**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ФРЯЗИНО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ «Олимп»
_____ А.П. Ширко
«_____» _____2023г.

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

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 953.

Срок реализации программы:
- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на учебно- тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Разработчики программы:
Инструктор-методист Переяслова В.Д.
Тренер Гирина Т.П.
Тренер Самсонова Е.С.
Тренер Погудин Е.С.

г.о. Фрязино
2023 г.

Содержание


| | | |
|---|---|---|
| **I. Общие положения** | | |
| 1.1. | Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» | 3 |
| 1.2. | Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» | 3 |
| **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»** | | |
| 2.1. | Сроки реализации | 5 |
| 2.2. | Объем программы | 6 |
| 2.3. | Виды обучения | 6 |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план | 9 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы | 10 |
| 2.6. | План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 11 |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики | 12 |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 14 |
| **III. Система контроля** | | |
| 3.1. | Требования к результатам прохождения спортивной подготовки | 16 |
| 3.2. | Оценка результатов прохождения спортивной подготовки | 17 |
| 3.3. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы | 19 |
| **IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика»** | | |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 20 |
| 4.2. | Учебно-тематический план | 26 |
| **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам** | | |
| 5.1 | Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы | 26 |
| **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»** | | |
| 6.1. | Материально-технические условия реализации Программы | 28 |
| 6.2. | Кадровые условия | 29 |
| 6.3. | Информационно-методические условия | 30 |
| | Приложения | 31 |

## I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее -Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа Олимп» городского округа Фрязино Московской области» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Министерства спорта России от 09 ноября 2022 г. № 953.

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

Для решения этих задач применяются следующие средства гимнастики:

1. Общеразвивающие и специальные упражнения для повышения функциональных возможностей организма, развитие способностей гимнаста, воспитание личностных свойств, обогащение опытом двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, спортивным и др. Гимнастические упражнения, предусмотренные классификационной программой для данного спортивного разряда. Разрабатывается последовательность и методика их изучения и совершенствования. Слово тренера применяется как средство терминологического общения с обучающимися при объяснении техники гимнастических упражнений, правил соревнований, содержания спортивных программ, а также при проведении групповых и индивидуальных бесед с целью убеждения гимнастов в необходимости сознательного и активного отношения к спортивным занятиям, в большой пользе их для здоровья, обогащения опытом, развития способностей, воспитания личностных свойств и достижения высоких спортивных результатов.

2. Музыкальное сопровождение занятий подбирается в зависимости от содержания, а также от характера упражнений (комбинаций), выполняемых отдельными гимнастами, и от их индивидуальных особенностей. Музыка помогает гимнастам овладевать изучаемыми упражнениями. Она является также средством эстетического и нравственного воспитания.

3. Условия для занятий гимнастикой создаются такие, чтобы тренировочный процесс обеспечивал наибольшую производительность труда тренеров и гимнастов. Для этого необходим хорошо оборудованный современным инвентарем, снарядами гимнастический зал, удобная раздевалка, комната для теоретических занятий, бесед, место отдыха, психорегулирующей тренировки, массажа и др.

Структура системы многолетней подготовки

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки. Тренировочный год начинается 1 января.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение – девочки 6 лет, мальчики 7 лет, на основании прохождения контрольных испытаний (Приложение № 5-7).

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

1) этап начальной подготовки – 2 года;

Этап начальной подготовки, в рамках которого формируются группы начальной подготовки (далее – НП). В этапе НП выделают два периода: первый год, свыше года.

В задачи этапа начальной подготовки входит систематическое занятие спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, привлечение к регулярным занятиям спортом, определение дальнейшей спортивной специализации.

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

периоды:

Тренировочный этап (этап спортивной специализации), в рамках которого формируются тренировочные группы (далее - УТ). В тренировочном этапе выделяется два периода: начальной специализации - до трех лет (базовой подготовки) – 3 года, углубленной специализации -свыше трех лет (спортивной специализации) – 2 года.

Задачами тренировочного этапа является улучшение состояния здоровья спортсменов, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта спортивная гимнастика.

3) этап спортивного совершенствования – без ограничений.

Этап совершенствования спортивного мастерства, в рамках которого формируются группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства следует считать специализированную подготовку с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Московской области и Российской Федерации.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе спортивного совершенствования.

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Максимальный состав определен с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях:

Этап начальной подготовки-20 человек.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)-10 человек.

Этап совершенствования спортивного мастерства -8 человека.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта спортивная гимнастика;
- хореография и акробатика.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

2.1. Сроки реализации

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

В группы начальной подготовки могут быть зачислены мальчики с 7 лет, девочки с 6 лет, сдавшие контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 2-х лет.

В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены мальчики с 9 лет, девочки с 7 лет, сдавшие нормативы по общей и специальной физической подготовке и выполнившие III юношеский спортивный разряд – I спортивный разряд (Приложение №6). Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 5 лет. Решением педагогического Совета учреждения, тренировочный этап (этап спортивной специализации) может быть увеличен, для обучающихся, которые не могут выполнить требования спортивной квалификации для перевода на этап спортивного совершенствования спортивного мастерства согласно Единой всероссийской спортивной квалификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады).

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены юноши с 14 лет, девушки с 12 лет, сдавшие нормативы по общей и специальной физической подготовке и выполнившие норматив кандидата в мастера спорта. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ – не ограничивается, зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением тренерского и педагогического советов организации, в которой спортсмен проходит спортивную подготовку.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1

Таблица 1

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | | Наполняемость минимальная (человек) кол-во | Максимальное кол-во |
|---|---|---|---|---|---|
| | | мальчики | девочки | | |
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 6 | 10 | 20 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 7 | 5 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 14 | 12 | 2 | 8 |

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| Количество часов в неделю | 5 | 6 | 10 | 15 | 18 |
| Общее количество часов в год | 260 | 312 | 520 | 780 | 936 |

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» рассчитывается на 52 недели.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором Учреждения. Продолжительность учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

на этапе спортивного совершенствования – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

–разница в уровне подготовки обучающихся не должна превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

–не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

–и не должен быть превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый по группе, имеющей меньший показатель.

2.3. Виды обучения

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

Основными формами осуществления подготовки являются:

-групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

-работа по индивидуальным планам;

-тренировочные сборы;

-участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

-инструкторская и судейская практика;

-медико-восстановительные мероприятия;

-тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные | - | 14 | 18 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | | | |
| 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 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год | | -<br>- |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | |

Спортивные соревнования:

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

| Виды спортивных соревнований | Этапы и периоды спортивной подготовки | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Основные | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от организации, рекомендуется руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц:

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

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований рекомендуется использовать в качестве основания для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ежегодно на основе:

Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских, международных официальных спортивных мероприятий Федерации спортивной гимнастики России;

Календарного плана региональных спортивных мероприятий Федерации спортивной гимнастики М.О.;

Календарного плана спортивно-массовых мероприятий учреждения.

Составляется ежегодно.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

(Приложение № 1 к Программе).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» Учреждения рассчитана на 52 недели в год.

Тренировка по спортивной гимнастике должна отвечать следующим дидактическим требованиям:

а) она должна иметь определенную учебную цель и частные задачи;

б) на тренировке соблюдается единство в решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;

в) к каждой тренировке подбираются специальные упражнения, методы обучения им, устанавливается дифференцированная норма нагрузки исходя из половых различий обучающихся, состояния их здоровья, уровня физической подготовленности, особенностей психических и личностных свойств;

г) в ходе тренировки сочетаются коллективная и индивидуальная формы

учебно-воспитательной работы тренера с обучающимися, организуются взаимопомощь, обеспечивается безопасность выполнения упражнений;

д) тренировка должна быть хорошо продумана и организована, обеспечена постоянная руководящая роль тренера-преподавателя.

Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования, имеют важное значение для повышения мастерства гимнастов и обеспечения их безопасности в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика

Таблица 5

| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 27-30 | 17-20 | 10-13 | 4-7 | 2-4 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 15-18 | 25-28 | 27-30 | 25-30 | 24-28 |
| 3. | Спортивные соревнования (%) | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 8-12 | 12-15 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 48-51 | 48-51 | 51-54 | 55-58 | 50-60 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 1-2 | 1-2 | 2-4 | 3-5 | 3-5 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 2-4 | 2-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстанови-тельные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-6 |

2.5. Календарный план воспитательной работы
(Приложение № 2 к Программе).

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса работы с гимнастами и гимнастками любого возраста и уровня подготовленности.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий спортом заключается в том, чтобы привить обучающимся – интерес к занятиям, любовь к избранному виду спорта.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания учебно- тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств гимнастов. Прежде всего, это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам-преподавателям и товарищам.

Цели: 1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать. 2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности ученика – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы:

1. Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.

2. Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к спортивной гимнастике.

3. Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.

4. Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества, привлечения родительской общественности к участию в самоуправлении детско-юношеской спортивной школой.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.(Приложение № 3 к Программе).

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

- ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

2. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

3. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

4. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

5. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

6. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

7. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

8. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

9. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

10. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Содержание тренерско-инструкторской практики

Таблица 6

| **Содержание работы** | **Тренировочные группы** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **1** | **2** | **3** | **4-5** | **ССМ** |
| 1. Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки | - | - | + | + | + |
| 2. Участие в подготовке к Всероссийскому дню гимнастики (разучивание групповых вольных упражнений) | - | - | + | + | + |
| 3. Подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах – чемпионах ира, Европы и Олимпийских игр | - | - | - | - | + |
| 4. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнастам своей группы | - | - | + | + | + |
| 5. Шефство над 1-2 гимнастами- | - | - | - | + | + |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики | | | | | |
| 6. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками | - | - | - | - | + |
| 7. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спортивной гимнастике | - | - | - | - | + |

## Содержание подготовки судей по спорту

Таблица 7

| **Содержание работы** | **Тренировочные группы** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **1** | **2** | **3** | **4-5** | **ССМ** |
| 1. Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки | - | - | + | + | + |
| 2. Участие в подготовке к Всероссийскому дню гимнастики (разучивание групповых вольных упражнений) | - | - | + | + | + |
| 3. Подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах – чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр | - | - | - | - | + |
| 4. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнастам своей группы | - | - | + | + | + |
| 5. Шефство над 1-2 гимнастами-новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики | - | - | - | + | + |
| 6. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками | - | - | - | - | + |
| 7. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спортивной гимнастике | - | - | - | - | + |
| 8. Особенности судейства произвольных упражнений. Понятие трудности упражнений: группы ABCDEFGH поощрительные баллы. | | | | + | + |
| 9. Специальные требования к выполнению произвольных комбинаций на видах многоборья | | | | + | + |
| 10. Судейство отдельных элементов гимнастов своей группы | + | + | + | + | + |
| 11. Судейство соревнований по СФП | | | + | + | + |
| 12. Судейство первенства СШ «Олимп» среди групп начальной подготовки (3 – 2 юношеские | | | | + | + |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| разряды) | | | | | |
| 13. Судейство первенств СШ «Олимп» в качестве судей, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря | | | | | + |
| 14. Обучение записи упражнений с помощью символов | | | | + | + |
| 15. Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство городских соревнований | | | | | + |

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

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, они предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства: специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки. Особо, важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления: режим дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию и др.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Массаж - универсальное средство общего и локального воздействия используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. В сборных командах с гимнастами работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих гимнастов. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровоток. Используется также аппаратный массаж (вибро- гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.).

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, гимнастики, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять ее в соответствии с реальными запросами и возможностями.

## III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с 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 «спортивная гимнастика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

3.2. Оценка результатов прохождения спортивной подготовки

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

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика» :

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской классификации, и правилам вида спорта «спортивная гимнастика»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица 8

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

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

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Влияние физических качеств на результативность по виду спорта «спортивная гимнастика».

Таблица 9

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|---|---|
| Быстрота | 3 |
| Сила | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координация | 3 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития вида спорта спортивная гимнастика;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта спортивная гимнастика, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта спортивная гимнастика; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях спортивной гимнастикой.

2) в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий спортивной гимнастикой;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

## IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

Этап начальной подготовки

Таблица 10

| Раздел подготовки | Упражнения |
|---|---|
| 1.Развитие гибкости | - наклоны, повороты, вращения-махи.<br>- шпагаты, (продольный, поперечный).<br>- мост, перекидки вперёд, назад. |
| 2.Развитие силы | - лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания.<br>- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.<br>- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение).<br>- бег с ускорением 15-20 метров. |
| 3.Развитие координации движений | - ходьба по бревну вперёд, назад.<br>- повороты на одной ноге на полу на 360 и более градусов.<br>- перевороты вперёд, назад используя лонжу.<br>- элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т.п.) |
| 4. Работа на снарядах | - общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья.<br>- изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.<br>- изучение базовых элементов на гимнастических снарядах. |

Учебно-тренировочный этап - 1,2 год спортивной подготовки.

Таблица 11

| Раздел подготовки | Упражнения |
|---|---|
| 1.Развитие гибкости | - наклоны, повороты, вращения<br>-махи, удержание ноги в положение шпагата.<br>- шпагаты, (продольный, поперечный).<br>- медленные перевороты вперед и назад с удержание ноги.<br>- работа у станка с тренером по хореографии.<br>- отработка в/упражнений под музыкальное |

| | |
|---|---|
| | сопровождение. |
| 2.Развитие силы | - лазание по канату на время.<br>- бег с ускорением 15-20 метров. - круги на коне для мальчиков (количество)<br>- спичаг (количество)<br>- стойка силой (количество).<br>- стойка на руках (на время).<br>- угол в висе на перекладине (на время)<br>- шпагаты из различного исходного положения.<br>- упражнения с гантелями на различные группы мышц |
| 3.Развитие координации движений | - использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд.<br>- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.<br>- при стенная стойка на руках в течение 30 секунд. |
| 4. Работа на снарядах:<br>Батутная подготовка | - отработка прыжков с максимальной амплитудой.<br>- изучение прыжков с поворотом на 180 – 360 градусов.<br>- прыжки в сед ноги вместе, на колени, на живот, на спину.<br>- сальто вперёд в группировке, согнувшись.<br>- сальто назад в группировке, согнувшись.<br>- сальто вперёд и назад с поворотом на 180 градусов. |
| Акробатическая подготовка | - кувырки вперёд и назад.<br>- перевороты вперёд, назад, боком.<br>- рондат (переворот боком).<br>- фляк.<br>- связка: рондат – фляк.<br>- сальто вперёд с разбега.<br>- сальто назад с места с помощью тренера. |
| Гимнастический конь-махи | - махи – перемахи на коне с ручками.<br>- круги ногами: левой, правой на коне с ручками. - скрещение влево, вправо.<br>- изучение кругов двумя ногами на гимнастическом грибке |
| Кольца | - махи с большой амплитудой движений.<br>- выкрут вперёд и назад большим махом.<br>- выход силой в упор.<br>- угол в упоре на руках. - изучение стойки на руках |
| Опорный прыжок | - кувырок на горку матов с разбега.<br>- сальто вперёд с разбега.<br>- переворот вперёд на горку матов с разбега |
| Брусья мужские и женские | - махи в упоре с большой амплитудой.<br>- махи в упоре на руках с большой амплитудой. |

| | |
|---|---|
| | - подъём махом вперёд, назад из упора на руках. - стойка на плечах.<br>- вис углом, подъём - разгибом.<br>- соскоки большим махом вперёд и назад. |
| Перекладина | - размахивания изгибом, санжировки.<br>- вис углом, подъём - разгибом.<br>- оборот назад в упоре.<br>- соскок дугой.<br>- отмах в стойку на руках.<br>- изучение больших оборотов назад. |
| Бревно | - танцевальные шаги, прыжки.<br>- медленная акробатика (перекидка назад, переворот вперёд и т.п.).<br>- темповой переворот вперёд, назад.<br>- соскок, сальто вперёд |

Учебно-тренировочный этап – 3-5год спортивной подготовки.

Таблица 12

| Раздел подготовки | Упражнения |
|---|---|
| 1.Развитие гибкости | - работа у станка с тренером по хореографии.<br>- выполнение гимнастических прыжков используя отягощения.<br>- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положение шпагата.<br>- составление и отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение с тренером по хореографии. |
| 2.Развитие силы | - лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме.<br>- развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах.<br>- упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.).<br>- для общей выносливости кросс 1-2 километра |
| 3.Развитие координации движений | - использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд.<br>- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.<br>- пристенная стойка на руках в течение 30 секунд;<br>- стойка на руках на время;<br>- повороты в стойке на руках плечом вперёд, плечом назад, на 360, 720 и более градусов |

| | |
|---|---|
| 4. Работа на снарядах:<br>Батутная подготовка | - сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись.<br>- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.<br>- двойное сальто вперёд в группировке.<br>- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.<br>- двойное сальто назад в группировке |
| Акробатическая подготовка | - перевороты вперёд (серия).<br>- переворот-сальто вперёд в группировке. согнувшись, прогнувшись.<br>- перевороты назад (серия).<br>- рондат – фляк – сальто назад.<br>- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.<br>- связка: рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с помощью тренера. |
| Гимнастический конь-махи | - махи – перемахи на коне с ручками. - круги левой, правой на коне с ручками. - скрещение влево, вправо. - круги на различных частях тела коня. - круги в ручках, с поворотами на 180, 360 градусов. - проходки вперёд, назад на теле коня. |
| Кольца | - выкрут вперёд и назад большим махом. - подъём в упор махом вперёд и махом назад. - стойка на руках. 32 Опорный прыжок Брусья мужские и женские Перекладина Бревно - большой оборот вперёд, назад (изучение). - соскок сальто назад, прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов. - соскок, двойное сальто назад в группировке. - крест, горизонтальный упор (изучение). |
| Опорный прыжок | - переворот вперёд.<br>- переворот вперёд с поворотом на 180, 360 градусов.<br>- рондат - -сальто назад в группировке (Цукахара).<br>- переворот вперёд, сальто вперёд в группировке. |
| Брусья мужские и женские | Брусья мужские<br>- махом назад – стойка на руках.<br>- стойка на руках – повороты плечом вперёд, назад.<br>- большим махом вперёд – поворот на 180 градусов (оберучный).<br>- дуга - подъём махом назад.<br>- силовая стойка.<br>- соскок, сальто вперёд согнувшись, с поворотом на 180 градусов.<br>- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.<br>Брусья женские<br>- большие обороты вперёд, назад.<br>- большим махом вперёд, поворот на 180 |

Помощь необходима преимущественно в случае неуверенного выполнения данного элемента. Страховка осуществляется путем поддержки под спину или грудь гимнаста. При обучении сложным элементам необходимо использовать различные технические приспособления (лонжи, поролоновые маты и ямы и т.п.).

При занятиях на брусьях особенно необходимы: хорошая специальная разминка, уход за руками и контроль за состоянием ладонных поверхностей; заострить внимание обучающихся на «опасных» с точки зрения травматизма моментах в технике выполнения элементов и на способы их преодоления; психологическая подготовка гимнастов к возникающим «страхогенным» моментам.

Когда выполняются элементы небольшой амплитуды, страхующий должен стоять непосредственно под снарядом, при больших оборотах – спереди и сзади жерди (перекладины), на расстоянии одного метра.

Срыв чаще всего происходит в момент, когда тело гимнаста находится под углом 45 градусов. При нарушении технической основы элемента страхующий должен ожидать возможного срыва, и главное внимание следует обращать на появление признаков ослабления хвата. При ослаблении его страхующий должен предупредить падение. В момент соскока страхующий располагается таким образом. Чтобы была возможность подстраховать гимнаста в полете и предотвратить удар спортсмена о снаряд или маты.

Организационно-методические указания, направленные на профилактику травматизма

Перед началом занятий тренер-преподаватель должен проверить техническую исправность инвентаря и оборудования, укладку гимнастических матов.

Запретить обучающимся входить в зал без тренера- преподавателя. Не допускать самостоятельных занятий малоопытных гимнастов без тренера-преподавателя.

Во время проведения занятий добиваться соблюдения порядка и дисциплины.

Занятия необходимо начинать с хорошей разминки. Содержание гимнастических упражнений должно соответствовать возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся. В подготовительной и основной части занятий необходимо выполнять специальные упражнения самостраховки, обеспечивающие формирование качеств, необходимых для успешного овладения программного материала и профилактики травматизма. Строго соблюдать последовательность в овладении упражнениями.

Довольно часто травмы являются следствием переутомления гимнастов, надо обращать внимание на следующие его признаки:

- резкое снижение внимания;
- ухудшение качества выполнения упражнения;
- нарушение координации движений;
- усиление потоотделения, покраснение кожи лица;
- некоторое повышение возбудимости обучающихся, которое обычно сказывается в нарушениях дисциплины.

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 4 | 8 | 12 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 4 | 8 | 12 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 8 | 12 | 16 |
| Общее количество часов в год | | 260 | 312 | 520 | 780 | 936 |

Приложение №2

Календарный план воспитательной работы

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- 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:**<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков; | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | - расширение общего кругозора юных спортсменов. | |

Приложение №3

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|---|---|
| **Этап начальной подготовки** | Теоретические занятия (беседы, лекции) | 2 раза в год | Сайт «РУСАДА»: https://rusada.ru/ |
| | Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах | 1 раз в год | Сайт «РУСАДА»: https://rusada.ru/ |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение курса «РУСАДА»: https://rusada.ru/ |
| **Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)** | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение курса «РУСАДА»: https://rusada.ru/ |
| | Родительские собрания | 1 раз в год | |
| | Теоретические занятия (беседы, лекции) | 2 раза в год | Сайт «РУСАДА»: https://rusada.ru/ |
| | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в год | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | Теоретические занятия (беседы, лекции) | 2 раза в год | Сайт «РУСАДА»: https://rusada.ru/ |
| | Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах | 1 раз в год | Сайт «РУСАДА»: https://rusada.ru/ |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение курса «РУСАДА»: https://rusada.ru/ |
| | Родительские собрания | 1 раз в год | |
| | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в год | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ |

Приложение №4

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. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | | | спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| | | | | |
| Учебно-трениро-вочный этап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/960** | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь - апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| | | | | |
| Этап совершен-ствования спортивного | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 1200** | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место | ≈ 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| мастерс тва | физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | | | олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | 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. |

Приложение №5

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

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

Приложение №6

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 9,6 | 10,4 |
| 1.2. | Бег 20 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 4,5 | 4,8 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 140 | 120 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 27 | 21 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Лазание по канату с помощью ног 4 м | - | без учета времени | |
| | | | - | без учета времени |
| 2.3. | Подъем переворотом в упор из виса на перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | – |
| 2.4. | Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди | количество раз | не менее | |
| | | | – | 3 |
| 2.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | - |
| 2.6. | Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» | количество раз | не менее | |
| | | | – | 10 |
| 2.7. | Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | |
| 2.8. | Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения. | с | не менее | |
| | | | 10 | 10 |
| 2.9. | Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 10 | 10 |
| 2.10. | Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 40 | 40 |
| 2.11. | Стоя на одной ноге, вторая | с | не менее | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения | | 5 | 5 |

3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)

| Период обучения на этапе спортивной подготовки | Уровень спортивной квалификации |
|---|---|
| до трех лет | спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| свыше трех лет | спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

Приложение №7

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики/юноши/ юниоры/мужчины | девочки/девушки/ юниорки/женщины |
| | 1. Нормативы общей физической подготовки | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 7,8 | 8,2 |
| 1.2. | Бег 20 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 3,8 | 4,4 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 24 | 12 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +8 | +10 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 40 | 30 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 200 | 170 |
| | 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 2.1. | Лазание по канату без помощи ног 4 м | с | не более | |
| | | | 12,5 | - |
| 2.2 | Лазание по канату без помощи ног 3 м | с | не более | |
| | | | - | 10,0 |
| 2.3 | Исходное положение – упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг») | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | - |
| 2.4 | Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг») | количество раз | не менее | |
| | | | - | 5 |
| 2.5 | Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 20 | |
| 2.6. | Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» | количество раз | не менее | |
| | | | - | 15 |
| 2.7. | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | - |
| 2.8. | Исходное положение – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 10 | - |
| 2.9. | Из исходного положения – стойка на лопатках, прямыми руками держась за | с | не менее | |
| | | | - | 15 |

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

Приложение №8

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

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|---|---|
| 1. | Батут спортивный со страховочными матами | штук | 1 |
| 2. | Бревно гимнастическое | штук | 1 |
| 3. | Бревно гимнастическое напольное | штук | 1 |
| 4. | Бревно гимнастическое переменной высоты | штук | 1 |
| 5. | Брусья гимнастические женские | штук | 1 |
| 6. | Брусья гимнастические мужские | штук | 1 |
| 7. | Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг) | комплект | 1 |
| 8. | Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке | штук | 1 |
| 9. | Дорожка акробатическая фибергласовая | комплект | 1 |
| 10. | Дорожка для разбега для опорного прыжка | комплект | 1 |
| 11. | Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках | штук | 1 |
| 12. | Зеркало настенное (12х2 м) | штук | 1 |
| 13. | Канат для лазания (диаметр 30 мм) | штук | 2 |
| 14. | Ковер для вольных упражнений | комплект | 1 |
| 15. | Конь гимнастический маховый | штук | 1 |
| 16. | Конь гимнастический прыжковый переменной высоты | штук | 1 |
| 17. | Магнезия спортивная | кг | на человека 0,2 |
| 18. | Магнезница закрытая | штук | 6 |
| 19. | Мат гимнастический | штук | 50 |
| 20. | Мат поролоновый (200х300х40 см) | штук | 2 |
| 21. | Мостик гимнастический | штук | 6 |
| 22. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| 23. | Палка гимнастическая | штук | 10 |
| 24. | Палка для остановки колец | штук | 1 |
| 25. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 26. | Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная) | штук | 1 |
| 27. | Подвеска блочная с кольцами гимнастическими | пар | 1 |
| 28. | Подставка для страховки | штук | 2 |
| 29. | Поролон для страховочных ям (на 1 $м^3$ ямы) | кг | 40 |
| 30. | Рама с кольцами гимнастическими | штук | 1 |
| 31. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 32. | Скамейка гимнастическая | штук | 8 |
| 33. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |

Приложение №9

## Обеспечение спортивной экипировкой

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