

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва Пушкинского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга)**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБУ ДО СШОР Пушкинского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 30.08.2024 № 3)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СШОР
Пушкинского района Санкт-Петербурга
В.И. Ходырев
« 30 » августа 2024 года



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика»
Этап совершенствования спортивного мастерства
Этап высшего спортивного мастерства**

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России от 22.11.2023 № 848.

Срок реализации программы на этапе – без ограничений

Санкт-Петербург
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Общие положения	4
1.1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки	4
1.2.	Характеристика «спортивной гимнастики» как вида спорта и ее отличительные особенности	5
II.	Характеристика Программы	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	7
2.2.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и порядок перевода на следующие этапы спортивной подготовки	8
2.3.	Требования к объему учебно-тренировочного процесса	9
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.4.1.	Учебно-тренировочные занятия	11
2.4.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	12
2.4.3.	Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности	13
2.4.4.	Иные виды (формы) обучения	14
2.5.	Календарный план воспитательной работы	15
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
III.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	25
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	25
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	26
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам для этапов ССМ и ВСМ	27
IV.	Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика»	27
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий групп ССМ и ВСМ	33
4.2.	Учебно-тематический план по каждому этапу спортивной подготовки (Приложение № 2 к Программе).	33
4.3.	Структура тренировочного занятия	42

4.4.	Научно-методическое обеспечение	42
V.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	44
5.1.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	46
5.2.	Материально-технические условия реализации Программы	46
5.3.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	46
5.4.	Обеспечение спортивной экипировкой	47
5.5.	Кадровые условия реализации Программы	48
5.6.	Информационно-методические условия реализации Программы	48
	Приложение 1	50
	Приложение 2	51
	Приложение 3	54

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» представляет собой программно-методический комплект нормативной и методической документации, который определяет содержание и организацию процесса спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» на каждом её этапе в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ); этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ) (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в учебно-тренировочных группах спортивной подготовки в ГБУ ДО СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга (далее - Учреждение) по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная гимнастика", основанным на особенностях данного вида спорта и его спортивных дисциплин с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке.

Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 953 (зарегистрирован Минюстом России от 19.12.2022 г., регистрационный № 71613 (далее – ФССП), а также на основе директивных и нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ» и «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденных

приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999;

– Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 (ред. От 30.05.2023) «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– Приказ Минспорта России от 25.08.2020 № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки обучающихся на основе создания устойчивой мотивации к систематической двигательной активности, расширения знаний о физической культуре, улучшения показателей физической подготовленности, обогащения двигательного опыта разнообразными гимнастическими упражнениями, формирования социально значимых положительных личностных качеств и развития творческих начал в двигательном самообразовании.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапах ССМ и ВСМ, изложенным в ФССП:

Этап ССМ:

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

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

– сохранение здоровья.

Этап ВСМ:

– повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спортивная гимнастика";

– обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

– сохранение здоровья.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, иных специалистов участвующих в реализации программы и является основным документом учебно-тренировочной работы в Учреждении.

1.2. Характеристика «спортивной гимнастики» как вида спорта и ее отличительные особенности

Спортивная гимнастика – олимпийский вид спорта со сложнокоординационной деятельностью. Гимнастику в целом можно охарактеризовать как вид спорта, в котором сложнокоординационные действия выполняются в относительно постоянных условиях с оценкой мастерства спортсмена по критериям трудности программы, ее композиции и качества исполнения. Предметом оценки является то, что делает гимнаст, и как он это делает в соответствии с возрастными особенностями.

Соревновательная деятельность гимнаста характеризуется отсутствием непосредственного контакта с соперником. Даже в командных соревнованиях превалирует неколлективный характер действий каждого спортсмена.

Официальные спортивные соревнования проводятся по спортивным дисциплинам в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта: командные соревнования, многоборье, вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья, перекладина, разновысокие брусья, бревно.

Программа спортивных соревнований в спортивных дисциплинах «командные соревнования» и «многоборье» включает в себя выступления спортсменов на шести видах среди спортсменов мужского пола (вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья, перекладина) и четырех видах среди спортсменов женского пола (опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения).

Соревнования проводятся в гимнастическом зале в следующих возрастных группах:

- мужчины - 18 лет и старше, юниоры (14 -17 лет), юноши (11-13 лет), мальчики (7 - 10 лет);
- женщины - 16 лет и старше, юниорки (13-15 лет), девушки (10-12 лет), девочки (6-9 лет).

Гимнасты дважды в год проходят инструктаж по соблюдению правил техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий в спортивном зале, участии в соревнованиях, пожарной и антитеррористической безопасности. Ответственность за соблюдение безопасности в помещениях учреждения (спортивном зале, раздевалках) возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия со спортсменами.

1. Требования безопасности перед началом занятий:

- не заходить в зал в отсутствие тренера-преподавателя;
- проветрить гимнастический зал;
- надеть спортивную тренировочную форму;
- протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой;

- проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня, крепление стопорных винтов брусев;
- в местах соскоков со снарядов и под снаряды положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной, без расхождений между матами.

2. Требования безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнения на спортивных снарядах в отсутствие тренера-преподавателя или его помощника;
- не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями;
- не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим спортсменом;
- при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- следить за отсутствием начала разрывов на накладках и лямках.

Фактически сама система многоборья в спортивной гимнастике состоит из самостоятельных видов упражнений. В ее олимпийском потенциале имеется 14 комплектов медалей. Исполнительское мастерство в спортивной гимнастике подразумевает не только грамотно выполненные элементы и соединения, но и наличие определенного стиля, культуры движения, артистизма и проявления индивидуальности.

II. Характеристика Программы

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» определяется ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика»:

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		мальчики	девочки	
Этап ССМ	не ограничивается	14	12	2
Этап ВСМ	не ограничивается	16	14	1

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

Максимальная наполняемость групп на этапах ССМ и ВСМ определяется с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание).

Учреждение при необходимости может объединять на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском.

При необходимости может проводить учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и порядок перевода на следующие этапы спортивной подготовки

Продолжительность этапов ССМ и ВСМ не ограничивается.

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

На этапы ССМ и ВСМ зачисляются лица, желающие заниматься спортивной гимнастикой, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, навыков необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в Учреждение), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России.

Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы ССМ спортсменами примерно равного уровня подготовленности.

Перед завершением спортивного сезона, спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы (далее нормативы), свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП.

Прием нормативов осуществляется в баллах, выставленных аттестационной комиссией, утвержденной на педагогическом совете Учреждения, и является основанием для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

2.3. Требования к объему учебно-тренировочного процесса

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели. Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Таблица № 2

Этапный норматив	Этап ССМ	Этап ВСМ
Количество часов в неделю	24	32
Общее количество часов в год	1248	1664

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапах ССМ и ВСМ не должна превышать четырех часов.

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

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

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

Расписание и продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается Учреждением.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

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

Таблица № 3

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап ССМ	Этап ВСМ
1.	Общая физическая подготовка (%)	2-4	2-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	24-28	22-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	12-15	15-20
4.	Техническая подготовка (%)	50-60	46-58
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-5	3-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-6	5-10

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Ориентируясь на определенные ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика» рамочные показатели, прикрепленные тренеры-преподаватели вправе самостоятельно устанавливать конкретное соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий на том или ином этапе многолетней спортивной подготовки и на тех или иных этапах круглогодичного учебно-тренировочного процесса (Приложение №1 к Программе).

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

2.4.1. Учебно-тренировочные занятия

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований);
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе спортивных соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочных занятий в качестве тренеров-преподавателей.

Кроме групповых учебно-тренировочных занятий в группах ССМ и ВСМ, тренер-преподаватель может давать индивидуальные задания по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Учреждения – это формы ненормируемой части работы тренера-преподавателя, являющейся обеспечительной мерой качественной организации учебно-тренировочного процесса.

2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий, приведенной в ФССП.

Учебно-тренировочные мероприятия планируются Учреждением с учетом целесообразности участия в них тех или иных спортсменов и признанной оптимальной продолжительности. План учебно-тренировочных мероприятий формируется на начало календарного года, корректировки могут вноситься в течение года.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются за счет средств, выделяемых Учреждением на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо получаемых по договору на оказание услуг по спортивной подготовке.

Таблица № 4

N 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 ССМ	Этап ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	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	- -	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

2.4.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки гимнастов и гимнасток. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки обучающихся, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим, другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие гимнастов и гимнасток в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке гимнастов и гимнасток, необходимо учитывать, что взятая отдельно, она не может рассматриваться

как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность обучающихся.

Объем соревновательной деятельности на этапах ССМ и ВСМ

Таблица № 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап ССМ	Этап ВСМ
Контрольные	4	4
Основные	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Учреждение 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.

2.4.4. Иные виды (формы) обучения

Индивидуальные планы спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам и в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Индивидуальные планы спортивной подготовки разрабатываются тренерами-преподавателями совместно со спортсменами.

Самостоятельная подготовка

Самостоятельная подготовка – один из важнейших режимных моментов в учебно-тренировочном процессе, она предполагает самостоятельное выполнение учебно-тренировочного занятия по разработанному тренером-преподавателем учебно-тренировочному плану.

Обучающиеся могут быть переведены на самостоятельную подготовку в каникулярный период, отпуска или болезни тренера-преподавателя, отъезда тренера-преподавателя на учебно-тренировочные мероприятия или соревнования, в случае невозможности произвести замену на период отсутствия основного сотрудника.

После каждого учебно-тренировочного занятия, спортсмен должен заполнить «Спортивный дневник»: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе тренировки.

По окончании периода самостоятельных занятий, «Спортивный дневник» обучающиеся сдают тренеру-преподавателю на проверку.

Дистанционные методы подготовки в учебно-тренировочном процессе

Дистанционная подготовка (ДП) – это взаимодействие тренера-преподавателя и спортсменов между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебно-тренировочному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства подготовки), реализуемое специфичными средствами интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность.

Дистанционная подготовка — это самостоятельная форма подготовки. Информационные технологии в дистанционной подготовке являются ведущим средством.

Основными видами учебно-тренировочных занятий при дистанционной подготовке являются: самостоятельное изучение материала дистанционного курса, консультация, практическое занятие.

Самостоятельное изучение программы предусматривает использование материалов, размещенных в сети Интернет, или направленных обучающемуся через электронную почту.

Самостоятельное выполнение практической работы может быть организовано в домашних условиях с помощью родителей (законных представителей). Требования к самостоятельному изучению учебно-тренировочного материала определяются методическими указаниями, инструкциями и заданиями, содержащимися в дистанционном спецкурсе (план самостоятельной работы).

Дистанционное обучение в Учреждении осуществляется по мере необходимости на основании положения о дистанционной подготовке обучающихся Учреждения.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Сущность воспитательной работы в Учреждении состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

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

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к 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, 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	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том	В течение года

	физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	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;	
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 соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 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 подпись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для 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.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. 7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. 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 в внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного в внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. 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».

Таблица № 7

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Спортсмен
1. Семинар: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» 2. «Система АДАМС»	Ежемесячно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается

в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к спортсмену, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «спортсмен». В отношении спортсменов, которые не являются спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ спортсменом является любое лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач инструкторской и судейской практики является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой по виду спорта «спортивная гимнастика».

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для обучающихся является выполнение требований на звание «юный судья», «судья по спорту 3 категории».

План инструкторской практики

Таблица № 8

№ п/п	Название мероприятия	Этапы ССМ и ВСМ	Сроки (дата)
1	Навыки строевой подготовки. Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорта. Команды: «налево», (направо), в колонну по три, четыре, ... марш» Подсчет шагов.	Проведение на разных группах	Сентябрь Октябрь
2	Проведение подвижных спортивных игр на группах начальной подготовки.	+	Ноябрь Декабрь
3	Подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах – чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр.	+	Январь Февраль
4	Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнастам своей группы	+	Весь период
5	Шефство над 1-2 гимнастами-новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики.	+	Весь период
6	Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками	+	Март Май
7	Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера-преподавателя по спортивной гимнастике	+	Май Июнь

План судейской практики

Таблица № 9

№ п/п	Тематика и содержание работы	Этапы ССМ и ВСМ
1	Понятие о бальной оценке гимнастических упражнений	
2	Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении	+
3	Классификация ошибок	
4	Общие положения о гимнастических соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+
5	Судейская коллегия; роль главного судьи, его заместителей, секретаря и судей на видах многоборья А и Б	+
6	Классификация ошибок и сбавки за выполнение упражнений (ошибки в технике, осанке, приземление и другие)	+
7	Особенности судейства упражнений обязательной программы	+
8	Особенности судейства произвольных упражнений. Понятия трудности упражнений: группы. Поощрительные баллы.	+
9	Специальные требования к выполнению произвольных комбинаций на видах многоборья	+
10	Судейство отдельных элементов гимнастами своей группы	+
11	Судейство соревнований по СФП	+
12	Судейство первенства Учреждения среди групп этапа начальной подготовки (3-2 юношеские спортивные разряды)	+
13	Судейство на школьных спортивных соревнованиях в качестве зам. главного судьи, главного секретаря, судей	+
14	Обучение записи упражнений с помощью символов	+
15	Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту».	+
	Судейство районных и городских спортивных соревнований.	

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

Периодические и углубленные медицинские обследования обучающихся осуществляются в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Обучающиеся Учреждения 1 спортивного разряда и выше проходят углубленное медицинское обследование в СПб ГБУЗ ГВФД, Санкт-Петербург, наб. реки Фонтанки, д.18 по согласованному графику.

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

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

- рациональное планирование учебно-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, исключая 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.

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.

При планировании учебно-тренировочных занятий на каждый день недели, достаточно обговорить с родителями (законными представителями) общей режим занятий в Учреждении, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и спортивных соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

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

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы, применительно к этапам спортивной подготовки, обучающимся необходимо выполнить требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

Этап ССМ:

- 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 ВСМ.

На этапе ВСМ:

- 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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой в Учреждении 1 (один) раз в год в установленные сроки 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.

Аттестация обучающихся проводится на основании Положения об организации промежуточной и итоговой аттестации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап ССМ по виду спорта "спортивная гимнастика"

Таблица № 10

N п/п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив		Баллы
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	8,2	8,6	1
			8,0	8,4	2
			7,8	8,2	3
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	3,8	4,4	1
			4,0	4,6	2
			4,2	4,8	3
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	24	12	1
			26	14	2
			28	16	3
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+8	+10	1
			+10	+12	2
			+12	+14	3
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	кол-во раз	40	30	1
			45	35	2
			50	40	3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	200	170	1
			210	180	2
			220	190	3
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	12,5	-	1
			13,0		2
			13,5		3
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	-	10,0	1
				10,5	2
				11,0	3
2.3.	Исходное положение - упор в положении "угол", ноги вместе на параллельных брусках. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках ("спичаг")	кол-во раз	5	-	1
			7		2
			9		3
2.4.	Исходное положение - упор в положении "угол", ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках ("спичаг")	кол-во раз	-	5	1
				7	2
				9	3
2.5.	Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	20	20	1
			25	25	2
			30	30	3
2.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания	кол-во раз	-	10	1
				15	2
				20	3

	гимнастической стенки в положение "высокий угол"				
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	кол-во раз	15 17 19	-	1 2 3
2.8.	Исходное положение - вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	10 15 20	-	1 2 3
2.9.	Из исходного положения - стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	-	15 20 25	1 2 3
2.10.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	кол-во раз	5 7 9	-	1 2 3
2.11.	Исходное положение - стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	кол-во раз	-	5 7 9	1 2 3
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	30 35 40	30 35 40	1 2 3
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	-	30 35 40	1 2 3
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"				

Проходной балл:

- 14 баллов

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап ВСМ по виду спорта "спортивная гимнастика"

Таблица № 11

N п/п	Упражнения	Ед. изм-я	Норматив		Баллы
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	8,0	8,2	1
			7,8	8,0	2
			7,6	7,8	3
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	3,6	4,2	1
			3,8	4,4	2
			4,0	4,6	3
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	27	14	1
			30	17	2
			33	20	3
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+10	+12	1
			+12	+14	2
			+14	+16	3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	230	180	1
			240	190	2
			250	200	3
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	кол-во раз	45	34	1
			50	38	2
			55	42	3
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	7,8	9,0	1
			8,0	9,2	2
			8,2	9,4	3
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	кол-во раз	15	-	1
			17		2
			19		3
2.3.	Исходное положение - упор в положении "угол", ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	кол-во раз	-	8	1
				10	2
				12	3
2.4.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения	с	10	-	1
			12		2
			14		3
2.5.	Упражнение "высокий угол" на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	-	10	1
				12	2
				14	3
2.6.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	кол-во раз	6	-	1
			8		2
			10		3
2.7.	Исходное положение - стойка на руках, на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	кол-во раз	-	6	1
				8	2
				10	3

2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	60 65 70	-	1 2 3
2.9.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	-	60 65 70	1 2 3
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"				

Проходной балл:

- 11 баллов

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап ССМ по виду спорта "спортивная гимнастика"

Таблица № 12

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,8	4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во 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	кол-во 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")	кол-во 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")	кол-во 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"	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.	Исходное положение - вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	не менее	
			10	-
2.9.	Из исходного положения - стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			-	15
2.10.	Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах	кол-во 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	кол-во раз	не менее	
			-	5
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			30	
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для перевода на этап ВСМ по виду спорта
"спортивная гимнастика"**

Таблица № 13

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,6	8,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,6	4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			27	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	кол-во раз	не менее	
			45	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более	
			7,8	9,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	кол-во раз	не менее	
			15	-
2.3.	Исходное положение - 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 стойках. Фиксация положения	с	не менее	
			10	-
2.5.	Упражнение "высокий угол" на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	не менее	
			-	10
2.6.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	кол-во раз	не менее	
			6	-
2.7.	Исходное положение - стойка на руках, на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	кол-во раз	не менее	
			-	6
2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			60	-
2.9.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

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

Учебно-тренировочные занятия на этапах ССМ и ВСМ направлены на совершенствование гимнастами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортивной гимнастикой.

Этап ССМ

Юниоры, мужчины

Техническая подготовка

Вольные упражнения.

1. Поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега- переворот вперёд на одну- переворот вперёд на две- переворот вперёд с двух на две- сальто вперёд в группировке.

2. 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 вперёд- махом одной толчком другой переворот в стойку на руках- медленное опускание на ноги с выпрямлением.

3. С разбега рондат- темповое сальто назад- два фляка- сальто назад в группировке с раскрытием (тело 45° выше от горизонтали).

4. 2-3 круга двумя- шпагат (любой)- стойка силой на руках (любая) держать 2сек.- элементы хореографии.

5. С разбега рондат- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180°- и в темп переворот вперёд с двух на две.

6. Равновесие на одной ноге (любое).

7. С разбега рондат- фляк назад- сальто назад сгибаясь разгибаясь.

Конь.

1. Два круга поперёк.

3. Вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом поворот на 90°, вход в ручки, перемах двумя назад, один круг.

4. Вторым кругом выход в упор сзади на ручку- перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и теле (столик В) перемах двумя назад.

5. Два круга двумя левая на ручке, правая на теле.

6. Третьим кругом вход углом с поворотом на 180° в ручки, перемах двумя назад, один круг в ручках.

7. Перемах двумя вперёд в упор сзади, перемах правой под левую, перемах правой вперёд, перемах левой назад, перемах правой назад.
8. Перемах левой вперёд, мах вправо, перемах левой назад.
9. Перемах правой вперёд, мах влево, перемах правой назад.
10. Перемах левой вперёд, перемах правой правой вперёд, перемах двумя назад в упор спереди, круг в ручках.
11. Вторым кругом поворот на 180° плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на теле
12. °Круг двумя, вторым кругом соскок заножкой через тело коня, приземление левым боком.

Кольца

1. Из виса, силой сгибая руки, через вис прогнувшись горизонтальный вис сзади (дер. 2сек.)
2. Силой вис согнувшись.
3. Мах дугой, подъем махом назад в упор углом ноги врозь- вне (дер. 2 сек.).
4. Стойка силой согнувшись ноги врозь прямыми руками (дер. 2 сек.) «спичаг ноги врозь».
5. Переворот вперед, высокий выкрут вперёд.
6. Подъём махом назад в стойку на руках (дер. 2сек.).
7. Соскок: сальто назад прогнувшись.
8. Большим махом вис (отодвиг), высокий выкрут назад.

Опорный прыжок.

3. 1.Переворот вперед.
2. Переворот вперед – сальто вперёд в группировке.

Брусья

1. С прыжка или с разбега вис углом, подъем разгибом.
3. Махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперёд.
4. Махом вперёд поворот кругом в упор (оберучный) 45°-60°.
5. Махом вперёд поворот кругом в упор (оберучный) 60°-90°.
6. Оборот назад под жердями в вис.
7. Подъём разгибом.
8. Махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом назад.
9. Мах вперёд, махом назад подскок в стойку на руках.
10. Махом вперёд сальто назад прогнувшись.

Перекладина

1. Из виса хватом сверху мах дугой- броском назад- махом вперёд поворот кругом с поочерёдной постановкой рук 45°-60°.
2. Махом вперёд поворот с одновременной постановкой рук 60°-90°.
3. Большой оборот назад.
4. Оборот назад в упоре в стойку на руках.
5. Большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу.

6. Большой оборот вперёд, перемах согнувшись- оборот вперёд согнувшись- выкрут в вис обратным хватом «адлер».

7. Махом назад перехват в хват снизу.

8. Большой оборот вперёд с поворотом кругом плечом вперёд в стойку на руках.

9. Большой оборот назад, перемах в упор ноги врозь- вне- оборот назад в упоре ноги врозь- вне с перемахом в стойку на руках (штальдер).

10. Два больших оборота назад и сальто назад прогнувшись в соскок.

Юниорки, женщины

Техническая подготовка

Опорный прыжок.

1. Переворот вперед.

2. Переворот вперед с поворотом на 360°.

Брусья

И. П. - О.С со стороны верхней жерди лицом к нижней.

1. Толчком двумя вис углом на нижней жерди и подъем разгибом в упор.

2. Махом назад стойка на руках с поворотом плечом вперед на 180° (в стойку).

3. Оборот не касаясь в стойку на руках.

4. Упор стоя согнувшись и оборот назад в упор-присев.

5. Прыжком вис на верхней жерди хватом сверху и подъем разгибом в упор.

6. Махом назад стойка на руках.

7. Большим махом вперед поворот на 180° плечом вперед в стойку на руках (санжировка).

8. Большим махом вперед поворот на 180° плечом вперед в стойку на руках (санжи- ровка).

9. Перемах в упор ноги врозь вне и оборот назад в стойку на руках (Штальдер).

10. Соскок большим махом вперед сальто назад прогнувшись.

Бревно 1-ая линия:

1. Толчком двумя наскок в упор, спичаг ноги врозь.

3. Продев двумя в высокий угол.

4. Шпагат прямой продольно.

5. 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).

6. Приставляя ногу "волна.

7. Переворот боком с поворотом на 90° в арабеск, фляк в полуприсед на одной, другая назад.

11. 2-ая линия:

8. Два широких шага в приседе (ползунок), толчком двумя прыжок ноги врозь (сиссон)

9. Махом одной поворот на 180° 3-я линия
 10. Прыжок "козлик" .
 11. Медленный переворот назад в стойку на руках, разводя ноги в шпагат и снова их соединяя
 12. II. Медленный переворот вперед в мост на одной другая вверх.
 13. Сгибая руки и ногу, опускание в стойку на лопатках с перехватом за нижнюю часть бревна одна согнута, другая прямая
 14. Дважды поменять положение ног
 15. Перехват вперед в упор-присев на одной, другую назад на носок, кувырок вперед в стойку на лопатках с захватом за нижнюю часть бревна
 16. Перекат вперед разводя и соединяя ноги в упор лежа на согнутых руках
 17. Разгибая руки упор стоя на одном колене, правая сзади
 18. Встать на обе и сальто назад в группировке
 19. Махом одной 2 шага вперед с поворотом кругом в стойку на одной, другая согнута назад в колене
 20. 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 4-ая линия 20. 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
 21. Шагом поворот на одной плечом назад на 360° в стойку на одной, другая согнута (подошва касается колена)
 22. 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
 23. Медленный переворот вперед на одну с выпрямлением в стойку на двух руки вверх
 24. Шаг одной, шаг другой с поворотом налево на 180°, руки вниз и вверх 5-ая линия:
 25. Шаг одной, запасет, рондат. сальто назад в группировке с выпрямлением перед приземлением в соскок
- Вольные упражнения.*
1. Рондат, фляк, темповое сальто назад, фляк сальто назад в группировке ("окрошка")
 2. Рондат, фляк сальто прогнувшись с поворотом кругом (полвинта), прыжок оленя
 3. Поворот на 360° (Аттитюд)

4. С разбега сальто вперед в группировке, сальто вперед в группировке

5. Рондат, фляк, сальто прогнувшись с поворотом на 360°
Хореографические и гимнастические элементы и прыжки

Этап ВСМ

Юниоры, мужчины

Техническая подготовка

Вольные упражнения.

1. 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

2. 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 раскрыванием (тело 45° выше от горизонтали)

3. С разбега рондат, темповое сальто назад с поворотом на 180°, в темп сальто вперед прогнувшись 4. Четыре круга ноги вместе (или четыре круга «томас»)

4. Любой шпагат

5. Силой стойка на руках (любая) держать 2сек.

6. С разбега рондат, фляк, прыжок вверх с поворотом кругом и сальто вперед «твист».

Конь.

1. С прыжка два круга поперёк, третьим кругом переход в упор на одной ручке.

2. Два круга на одной ручке, поворот на 90°, перемах в круги на ручках.

3. «Чешский» круг с кругом на одной ручке, поворот на 90°, перемах в круги на ручках, два круга в ручках.

4. Выход через левую ручку в круги на ручках, два круга в ручках «стойкли А»

5. Выход через ручку «стойкли В», круг на ручке и теле.

6. Выход через ручку «стойкли В», в круги на ручках до упора сзади, один круг на ручках до упора сзади.

7. Из упора сзади, перемах правой под левую, перемах правой в упор сзади, перемах левой назад, обратное скрещение вправо, перемах правой вперед, прямое скрещение влево.

8. Перемах правой вперед, два круга в ручках, обратный «столик» с выходом на тело в стойку ноги врозь, приземление левым боком к коню.

Кольца

1. Из вися силой, сгибая руки, прямым телом вис прогнувшись

2. Вис согнувшись, выкрут назад, высокий выкрут, переворот в стойку на руках (дер. 2сек.).

3. Из стойки на руках, прямыми руками, через горизонтальный упор, опускание в вис сзади (дер. 2сек.).
4. Вис согнувшись. Махом назад выкрут вперёд.
5. Подъём махом назад в упор углом вне (дер. 2сек.).
6. а) Силой согнувшись, ноги врозь, прямыми руками стойка на руках (дер.2сек.).
7. б) Силой прогнувшись, сгибая руки, стойка на руках (дер. 2сек.).
8. Большой оборот вперёд в стойку на руках (дер. 2сек.).
9. Отодвиг, большой оборот назад через стойку на руках и большим махом вперёд, соскок двойное сальто назад в группировке.

Опорный прыжок.

1. Переворот вперёд, сальто вперёд согнувшись.
2. Сальто назад прогнувшись «цукахара».
3. Рондат- фляк- сальто назад прогнувшись «юрченко».

Брусья

1. Вис углом подъём разгибом в упор
2. Махом назад прямой переход в стойку, мах вперёд, махом назад поворот плечом назад в стойку на руках
3. Большой оборот назад
4. Сальто под жердями в упор на руки
5. Подъём махом вперёд в упор
6. Махом назад прыжок с поворотом кругом в стойку на руках «заножка»
7. Махом вперёд поворот кругом в стойку «оберучный»
8. Соскок: сальто назад прогнувшись.

Перекладина

1. Из вися хватом сверху на махе назад, сгибая руки, оборот назад не касаясь в стойку, большой оборот назад.
2. Перемах в упор вне – оборот назад в стойку с перехватом в хват снизу.
3. Перемах в упор вне – оборот вперёд в стойку, большой оборот вперёд.
4. Перемах в упор ноги вместе – оборот вперёд – выкрут в обратный хват «адлер».
5. Махом назад в обратном хвате, перехват в хват снизу в стойку, большой оборот вперёд.
6. Махом назад поворот кругом в стойку в хват сверху, большой оборот назад.
7. Перемах в упор вне – оборот назад в стойку с поворотом кругом в хват снизу, большой оборот.
8. В стойке на руках хватом снизу, поворот плечом вперёд в стойку на руках хватом сверху, большой оборот назад.

9. Махом вперёд, поворот кругом в стойку на руках хватом снизу и в темп поворот кругом плечом вперёд в стойку на руках хватом сверху (большой оборот назад с поворотом на 360° в стойку на руках).

10. Два больших оборота назад двойное сальто назад в группировке в соскок.

Юниорки, женщины

Техническая подготовка

Опорный прыжок. Переворот вперед и 1,5 сальто вперед в группировке Переворот вперед и 1,5 сальто вперед в группировке с поворотом на 180°.

Брусья

1. Прыжком вис углом на нижней жерди и подъем разгибом.
2. Махом назад стойка на руках с поворотом плечом вперед на 180° в стойку.
3. Оборот назад в стойку на руках.
4. Упор стоя согнувшись и дуга с перехватом в вис на в/ж хватом сверху.
5. Подъем разгибом в упор и махом назад стойка на руках.
6. Большим махом вперед поворот кругом плечом вперед с одновременным перехватом рук в стойку на руках хватом сверху (санжировка).
7. Большим махом вперед поворот кругом плечом вперед с одновременным перехватом рук в стойку на руках хватом сверху (санжировка).
8. Перемах ноги врозь-вне и оборот назад в стойку на руках (Штальдер).
9. Большим махом вперед поворот кругом плечом вперед в стойку на руках хватом снизу (Келлер)
10. Большим махом назад поворот кругом плечом вперед в стойку на руках хватом сверху (прямой поворот).
10. Большим махом вперед соскок двойное сальто назад в группировке.

Бревно

1. 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.
2. Перемах правой с поворотом кругом в упор, прямой шпагат.
3. Кувырок назад с прямыми в упор стоя согнувшись на левой, правую назад.
4. Равновесие на левой руки назад, приставляя ногу «волна».
5. Переворот боком с поворотом на 90°, фляк, прыжок «Сиссон».
6. Два широких шага в приседе («ползунок»).
7. Прыжок «пистолет» с поворотом на 180°.
8. Махом одной медленный переворот назад в стойку на руках, разводя ноги в шпагат опускание вперед в мост на правой, левая вперед.

9. Сгибая руки, опускание на лопатки с перехватом за нижнюю часть бревна со сменой ног, кувырок вперед.
10. Сальто назад в группировке.
11. Шаг галопа, толчком одной махом другой прыжок со сменой ног в шпагат и толчком двумя прыжок в шпагат с поворотом на 90°
12. Поворот плечом назад на 360° на одной, другая согнута.
13. Маховое сальто, приставляя ногу, "плие", толчком двумя прыжок в шпагат и прыжок "олень".
14. Соскок рондат, сальто назад прогнувшись с поворотом на 720°.

Вольные упражнения.

1. Рондат, фляк, двойное сальто назад в группировке.
2. Рондат, фляк, сальто назад сгибаясь и разгибаясь.
3. С разбега сальто вперед прогнувшись и сальто в группировке.
4. Рондат фляк, сальто назад прогнувшись с поворотом на 720° (два винта).

Гимнастические прыжки и элементы.

1. Перекидной прыжок в "арабеск" и кувырок назад с прямыми в стойку на руках.
2. Прыжок шагом вперед в шпагат со сменой ног (№ 1.204) и прыжок со сменой согнутых вперед ног с поворотом на 540° (Гаррисон № 1.314).
3. Поворот на одной на 540° (Аттитюд).

Психологическая подготовка

На этапе ССМ желательно, чтобы психологическая подготовка осуществлялась специалистом-психологом. С помощью специальных методик специалист-психолог определяет важные параметры психики: общительность, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, эмоциональность и лидерство, расчетливость и беспокойство, самоконтроль и др. 'Сопоставление' педагогических, медико-биологических и психологических данных дает возможность для глубоких заключений о личности гимнаста, служит объективным основанием не только для индивидуализации текущей подготовки, но и для перспективного планирования.

Общая и специальная физическая подготовка

К использованию рекомендуем следующий комплекс специальной физической подготовки, состоящий из трех частей:

- 1 часть - общеразвивающие упражнения в движении;
 - 2 часть - общеразвивающие упражнения на месте;
 - 3 часть - базовая акробатическая разминка,
- которые решают ряд специальных задач, основными из которых являются:

- создание организующего начала;
- подготовка к основной части тренировки;
- общее разогревание и активизация опорно-двигательного аппарата;
- профилактика травматизма;
- координационная настройка;

- выработка правильной осанки;
- проработка и активизация навыков выполнения базовых управляющих движений:
- отработка базовых контрольных поз и граничных положений;
- фоновая физико-техническая или технико-физическая настройка;
- базовая репетиция устойчивых приземлений;
- совершенствование техники базовых и разучивание новых акробатических прыжков.

4.2. Учебно-тематический план по каждому этапу спортивной подготовки (Приложение № 2 к Программе)

4.3. Структура учебно-тренировочного занятия

Качество занятия по спортивной гимнастике во многом зависит от того, как тренер-преподаватель сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения, координационную сложность, условия выполнения (по элементам, комбинаторно).

3. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее, во избежание отвлекания при проведении занятий и для более целесообразного использования времени занятий.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятии задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;
- методикой учебно-тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам обеспечения безопасности.

Структура традиционного занятия предопределяется как организационно методическими, так и психофизиологическими закономерностями введения обучающихся в процесс работы и динамики последней. Принято выделять три принципиально важные части гимнастического занятия – подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия.

Подготовительной части обычно отводится порядка 15–20% от общего времени занятия и состоит из вводного раздела и «разминки».

Вводная часть носит универсальный характер, единый для всех типов занятий, и предполагает решение организационных задач: переключку, оглашение плана занятия, концентрацию внимания обучающихся на предстоящей работе.

Общеподготовительная часть (разминка). Главная задача подготовительной части занятия связана с проведением разминки. В зависимости от установок на основную часть занятия, средствами могут являться: строевые приемы, разновидности передвижений, общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, акробатические упражнения, батут, упражнения общей и специальной физической подготовки подвижные игры с элементами спортивных игр и эстафеты.

Основная часть занятия - наиболее продолжительная и занимает 75–80% общего времени. В ней решаются главные задачи, стоящие перед гимнастом в данный период подготовки.

Структура основной части тренировки (учебно-тренировочного занятия) определяется числом и спецификой видов многоборья, запланированных в занятии, количеством и сложностью (субъективной трудностью) упражнений, намеченных для прохождения. Наиболее характерна структура основной части тренировки в случае обучения новому упражнению.

Ее типичные компоненты:

- сеанс работы на виде. Задача: освоение или совершенствование одного определенного упражнения, связки и т.п. Сеанс имеет свою внутреннюю структуру и последовательно включает в себя тестирующие попытки исполнения в рамках сеанса обучения, восстановление в двигательной памяти координационной картины движения, системы управляющих действий, оценка текущих двигательных возможностей применительно

к данному упражнению;

- конструктивные подходы. Поисковое формирование системы управляющих действий на уровне двигательного умения, уточнение элементов техники движения, исправление ошибок; при первом обращении к данному движению конструктивные подходы одновременно решают задачи тестирования движения;

- фиксирующие подходы. Закрепление только что найденных элементов координации, фиксация двигательных представлений, элементов сенсомоторики, чувственно сопровождающих двигательный акт. В завершающей стадии освоения – оптимальная автоматизация двигательных действий на уровне навыка.

Чисто тренировочные виды и сеансы работы, имеющие своей задачей закрепление ранее освоенных упражнений, связок, комбинаций, также, особенно в предсоревновательном периоде, ставятся в начале занятия, но в подготовительном периоде подготовки наиболее характерное для них место – после видов и сеансов, посвященных обучению. Последнее важно также как средство воспитания общей и специальной выносливости гимнаста, особенно при подготовке к соревнованиям. В последнем случае расстановка видов в тренировке может следовать графику предстоящих соревнований, благодаря чему занятие приобретает модельный вид.

Количество видов, намечаемых для прохождения в основной части занятия, зависит от периода подготовки и соответствующих ему задач работы. В подготовительном периоде, когда преобладают задачи освоения новых движений, большая часть времени в занятии «расходуется» на два-три вида многоборья, а прохождение всех видов зачастую вообще не планируется. В учебно-тренировочных занятиях, особенно предсоревновательных, время, напротив, делится на все виды, каждый из которых получает в этом случае по 15-20 мин.

Средствами основной части занятия являются: упражнения на видах многоборья, акробатика, батут, хореография, упражнения специальной физической подготовки.

Заключительная часть занятия – наиболее краткая (5–10% общего времени).

В ней решаются две задачи. Одна из них – чисто педагогическая и предполагает подведение итогов работы. Это оценка достигнутого в занятии, констатация недочетов, постановка задач на следующее занятие или микроцикл работы, наставления по режиму восстановления.

Вторая задача – доступное в рамках заключительной части восстановление функций опорно-двигательного аппарата и общих систем организма, включая психическое, эмоциональное состояние, после напряженной физической работы. Эта задача решается средствами несложных упражнений на расслабление в положениях лежа и висах, включая корригирующие упражнения и упражнения на «растяжку», и др. Возможно применение спокойной музыки. Весьма эффективны самомассаж и массаж в форме поглаживаний, разминания крупных мышц и др.

4.4. Научно-методическое обеспечение

Под научно-методическим обеспечением (далее – НМО) следует понимать совокупность научно-обоснованных мероприятий, направленных на обеспечение безопасности спортивной подготовки, укрепление здоровья спортсменов, мониторинга и прогнозирования спортивной подготовки, изучения показателей физической работоспособности, психологической устойчивости, эффективности сопровождающих программ питания и восстановления.

НМО включает:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию учебно-тренировочного процесса, систематизация и рациональное распределение средств и методов;
- наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета учебно-тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде;
- соблюдение указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки требований для выполнения целевых задач на данном этапе подготовки;
- формирование методических рекомендаций и пособий для педагогического, административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств (все материалы должны соответствовать требованиям, указанным в действующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья обучающимся);
- материалы для повышения квалификации педагогического состава.

НМО организуется согласно плану, разработанному в Учреждении, и включает следующие мероприятия:

- 1) углубленные медицинские обследования (УМО) (1 раз в год согласно порядку, установленному для спортсменов Минздравом России);
- 2) этапное медицинское обследование (ЭМО) проводится с использованием простейших тестов и методов контроля;
- 3) оценка соревновательной деятельности (ОСД) организуется тренером-преподавателем самостоятельно и проводится на контрольных соревнованиях;
- 4) психологическое обследование организуется тренером-преподавателем и проводится с целью выявления психологической готовности к занятиям избранным видом спорта;
- 5) проведение восстановительных и реабилитационных мероприятий предусматривается планом тренера-преподавателя, включается в учебно-тренировочные занятия и в учебно-тренировочное время.
- 6) для гимнастов и гимнасток питание не имеет специфических особенностей на данном этапе.

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Осуществление спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная гимнастика" основаны на специфике данного вида спорта и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "спортивная гимнастика", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная гимнастика" учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

5.2. Материально-технические условия реализации Программы

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на базе Учреждения: г. Санкт-Петербург, г. Пушкин, ул. Ленинградская, д. 83, лит. А.

Выполнение установленных ФССП требований к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения, а также иным регламентируемым ФССП условиям, обеспечено:

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238).

Финансирование обучающихся (в части организации учебно-тренировочного процесса, обеспечения спортивной экипировкой, обеспечения проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечения питанием и проживанием в период проведения учебно-тренировочных и соревновательных мероприятий, осуществления медицинского обеспечения, в том числе организации систематического медицинского контроля) осуществляется за счет средств, выделяемых Учреждением на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо получаемых о договоре на оказание услуг по спортивной подготовке.

5.3. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №13

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
9.	Дорожка акробатическая фиброгласовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
12.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
13.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
14.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
15.	Конь гимнастический маховый	штук	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Магnezия спортивная	кг	на человека 0,2
18.	Магnezница закрытая	штук	6
19.	Мат гимнастический	штук	50
20.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	2
21.	Мостик гимнастический	штук	6

22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Палка для остановки колец	штук	1
25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28.	Подставка для страховки	штук	2
29.	Поролон для страховочных ям (на 1 м ³ ямы)	кг	40
30.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	20
32.	Скамейка гимнастическая	штук	8
33.	Стенка гимнастическая	штук	6

5.4. Обеспечение спортивной экипировкой

Обучающимся в Учреждении передается в индивидуальное пользование спортивная экипировка (Приложение № 3 к Программе).

5.5. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками, привлеченными к работе с обучающимися, соответствует требованиям ФССП к кадровому составу организаций, реализующих Программы.

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

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

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий, тренер-преподаватель должен получать дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в 4 года.

5.6. Информационно-методические условия реализации Программы

Список использованных источников

- 1) Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- 2) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ» и «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ»;
- 3) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- 4) Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 № 127-ФЗ;
- 5) Приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядков приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
- 6) Приказ Министерства спорта РФ от 30.12.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», с изменениями и дополнениями от 07.07.2022 г.
- 7) Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 (ред. От 30.05.2023) «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- 8) Приказ Минспорта России от 25.08.2020 № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- 9) Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".
- 10) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденный приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 953.

- 11) Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М. ФиС, 2004 г.
- 12) Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М. ФиС, 2003 г.
- 13) Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М. ФиС, 1983 г.
- 14) Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. – М. ФиС, 1974 г.
- 15) Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. Киев. Здоров, я, 1986 г.
- 16) Гавердовский Ю. К. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика. Ежегодник, - М. Сов. Спорт, 1989 г.
- 17) Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. – М. Терра-спорт, 2002 г.
- 18) Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. – М. ФиС, 1987г.
- 19) Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. – М. ФиС, 1986 г.
- 20) Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М. ФиС, 1981 г.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- 1) Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
- 2) Официальный сайт Национальной антидопинговой организации РУСАДА <http://rusada.ru/>
- 3) Официальный сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга <https://kfis.gov.spb.ru/>
- 4) Официальный интернет-сайт Федерации спортивной гимнастики России
- 5) [электронный ресурс] URL: <https://sportgymrus.ru>
- 6) Официальный сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <http://fcpsr.ru/>

Перечень аудиовизуальных средств

Видеозаписи исполнения гимнастических элементов.

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап спортивной подготовки	
		ССМ	ВСМ
		Недельная нагрузка в часах	
		24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		1248	1664
		Наполняемость групп (человек)	
		2	1
1.	Общая физическая подготовка	28	50
2.	Специальная физическая подготовка	300	366
3.	Участие в спортивных соревнованиях	150	250
4.	Техническая подготовка	680	828
5.	Тактическая подготовка	13	17
6.	Теоретическая подготовка	13	17
7.	Психологическая подготовка	13	17
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	5
9.	Инструкторская и судейская практика	26	34
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10	40
11.	Восстановительные мероприятия	10	40
Общее количество часов в год		1248	1664

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап ССМ	Всего на этапе ССМ:	≈ 780		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 130	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 130	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 130	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 130	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	≈ 130	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	≈ 130	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство

	структурное ядро спорта			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 учебно-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 ВСМ	Всего на этапе ВСМ:	≈ 1020		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 204	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	≈ 204	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	≈ 204	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	≈ 204	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	≈ 204	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.

	структурное ядро спорта			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 учебно-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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап ССМ		Этап ВСМ	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (мужской): - купальник; - шорты - трико (легинсы)	штук	на обучающегося	3	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): - костюм спортивный парадный; - купальник	штук	на обучающегося	3	1	3	1
5.	Накладки на ладони (женские): - с одним ремнем; - с двумя ремнями	пар	на обучающегося	1	1	1	1
6.	Накладки на ладони (мужские):	пар	на обучающегося	2	1	2	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
	- для перекладины (один ремень); - для колец (два ремня)						
7.	Носки	пар	на обучающегося	4	1	4	1
8.	Тапочки спортивные (шлепанцы, сабо) и пр.	пар	на обучающегося	1	1	1	1
9.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	3	1	3	1
10.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	1	1	1	1