Лазанье по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами, по наклонной плоскости. Перелезание и подлезание через маты, различные гимнастические снаряды.

Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля

Подвижные и элементы спортивных игр, эстафеты. Подвижные игры: «Быстро и аккуратно», «Ловцы и раки», «Совушка», «Вызов номеров» «Быстрые перекаты», «Бездомный заяц», «Пустое место» Музыкальные игры. Эстафеты с

бегом, прыжками, лазанием, перелезанием, переноской предметов. Игра в футбол по упрощенным правилам, ведение мяча различными способами.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30 м), средние (300-500 м), кросс, по пересечённой местности до 1 км. Прыжки на горку матов, в длину с места. Метание предметов (мячи, набивные мячи) на дальность и точность

Плавание. Игры и эстафеты на воде. Плавание свободным стилем

Лыжная подготовка. Прогулки на лыжах

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития специальных физических качеств:

- максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре с коленей, в упоре лежа от скамейки, приседания из различных исходных положений.

- упражнения на развитие гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах (индивидуальное выполнение): махи на месте, у гимнастической стенки, взмахи, наклоны вперед из положения, стоя и сидя, махи ногами из положений стоя и лежа, полушпагаты, «мост» из положения лежа;

- упражнения на сохранение равновесия на месте (на носках, на одной ноге) и в движении на полу, на низком гимнастическом бревне;

- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления).

- упражнения на развитие быстроты, силы: поднятие ног в висе на гимнастической стенке, удержание угла в висе на гимнастической стенке, удержание в висе на согнутых руках,

–прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением, прыжки из приседа

- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в разных плоскостях;

- выполнение упражнений руками и ногами с различной амплитудой, на точность приземления, с удержанием равновесия.

- упражнения для формирования «чувства» ритма: ходьба с хлопками, выполнение ходьбы, бега и комплексов упражнений под музыкальное сопровождение.

- –упражнения для развития ловкости и координации: игры и эстафеты с перекатами, кувырками, поворотами, прыжки через скакалку, скамейку, упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов), упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см с поворотами на 90 — 360 градусов на точность приземления).

Техническая подготовка

Девочки	Мальчики
АКРОБАТИКА	ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АКРОБАТИКА)

<p>Кувырок любой; опускание в мост; шпагат любой; прыжок вверх прогнувшись.</p> <p>Длинный кувырок вперед прыжком; кувырок назад в стойку на руках; переворот боком; стойка на руках; темповой подскок «вальсет»; прыжок назад на спину на поролоновые маты, фляк; медленный переворот вперед, назад через стойку на руках.</p>	<p>Кувырки вперед, назад; гимнастический мост; шпагат (любой); стойка на лопатках; не акробатические элементы; элементы хореографии.</p> <p>Перекаты вперед со стойки на руках; перекат назад в стойку на руках; полёт прогнувшись в кувырок; кувырки вперед, назад; равновесие «ласточка», боковое; темповой подскок «вальсет»; прыжок назад на спину на поролоновые маты; фляк с места.</p>
<p>ПРЫЖОК</p> <p>С разбега наскок на горку матов; соскок прогнувшись. Прыжок выполняется через горку матов высотой 70см (зелёный куб) метр. Прыжок в стойку на руках с последующим приземлением на спину. Переворот вперед через стопку матов с мостика.</p>	<p>КОНЬ-МАХИ</p> <p>В упоре спереди, махи ногами влево - вправо (4 маха); перемах левой вперед; перемах правой вперед, соскок прогнувшись с поворотом на 90° левым боком к коню. Серия перемахов; круги на грибке.</p>
<p>БРУСЬЯ</p> <p>Вис на нижней жерди; переворот в упор силой; опускание в вис; продев прямых ног в вис согнувшись; продев прямых ног в вис углом - держать 3 счёта; опуская ноги – соскок. Вис хватом сверху, снизу; размахивание изгибами на верхней жерди; на перекладине хватом сверху в ляжках бросковое размахивание; размахивание на верхней жерди.</p>	<p>КОЛЬЦА</p> <p>Размахивания в висе (4 маха); махом вперед, вис согнувшись; вис прогнувшись; вис согнувшись; махом назад, соскок прогнувшись</p> <p>Размахивания в висе; соскоки махом назад, махом вперед; висы; упоры; выкрут назад из вися согнувшись.</p>
<p>БРЕВНО</p> <p>Связка шагов; соскок прогнувшись. Равновесие вертикальное, боковое, «ласточка»; седы на бедре; упоры продольно, поперек; положение лежа на спине, животе; прыжки, подскоки, прыжки шагом; поворот на 90°, 180° на месте.</p>	<p>ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК</p> <p>С разбега прыжок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись. Прыжок согнув ноги, ноги врозь; прыжок в стойку на руках на стопку матов; переворот вперед</p>
	<p>БРУСЬЯ (низкие)</p> <p>Прыжком упор углом (держать 3 сек.); сед ноги врозь; из седа, поднимая ноги, мах назад; мах вперед; махом назад, соскок в сторону, прогнувшись.</p> <p>Размахивания в упоре с прогрессирующей амплитудой; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад в сторону; высокий угол, простой угол.</p>
	<p>ПЕРЕКЛАДИНА</p> <p>Подъём переворотом в упор прогнувшись; из упора, силой, опускание вперед в вис углом (держать 3 сек.); из вися углом мах назад, мах вперед (махи изгибами); махом назад, соскок прогнувшись.</p> <p>Размахивания изгибами, хватом сверху; бросковые размахивания в висе в ляжках.</p>
Хореографическая подготовка	
Разновидности ходьбы и бега: ходьба на носках (вперед, назад, в сторону), ходьба вполуприседе, в	

приседе, острый шаг на месте
 Повороты: приставлением ноги, переступанием, окрестным шагом
 Равновесия: стойка на носках, руки на поясе, то же руки вперед, в стороны, вверх; опоры
 вертикальное равновесие, переднее равновесие, боковое равновесие (без наклона туловища) руки в
 стороны;
 Прыжки. По 1, 2, 3 (невыворотным) позициям, прыжки со сменой позиций ног; прыжки толчком
 двумя, сгибая ноги вперед, назад; толчком двумя, прыжок, ноги врозь (в стороны); прыжок, ноги
 врозь, правая (левая) вперед; прыжки из 3 позиции толчком двумя, приземляться на одну; толчком
 одной и махом другой вперед приземлиться на две(на месте, с продвижением вперед)

Учебно-тренировочный этап.

Общая физическая подготовка

ОРУ: комплексы общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами на месте и в движении, для формирования правильной осанки

Гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и опоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастической скамейке - ходьба, прыжки, повороты, равновесия

Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения,

Спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, пионербол, бадминтон ручной мяч).

Лыжная подготовка: прохождение дистанции 3км различными способами, спуски с гор.

Плавание: плавание 25 м свободным стилем без учета времени.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для мышц плечевого пояса: отжимание в стойке на руках на скамейке, брусьях, стоялках, лазание по канату без помощи ног, лазание по канату в висе углом, упражнения с резиновым бинтом, поднятие гантелей, штанги из положения лежа на полу, подтягивание в висе на перекладине.

Упражнения для мышц живота: поднятие туловища из положения лежа лицом вверх на коне, то же с поворотом туловища вправо-влево. из вися гимнастической стенке поднятие ног.

Упражнения для мышц спины: лежа лицом вниз на коне поднятие туловища до горизонтали, то же с поворотом вправо-влево, то же с отягощениями (1,5-2,5 кг)

Упражнения для развития прыгучести: подскоки вверх толчком двумя ногами, то с отягощениями. многоскоки на двух ногах (одной ногой) через скамейку, прыжки на возвышение, через препятствия, приседания на одной ноге, прыжки через скакалку. Прыжки на помосте: подскоки с продвижением вперед, назад, прыжки с рук на ноги.

Техническая подготовка

Девочки	Мальчики
АКРОБАТИКА	ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АКРОБАТИКА)

<p>Переворот вперёд с поворотом на 180° (рондат) - темповой переворот назад (фляк) Медленный переворот на одну ногу (можно заменить любым темповым). Любой гимнастический прыжок из таблицы трудности Поворот на одной ноге на 180° (любой). Медленный переворот назад.</p> <p>Переворот вперёд с поворотом на 180° (рондат)- темповой переворот назад (фляк) темповое сальто - темповой переворот назад (фляк)- сальто назад в группировке (окрошка) Серия из двух гимнастических прыжков, один из которых толчком одной ноги с разведением ног 180° продольно Поворот на одной ноге на 360° (любой) Переворот вперёд с поворотом на 180° (рондат)- темповой переворот назад (фляк)- сальто назад прогнувшись Темповой переворот вперёд на две- темповой переворот вперёд с двух на две (фляк вперед)</p>	<p>Переворот вперёд на одну - две; полёт - кувырок; два фляка из любого исходного положения (разрешается замена любого фляка любым сальто назад); равновесие на одной ноге (любое); шпагат (любой); стойка на руках (любая, из любого исходного положения, обозначить).</p> <p>Переворот вперёд на одну, на две, фляк вперёд, полёт кувырок. Один круг двумя вторым кругом шпагат (любой). Сальто вперёд (любое). Равновесие (любое) Стойка силой (любая) стоять 2сек. Рондат, фляк, темповое сальто, фляк, сальто назад в группировке с раскрытием.</p>
<p>ПРЫЖОК Переворот вперед через стол, (горка матов высота 105см). Переворот вперёд через гимнастический стол</p>	<p>КОНЬ (без ручек) . Пять кругов в упоре поперёк. КОНЬ-МАХИ. С наскока махом вправо, перемах правой вперёд в упор верхом, мах влево с отпусанием левой руки Мах вправо с отпусанием правой руки Мах влево- перемах левой вперёд в упор сзади Мах вправо, перемах правой назад в упор верхом Мах влево с отпусанием левой руки Мах вправо с отпусанием правой руки Махом влево, перемах левой назад, два круга двумя в ручках Прямой переход в упор сзади, левая на ручке, правая на теле Круг двумя на ручке и теле. Круг с поворотом кругом через упор поперёк в упор сзади, правая на ручке левая нетеле (немецкий круг). Круг двумя на ручке и теле. Перемах двумя назад и соскок заножкой через тело коня, приземление левым боком к коню.</p>
<p>БРУСЬЯ Подъём разгибом Оборот назад в упоре Махом назад, упор присев или упор стоя согнувшись. Смена жердей (любая). Соскок любой. Подъём разгибом - отмах в стойку на руках Оборот не касаясь. Большой оборот назад Оборот назад в упоре стоя согнувшись Соскок: большим махом назад сальто назад прогнувшись (бланж).</p>	<p>КОЛЬЦА Из размахивания выкрут вперёд прогнувшись; мах назад; махом вперёд выкрут назад прогнувшись; мах вперёд; мах назад; махом вперёд соскок переворотом прогнувшись. Из размахивания два выкрута вперёд прогнувшись. Подъём махом назад в упор. Угол. Стойка силой любая (обозначить). Опускание в упор и спад назад в вис согнувшись. Два выкрута назад. Соскок: сальто назад прогнувшись</p>

<p>БРЕВНО Поворот на 180° (можно на двух носках) Медленный переворот (любой) Элемент близкий к бревну Гимнастический прыжок любой из таблицы трудности. Соскок: любой кроме прыжком прогнувшись. Переворот назад фляк (слитно) Медленный переворот вперёд на одну ногу Поворот на одной ноге на 360° (любой) Прыжок в любой продольный шпагат Соскок: переворот вперёд с поворотом на 180° (рондат) - сальто в группировке</p>	<p>ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК Переворот вперед с приземлением на горку матов, высота - 70 см (110см). Переворот вперёд Переворот вперёд сгибаясь - разгибаясь. Высота прыжкового стола 125см.</p>
	<p>БРУСЬЯ (низкие) Из положения стоя, в середине брусьев, подъём разгибом; мах назад; махом вперёд угол (любой); стойка силой (любая, обозначить); мах вперёд; мах назад; махом вперёд соскок боком в положение спиной к брусьям. На концах брусьев вис углом подъём разгибом в угол Стойка силой согнувшись (любая). Отодвиг в вис и подъём махом вперёд в упор на руках Подъём махом назад в упор Мах вперёд. Махом назад стойка на руках и поворот плечом вперёд в стойку на руках Махом вперёд сальто назад прогнувшись в соскок.</p>
	<p>ПЕРЕКЛАДИНА Из размахивания подъём разгибом -отмах; оборот назад в упоре; спад мах дугой, мах назад; махом вперёд поворот кругом в хват сверху; мах вперёд; махом назад соскок прогнувшись. Из размахивания подъём разгибом Отмах (45°-90°). Большой оборот назад Махом вперёд поворот кругом в хват сверху с поочерёдным отпусанием (45°-90°) Махом вперёд поворот кругом в хват сверху с поочерёдным отпусанием рук (60°-90°) Большой оборот назад. Вторым оборотом поворот на 180° в хват снизу (келлеровский) Большой оборот вперёд. Вторым оборотом прямой поворот плечом вперёд в хват сверху Два больших оборота назад Сальто назад прогнувшись в соскок.</p>
Хореографическая подготовка	
<p>Разновидности ходьбы и бега: пружинный шаг, пружинный бег, острый шаг с продвижением впереди; острый бег; высокий шаг, высокий бег, ходьба выпадами. выполнение разновидностей ходьбы и бега с различными положениями и движениями рук, головы, изменением направления передвижения, темпа движения. Повороты: повороты переступанием и приставлением ноги с различными движениями руками;</p>	

повороты окрестным шагом вперед и назад после акробатических элементов (кувырка вперед и назад, переворота боком, подъема и разгибом и т.д.) в сочетании с равновесиями, элементами классического танца; повороты махом ногой вперед, назад, в сторону на 90°, 180°; одноименные и разноименные повороты на 180°, 360°. повороты окрестным шагом вперед, назад, с продвижением, с различными движениями руками, в соединении с элементами акробатики; сочетание поворотов махом вперед, назад, на 180° с вертикальным, передним равновесием, с элементами акробатики (полет-кувырок, переворот боком, рондат и т.д.) с общеразвивающими упражнениями (падение: в упор лежа, в упор присев на одну, другая в сторону, назад и т.д.); одноименные и разноименные повороты с различными положениями рук в сочетании с равновесиями, медленными переворотами вперед, назад.

Равновесия: вертикальное, переднее, боковое равновесие с различными положениями рук, движениями руками; различные сочетания равновесий с поворотами, элементы акробатики, общеразвивающими движениями; боковое равновесие с наклоном; у опоры - заднее равновесие.

Прыжки: прыжки толчком одной ногой с приземлением на обе; прыжки сменой ног впереди; прыжки махом одной и толчком другой (вперед или назад) с поворотом на 180°.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастической скамейке - ходьба, прыжки, повороты, равновесия

Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1500 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега.

Спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, бадминтон ручной мяч).

Лыжная подготовка: прохождение дистанции 3км различными способами, спуски с гор.

Плавание: плавание 50 м свободным стилем без учета времени.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для мышц плечевого пояса: отжимание в стойке на руках на скамейке, брусьях, стоялках, лазание по канату без помощи ног, лазание по канату в висе углом, упражнения с резиновым бинтом, поднимание гантелей, штанги из положения лежа на полу, подтягивание в висе на перекладине.

Упражнения для мышц живота: поднимание туловища из положения лежа лицом вверх на коне, то же с поворотом туловища вправо-влево. из вися гимнастической стенке поднимание ног.

Упражнения для мышц спины: лежа лицом вниз на коне поднимание туловища до горизонтали, то же с поворотом вправо-влево, то же с отягощениями (1,5-2,5 кг)

Упражнения для развития прыгучести: подскоки вверх толчком двумя ногами, то с отягощениями. многоскоки на двух ногах (одной ногой) через скамейку, прыжки на возвышение, через препятствия, приседания на одной ноге, прыжки через скакалку. Прыжки на помосте: подскоки с продвижением вперед, назад, прыжки с рук на ноги.

Техническая подготовка

Девочки	Мальчики
<p>АКРОБАТИКА Рондат, фляк, темповое сальто назад, фляк сальто назад в группировке ("окрошка") Рондат, фляк сальто прогнувшись с поворотом кругом (полвинта), прыжок оленя. Поворот на 360° (Аттитюд). С разбега сальто вперед в группировке, сальто вперед в группировке Рондат, фляк, сальто прогнувшись с поворотом на 360° Рондат, фляк, двойное сальто назад в группировке Рондат, фляк, сальто назад сгибаясь и разгибаясь С разбега сальто вперед прогнувшись и сальто в группировке Рондат фляк, сальто назад прогнувшись с поворотом на 720° (два винта)</p>	<p>ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АКРОБАТИКА) Поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега- переворот вперед на одну- переворот вперед на две- переворот вперед с двух на две- сальто вперед в группировке Прыжок в стойку на руках («козлом» с прямыми ногами)- перекат через грудь в упор лёжа- поворот кругом в упор сзади- сед левая нога согнута, опора на левую руку, правая рука вперед- махом одной толчком другой переворот в стойку на руках- медленное опускание на ноги с выпрямлением С разбега рондат- темповое сальто назад- два фляка- сальто назад в группировке с раскрытием (тело 45° выше от горизонтали) 2-3 круга двумя- шпагат (любой)- стойка силой на руках (любая) держать 2сек.- элементы хореографии. С разбега рондат- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180°- и в темп переворот вперед с двух на две Равновесие на одной ноге (любое) С разбега рондат- фляк назад- сальто назад сгибаясь разгибаясь. Поднимаясь на носки руки в стороны, 1-2 шага разбега, сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед согнувшись Сед прямыми ногами и кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360°, кувырок в стойку на руках- курбет- два фляка- сальто назад в группировке с раскрытием (тело 45° выше от горизонтали) С разбега рондат, темповое сальто назад с поворотом на 180°, в темп сальто вперед прогнувшись Четыре круга ноги вместе (или четыре круга «томас») Любой шпагат Силой стойка на руках (любая) держать 2сек. С разбега рондат, фляк, прыжок вверх с поворотом кругом и сальто вперед «твист»</p>
<p>ПРЫЖОК Переворот вперед. Переворот вперед с поворотом на 360° Переворот вперед и 1,5 сальто вперед в группировке Переворот вперед и 1,5 сальто вперед в</p>	<p>КОНЬ-МАХИ. Два круга поперёк. Вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом поворот на 90°, вход в ручки, перемах двумя назад, один круг Вторым кругом выход в упор сзади на ручку- перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручку и теле (стойкли В),</p>

<p>группировке с поворотом на 180°</p>	<p>перемах двумя назад. Два круга двумя левая на ручке, правая на теле. Третьим кругом вход углом с поворотом на 180° в ручки, перемах двумя назад, один круг в ручках Перемах двумя вперед в упор сзади, перемах правой под левую, перемах правой вперед, перемах левой назад, перемах правой назад. Перемах левой вперед, мах вправо, перемах левой назад. Перемах правой вперед, мах влево, перемах правой назад Перемах левой вперед, перемах правой правой вперед, перемах двумя назад в упор спереди, круг в ручках. Вторым кругом поворот на 180° плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на теле. Круг двумя, вторым кругом соскок заножкой через тело коня, приземление левым боком. С прыжка два круга поперёк, третьим кругом переход в упор на одной ручке Два круга на одной ручке, поворот на 90°, перемах в круги на ручках «Чешский» круг с кругом на одной ручке, поворот на 90°, перемах в круги на ручках, два круга в ручках Выход через левую ручку в круги на ручках, два круга в ручках «стойкли А» Выход через ручку «стойкли В», круг на ручке и теле Выход через ручку «стойкли В», в круги на ручках до упора сзади, один круг на ручках до упора сзади Из упора сзади, перемах правой под левую, перемах правой в упор сзади, перемах левой назад, обратное скрещение вправо, перемах правой вперед, прямое скрещение влево Перемах правой вперед, два круга в ручках, обратный «стойкли» с выходом на тело в стойку ноги врозь, приземление левым боком к коню.</p>
<p>БРУСЬЯ И. П. - О.С со стороны верхней жерди лицом к нижней. Толчком двумя вис углом на нижней жерди и подъем разгибом в упор. Махом назад стойка на руках с поворотом плечом вперед на 180° (в стойку). Оборот не касаясь в стойку на руках Упор стоя согнувшись и оборот назад в упор-присев. Прыжком вис на верхней жерди хватом сверху и подъем разгибом в упор Махом назад стойка на руках</p>	<p>КОЛЬЦА Из виса, силой сгибая руки, через вис прогнувшись горизонтальный вис сзади (дер. 2сек.). Силой вис согнувшись. Мах дугой, подъем махом назад в упор углом ноги врозь-вне (дер. 2 сек.). Стойка силой согнувшись ноги врозь прямыми руками (дер. 2 сек.) «спичаг ноги врозь». Переворот вперед, высокий выкрут вперед. Подъем махом назад в стойку на руках (дер. 2сек.). Соскок: сальто назад прогнувшись Большим махом вис (отодвиг), высокий выкрут</p>

<p>Большим махом вперед поворот на 180° плечом вперед в стойку на руках (санжировка). Большим махом вперед поворот на 180° плечом вперед в стойку на руках (санжировка). Перемах в упор ноги врозь вне и оборот назад в стойку на руках (Штальдер) Соскок большим махом вперед сальто назад прогнувшись.</p> <p>Прыжком вис углом на нижней жерди и подъем разгибом. Махом назад стойка на руках с поворотом плечом вперед на 180° в стойку. Оборот назад в стойку на руках. Упор стоя согнувшись и дуга с перехватом в вис на в/ж хватом сверху. Подъем разгибом в упор и махом назад стойка на руках. Большим махом вперед поворот кругом плечом вперед с одновременным перехватом рук в стойку на руках хватом сверху (санжировка). Большим махом вперед поворот кругом плечом вперед с одновременным перехватом рук в стойку на руках хватом сверху (санжировка). Перемах ноги врозь-вне и оборот назад в стойку на руках (Штальдер). Большим махом вперед поворот кругом плечом вперед в стойку на руках хватом снизу (Келлер). Большим махом назад поворот кругом плечом вперед в стойку на руках хватом сверху (прямой поворот). Большим махом вперед соскок двойное сальто назад в группировке.</p>	<p>назад.</p> <p>Из вися силой, сгибая руки, прямым телом вис прогнувшись. Вис согнувшись, выкрут назад, высокий выкрут, переворот в стойку на руках (дер. 2сек.) Из стойки на руках, прямыми руками, через горизонтальный упор, опускание в вис сзади (дер. 2сек.). Вис согнувшись. Махом назад выкрут вперед. Подъем махом назад в упор углом вне (дер. 2сек.) а) Силой согнувшись, ноги врозь, прямыми руками стойка на руках (дер. 2сек.) б) Силой прогнувшись, сгибая руки, стойка на руках (дер. 2сек.). Большой оборот вперед в стойку на руках (дер. 2сек.). Отодвиг, большой оборот назад через стойку на руках и большим махом вперед, соскок двойное сальто назад в группировке</p>
<p>БРЕВНО Первая линия: Толчком двумя наскок в упор, спичаг ноги врозь. Пролет двумя в высокий угол. Шпагат прямой продольно. Сед в упоре сзади, наклон вперед и кувырок назад с прямыми ногами в упор стоя согнувшись на одной и вертикальный шпагат, равновесие на одной руки назад (ласточка). Приставляя ногу "волна" Переворот боком с поворотом на 90° в арабеск, фляк в полуприсед на одной, другая назад. Вторая линия: Два широких шага в приседе (ползунок), толчком двумя прыжок ноги врозь (сиссон). Махом одной поворот на 180° Третья линия: Прыжок "козлик". Медленный переворот назад в стойку на руках, разводя ноги в шпагат и снова их соединяя. Медленный переворот вперед в мост на одной другая вверх. Сгибая руки и ногу, опускание в стойку на лопатках с перехватом за нижнюю часть бревна одна согнута, другая</p>	<p>ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК Переворот вперед Переворот вперед - сальто вперед в группировке. Переворот вперед, сальто вперед согнувшись Сальто назад прогнувшись «цукара» Рондат- фляк- сальто назад прогнувшись «юрченко»</p>

прямая

Дважды поменять положение ног
 Перехват вперед в упор-присев на одной, другую назад на носок, кувырок вперед в стойку на лопатках с захватом за нижнюю часть бревна. Перекат вперед разводя и соединяя ноги в упор лежа на согнутых руках
 Разгибая руки упор стоя на одном колене, правая сзади. Встать на обе и сальто назад в группировке. Махом одной 2 шага вперед с поворотом кругом в стойку на одной, другая согнута назад в колене. Шаг галопа с одной, толчком другой прыжок шагом в полуприсед на одной, другая назад, шаг одной и прыжок на ней, другую согнуть вперед, круг руками книзу, толчком одной прыжок шагом в полуприсед на другой левой, правую назад, левую руку вперед, правую вверх (слитно).

Четвертая линия: Широкий шаг одной назад, руки в стороны в полуприсед на ней, встать с поворотом на 90° в стойку ноги врозь продольно (2-ая позиция), плие руки вниз (подготовительная позиция), вставая руки вверх (3-я позиция), шаг одной скрестно, махом другой в сторону поворот на 90° в стойку на одной другая вперед на носок
 Шагом поворот на одной плечом назад на 360° в стойку на одной, другая согнута (подошва касается колена). Приставляя ногу толчком двумя и махом одной рукой в сторону, правой вперед прыжок ноги врозь в шпагат, толчком двумя и махом руками вперед вверх кнаружи прыжок врозь в полушпагат с приземлением в полуприсед на одной, другая назад, рук и вверх. Медленный переворот вперед на одну с выпрямлением в стойку на двух руки вверх. Шаг одной, шаг другой с поворотом налево на 180°, руки вниз и вверх
 Пятая линия: Шаг одной, запасет, рондат. сальто назад в группировке с выпрямлением перед приземлением в соскок.

Толчком двумя наскок в упор, силой согнувшись ноги врозь стойка на руках, поворот плечом вперед на 180°, разводя ноги в шпагат, перемах левой в упор верхом
 Перемах правой с поворотом кругом в упор, прямой шпагат. Кувырок назад с прямыми в упор стоя согнувшись на левой, правую назад
 Равновесие на левой руки назад, приставляя ногу «волна». Переворот боком с поворотом на 90о, фляк, прыжок «Сиссон» Два широких шага

<p>в приседе («ползунок»). Прыжок «пистолет» с поворотом на 180°. Махом одной медленный переворот назад в стойку на руках, разводя ноги в шпагат опускание вперед в мост на правой, левая вперед. Сгибая руки, опускание на лопатки с перехватом за нижнюю часть бревна со сменой ног, кувырок вперед. Сальто назад в группировке. Шаг галопа, толчком одной махом другой прыжок со сменой ног в шпагат и толчком двумя прыжок в шпагат с поворотом на 90°. Поворот плечом назад на 360° на одной, другая согнута. Маховое сальто, приставляя ногу, "плие", толчком двумя прыжок в шпагат и прыжок "олень". Соскок рондат, сальто назад прогнувшись с поворотом на 720°</p>	
	<p>БРУСЬЯ С прыжка или с разбега вис углом, подъём разгибом. Махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед. Махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) 45°-60°. Махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) 60°-90°. Оборот назад под жердями в вис. Подъём разгибом. Махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом назад Мах вперед, махом назад подскок в стойку на руках. Махом вперед сальто назад прогнувшись.</p> <p>Вис углом подъём разгибом в упор. Махом назад прямой переход в стойку, мах вперед, махом назад поворот плечом назад в стойку на руках. Большой оборот назад Сальто под жердями в упор на руки Подъём махом вперед в упор. Махом назад прыжок с поворотом кругом в стойку на руках «заножка». Махом вперед поворот кругом в стойку «оберучный». Соскок: сальто назад прогнувшись.</p>
	<p>ПЕРЕКЛАДИНА . Из вися хватом сверху мах дугой- броском назад- махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук 45°-60° Махом вперед поворот с одновременной постановкой рук 60°-90°. Большой оборот назад Оборот назад в упоре в стойку на руках Большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу Большой оборот вперед, перемах согнувшись-оборот вперед согнувшись- выкрут в вис обратным хватом «адлер». Махом назад перехват в хват снизу Большой оборот вперед с поворотом кругом плечом вперед в стойку на руках</p>

	<p>Большой оборот назад, перемах в упор ноги врозь- вне- оборот назад в упоре ноги врозь- вне с перемахом в стойку на руках (штальдер). Два больших оборота назад и сальто назад прогнувшись в соскок.</p> <p>Из вися хватом сверху на махе назад, сгибая руки, оборот назад не касаясь в стойку, большой оборот назад. Перемах в упор вне - оборот назад в стойку с перехватом в хват снизу. Перемах в упор вне - оборот вперед в стойку, большой оборот вперед. Перемах в упор ноги вместе - оборот вперед - выкрут в обратный хват «адлер». Махом назад в обратном хвате, перехват в хват снизу в стойку, большой оборот вперед. Махом назад поворот кругом в стойку в хват сверху, большой оборот назад. Перемах в упор вне - оборот назад в стойку с поворотом кругом в хват снизу большой оборот. В стойке на руках хватом снизу, поворот плечом вперед в стойку на руках хватом сверху, большой оборот назад. Махом вперед, поворот кругом в стойку на руках хватом снизу и в темп поворот кругом плечом вперед в стойку на руках хватом сверху (большой оборот назад с поворотом на 360° в стойку на руках). Два больших оборота назад двойное сальто назад в группировке в соскок.</p>
--	---

Этап высшего спортивного мастерства.

Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастической скамейке - ходьба, прыжки, повороты, равновесия

Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1500 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега.

Спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, бадминтон ручной мяч).

Лыжная подготовка: прохождение дистанции 3 км различными способами, спуски с гор.

Плавание: плавание 50 м свободным стилем без учета времени.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для мышц плечевого пояса: отжимание в стойке на руках на скамейке, брусьях, стоялках, лазание по канату без помощи ног, лазание по канату в висе углом, упражнения с резиновым бинтом, поднимание гантелей, штанги из

положения лежа на полу, подтягивание в висе на перекладине.

Упражнения для мышц живота: поднимание туловища из положения лежа лицом вверх на коне, то же с поворотом туловища вправо-влево. из виса гимнастической стенке поднимание ног.

Упражнения для мышц спины: лежа лицом вниз на коне поднимание туловища до горизонтали, то же с поворотом вправо-влево, то же с отягощениями (1,5-2,5 кг)

Упражнения для развития прыгучести: подскоки вверх толчком двумя ногами, то с отягощениями. многоскоки на двух ногах (одной ноге) через скамейку, прыжки на возвышение, через препятствия, приседания на одной ноге, прыжки через скакалку. Прыжки на помосте: подскоки с продвижением вперед, назад, прыжки с рук на ноги.

Техническая подготовка

Девочки	Мальчики
<p>АКРОБАТИКА Двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° и 720°; двойное сальто назад в полугруппировке с поворотом на 720°; двойной твист в переход; двойной твист согнувшись; двойное сальто вперед в переход; тройное сальто назад; длинные «реверсные» связки с двумя и более элементами группы трудности D.</p>	<p>ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АКРОБАТИКА)) Сальто вперед с поворотом на 720° и 1080°; двойное сальто вперед согнувшись с разбега; тройное сальто назад; тройной твист; двойное сальто прогнувшись с поворотом на 720° и 1080° сальто назад с поворотом 1080° и 1440° (тройной и четверной винт) длинные (в том числе «реверсные») связки включающие в себя элементы групп трудности D, E и E-Супер.</p>
<p>ПРЫЖОК Переворот вперед — 1,5 сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1080°; Цукаха прогнувшись с поворотом на 1080°; Юрченко с поворотом на 900° и 1080°; Юрченко — 2,5 сальто назад в группировке; Юрченко — 2,5 сальто назад в группировке с поворотом на 360°</p>	<p>КОНЬ-МАХИ Модифицированные проходы по всем частям коня кругами ноги вместе и врозь с выходами к стойку, поворотами и опусканиями в круги; разнообразные крути с поворотами на 1080° и более на теле и ручках, между ручек и на одной ручке</p>
<p>БРУСЬЯ Сальто назад прогнувшись с поворотом на 540° (Дефф); Ткачев с поворотом на 360° (Люкин); Егер прогнувшись (Балабанов); сальто вперед прогнувшись в поворотом на 360° (Егер прогнувшись +360° (Винклер); связка Ткачев + Дефф; соединения из 3 и более перелетов и сальто на верхней жерди лицом внутрь большим махом назад в обратном хвате после большого оборота вперед в висе сзади поворот кругом в высокий угол и оборот назад в висе сзади (разворот из русских оборотов в чешские); соскоки: двойное сальто назад в группировке с поворотом на 720° (Цукаха-720°) двойное сальто назад прогнувшись с</p>	<p>КОЛЬЦА Маховые элементы: Гуцогги прогнувшись в различных соединениях; большие обороты с параллельной постановкой рук; большие обороты в висе сзади Хонма прогнувшись; соскоки: двойное сальто назад с поворотом на 720° и 1080°; тройное сальто назад в группировке и согнувшись после Гуцогги; сальто назад с поворотом на 360° с последующим двойным сальто назад в группировке (винт—два задних); двойное сальто вперед с поворотом на 540° и 900°; тройное сальто вперед в группировке с поворотом на 180°; силовые элементы: подъемы силой из горизонтального</p>

<p>поворотом 720°; двойное сальто вперед с поворотом на 540° на 540° тройное сальто</p>	<p>виса сзади в «самолет» подъемы силой из «самолета» в горизонтальный упор и крест вниз головой «перевернутый самолет»; развороты из прямого креста в боковые азаряновские кресты; соединения из трех и более различных элементов высшей трудности типа «мах-статика-жим»</p>
<p>БРЕВНО Повороты на 1080° на одной ноге; толчком двух ног прыжок с поворотом на 540° и более; сальто назад с поворотом на 360° в группировке и прогнувшись в соединениях; сальто назад с поворотом на 540° и 720°; сальто вперед прогнувшись в соединениях; сальто вперед прогнувшись + сальто вперед в группировке на две ноги + арабское сальто, сальто вперед с поворотом на 180°, 360° и 540°; соединение из трех сальто, переворот вперед + сальто вперед; соскоки: двойное сальто назад в полугруппировке с поворотом на 360° (Цукахара) войное сальто назад в полугруппировке с поворотом на 720°: двойное сальто назад прогнувшись; двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°; двойное сальто вперед в группировке с поворотом кругом; двойное сальто вперед согнувшись</p>	<p>ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК Переворот вперед и 2,5 сальто вперед в группировке с поворотом на 180° перед приходом и на 360° в первом или первых двух сальто; переворот вперед и 1,5 сальто вперед прогнувшись с поворотом на 720° и 1080°; Цукахара с 2,5 сальто назад в группировке с поворотом на 360°; Цукахара прогнувшись с поворотом на 720° и 1080°; Юрченко с 2,5 сальто назад в группировке с поворотом на 360°; Юрченко прогнувшись с поворотом на 720° и 1080°; Куэрво с 2,5 сальто назад в группировке с поворотом на 360°; Куэрво прогнувшись с поворотом на 720° и 1080°.</p>
	<p>БРУСЬЯ двойные сальто вперед и назад согнувшись из упора в упор на руках; большим махом двойное сальто назад в группировке в упор; большим махом двойное сальто согнувшись в упор на руках и ввис; сальто вперед и назад над жердями с поворотом на 180° и 360° в упор и в упор на руках; подъем махом вперед и сальто назад над жердями в стойку на руках; подъем махом вперед и Диамидов с поворотом на 540° в стойку на одной жерди; оборот под жердями с прямыми руками с поворотом на 360°; Типпельт-сальто вперед в группировке в упор на руки; соскоки двойное сальто назад с поворотом на 360° (Цукахара), двойное сальто; 1-е с поворотом на 360°, 2-е в группировке (винт - заднее); двойное сальто вперед согнувшись с поворотом кругом; двойное сальто вперед в группировке с поворотом на 540°; тройное сальто назад и вперед в группировке.</p>
	<p>ПЕРЕКЛАДИНА . Ковач согнувшись + Ковач в группировке с поворотом на 360°; Ковач прогнувшись;</p>

	<p>большим махом вперед двойное сальто назад в группировке перед переладиной с поворотом кругом в вис; двойное сальто вперед в группировке в вис (Егер-двойное сальто); двойное сальто вперед через переладины с поворотом на 360° в вис хватом снизу; большим махом назад сальто назад в группировке перед переладиной в вис; большим махом вперед сальто вперед в группировке и согнувшись (Ксяо Руизи — Маринич) с поворотом кругом в вис и в большой оборот назад; дуга-сальто вперед в группировке и согнувшись с поворотом кругом в вис и в большой оборот назад; после большого оборота вперед в висе сзади большим махом назад в обратном хвате поворот кругом плечом назад в высокий угол хватом сверху и большой оборот назад в висе сзади (разворот из русских оборотов в чешские4); соединения из трех и более разнообразных перелетов группы трудности D и выше; соскоки: двойное сальто назад прогнувшись с поворотом 1080°; тройное сальто назад: 1-е с поворотом на 360° с прямым телом. 2-е и 3-е в группировке (винт — тройное сальто назад в группировке с поворотом на 360° и 720° (Цукакура — заднее); тройное сальто вперед в группировке и согнувшись с поворотом кругом; комбинированные тройные (например, согнувшись — прогнувшись, прогнувшись в группировке</p>
--	---

Тактическая подготовка для всех этапов.

Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и др.)

Составление произвольных комбинаций с таким расчетом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны дарования гимнастки, ее подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.

Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены.

Подбор костюма гимнастки, прически, грима, предмета и пр..

Рациональное распределение сил по ходу соревнований в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья

Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Психологическая подготовка для всех этапов

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки и включает в себя:

— Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

— Развитие процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

— Развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

— Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения: наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

— Развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции.

— Воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

— осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования;

— изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура и т.п.);

— изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

— осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

— преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;

4.2. Учебно-тематический план.

Теоретическая подготовка должна способствовать осмыслению спортсменами сути спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений и процессов, оказывать влияние на развитие их интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей.

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке обучающихся на всех этапах спортивной подготовки - Приложение №2.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в сборную команду субъекта РФ по виду спорта «спортивная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Для реализации Программы в организации имеются материально-технические условия: спортивные залы здания спортивной школы (гимнастический, хореографический, тренажерный) и спортивные залы по адресам, прошедшим лицензионную экспертизу на право осуществления тренировочной деятельности, имеющим санитарно-эпидемиологическое заключение и заключение пожарного контроля (надзора), на основании договоров безвозмездного пользования (аренды), в которых имеется необходимое оборудование и инвентарь. Везде имеются раздевалки, санитарные комнаты, душевые. В учреждении имеется лицензированный медицинский кабинет.

Организация обеспечивает:

- организацию систематического медицинского контроля обучающихся;

- обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий

Обучающиеся обеспечиваются оборудованием и спортивным инвентарем в соответствии с перечнем, представленным в Таблицах №8, а также спортивной экипировкой, представленной в Таблице №9.

6.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица №8

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический (600мм) без ручек на ножке	штук	1
9.	Дорожка акробатическая фиброгласовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
12.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
13.	Канат для лазания (диаметр 30мм)	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 (200x300x40)	штук	2
21.	Мостик гимнастический	штук	6
22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Палка для останoвки 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 1м куб ямы)	кг	40
30.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	20
32.	Скамейка гимнастическая	штук	8
15.	Стенка гимнастическая	штук	6

Таблица №9

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		ТСС		ССМ		ВСМ	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на обуча	-	-	-	-	1	1	1	1

			ющего ся								
2.	Комбинезон гимнастический для выступлений на соревнованиях (мужчины)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Купальник гимнастический для выступлений на соревнованиях (женщины)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

10.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
-----	------------------	------	-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Штат организации укомплектован педагогическими работниками для реализации программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера - преподавателя, допускается привлечение тренеров-преподавателей по видам спортивной подготовки (хореография, акробатика, батут и др.) с учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», также привлечение концертмейстеров и иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя к работе с обучающимися могут привлекаться концертмейстеры, звукорежиссеры, хореографы.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации 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 должностных 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).

При необходимости работники направляются на соответствующую профессиональную переподготовку. Повышение квалификации осуществляется в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом.

Повышение квалификации работников осуществляется со следующей периодичностью: для лиц, осуществляющих спортивную подготовку и для руководителей, заместителей руководителей, руководителей структурных подразделений организаций, методистов, концертмейстеров и иных педагогических работников - не реже чем один раз в три года.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Научно-методическая информация поступает 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. Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современной спортивной гимнастике, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях";

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 953 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивной гимнастика»;

13. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденная приказом Министерства спорта России от 20.12.2022 № 1293 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»;

14. Правила вида спорта «Спортивная гимнастика», утвержденные Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.09.2022 № 768

Список литературных источников необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и спортсменами

1. Макарова Г.А., Холявко Ю.А. Биохимический контроль в спорте /методические материалы/ Краснодар, 2011.
2. Сучилин Н.Г. Методическое приложение к журналу «Гимнастика» - М.,2011.
3. Сучилин Н.Г., Хасин Л.А. Исследование биомеханической структуры взаимодействия с опорой и действий в полете на основе инновационных технологий и обоснование эффективной техники отталкиваний в спортивной гимнастике - М., Советский спорт, 2013.
4. Паршиков А.Т., Мильштейн О.А. Спорт и личность -М.,Советский спорт 2008.
5. Погребной А.И., Локтев С.А., Макарова Г.А. Тестирование физических кондиций и энергетических возможностей организма спортсменов: отечественный и зарубежный опыт - Краснодар 2011.

6. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004.
7. Белкин А.А. Идеомоторная тренировка в спорте. - М.: ФиС 2003.
8. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Terra-спорт, 2002.
9. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям: Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. - М.: ФиС, 2007.
10. Психология спорта. Хрестоматия (сост.-ред. А.Е.Тарас) - М:АСТ; Мн, 2005.
11. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие), Москва «Советский спорт» 2010.
12. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. -М., ФиС, 1980.
13. Жуков М.Н. Подвижные игры-М.: Издательский центр «Академия», 2001
14. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Попова Е.Г. - М.: Terra-спорт, 2000.
15. Волков Н.И. Закономерности биохимической адаптации в процессе спортивной тренировки. - М., 1986.

Перечень аудиовизуальных средств необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и спортсменами

1. DVD: Федерация Спортивная гимнастика / Чемпионат Мира - 2019 / Штутгарт (Германия) / Мужчины, Женщины / Финалы в отдельных видах / Матч! Арена HD [13.10.2019, Спортивная гимнастика, HD/1080i, MKV/H.264, RU].
2. DVD: Спортивная гимнастика / Чемпионат Мира - 2019 / Штутгарт (Германия) / Мужчины / Индивидуальное многоборье / Финал / Матч! Арена HD.
3. DVD: Спортивная гимнастика / Чемпионат Мира - 2019 / Штутгарт (Германия) / Женщины / Индивидуальное многоборье / Финал / Матч! ТВ HD [10.10.2019, Спортивная гимнастика, HD/1080i, MKV/H.264, RU-INT].
4. DVD: Спортивная гимнастика / Чемпионат Мира - 2019 / Штутгарт (Германия) / Женщины / Командное первенство / Финал / Матч! ТВ HD.
5. DVD: Спортивная гимнастика / Чемпионат Мира - 2019 / Штутгарт (Германия) / Мужчины / Командное первенство / Финал / Матч! ТВ HD [09.10.2019, Спортивная гимнастика, HD/1080i, MKV/H.264, RU-INT].
6. DVD: 30-я Летняя Универсиада 2019 / 30th Summer Universiade / Спортивная гимнастика. Женщины. Мужчины. Отдельные дисциплины. Вечер / Artistic gymnastics. Men. Women.Afternoon / Eurosport HD.
7. DVD: 30-я Летняя Универсиада 2019. Неаполь (Италия) / 30th Summer Universiade / Спортивная гимнастика. Женщины. Личное многоборье / Artistic gymnastics. Women. Individual / Eurosport HD.
8. DVD: 30-я Летняя Универсиада 2019. Неаполь (Италия) / 30th Summer Universiade / Спортивная гимнастика. Женщины. Команды / Artistic gymnastics. Womens Teams / Eurosport HD.

9. DVD: Чемпионат Европы по спортивной гимнастике-2019 / Щецине (Польша) / Третий день / Мужчины / Личное многоборье / Финал / Матч! Арена HD.
10. DVD: Спортивная гимнастика. Кубок мира 2019 / Женщины / Многоборье, Великобритания.
11. CD MP3: Сборник «77 песен о спорте «Огни Олимпиады».
12. CD MP3: «Музыкальная гимнастика от 3 до 7 лет».
13. CD MP3: Сборник «Веселые уроки. Музыкальные обучалочки Железновых. Подвижные музыкальные игры для детей 2-5 лет».

Перечень Интернет-ресурсов необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и спортсменами

1. Федерация спортивной гимнастики России: <http://www.sportgymnus.ru>
2. Министерство физической культуры и спорта России: <http://www.minspor.gov.ru>
3. Международная федерация гимнастики (FIG): <http://www.figlive.sportcentric.com>
4. Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>
5. Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org>
6. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru/>

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

Годовой учебно-тренировочный план

№п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		1.	Общая физическая подготовка	70	60	52	30
2.	Специальная физическая подготовка	37	81	140	182	234	275
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	10	58	112	187
4.	Техническая подготовка	115	156	270	400	468	612
5.	Тактическая подготовка	1	1	3	3	7	7
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20	10
7.	Психологическая подготовка	2	2	3	3	10	20

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	3	3	8	10
9.	Инструкторская практика	-	-	10	11	14	20
10.	Судейская практика	-	-	6	10	14	17
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	2	2	6	6	12	25
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	7	6	17	40
Общее количество часов в год		234	312	520	728	936	1248

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

Учебно-тематический план

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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	октябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	ноябрь	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.
	Оборудование и	≈14/20	ноябрь-	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и

	спортивный инвентарь по виду спорта		май	спортивного инвентаря.
	Краткие сведения о строении и функциях детского организма	≈13/20	декабрь	Основные сведения о костно-мышечной системе, её строение и функции. Системы кровообращения и дыхания.
	Комплекс ГТО — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	≈13/20	январь	История возникновения комплекса ГТО. Структура современного комплекса ГТО. Ступени комплекса ГТО. Требования комплекса ГТО
	Компоненты здорового образа жизни.	≈13/20	февраль	Основные компоненты здорового образа жизни. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Вредные привычки, их влияние на организм человека
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	март	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. .
	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.
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	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской

	олимпийского движения			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.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈70/107	декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	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	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
	Профилактика травматизма	≈60/106	декабрь-май	Понятие травматизма. Причины травматизма в спорте. Признаки «перетренированности». Принципы спортивной подготовки Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных

культуры в обществе. Состояние современного спорта			спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
. Физиологические основы физической культуры	≈200	октябрь	. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения

				восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация

			активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
№3"**, Новиков Вячеслав Александрович, Директор

19.07.23 15:17
(MSK)

Сертификат 199D25D947A649079757D952096FC661