

**«СОГЛАСОВАНА»**

Тренерским советом  
ГБПОУ МО «УОР № 2»

протокол № 1 от «29» марта 2023 г.

**«УТВЕРЖДЕНА»**

Приказом директора  
ГБПОУ МО «УОР № 2»

№ 104 от «30» марта 2023 г.



Директор ГБПОУ МО «УОР № 2»

Е.А. Эфрос

2023 г.

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

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 953.

Срок реализации Программы на этапах:

- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

**«РЕКОМЕНДОВАНА»**

Московская областная общественная  
организация «Федерация спортивной  
гимнастики Московской области»



/Тишков А.А.

2023 г.

Сведения о разработчиках Программы:

Стадник Александр Игоревич – тренер высшей квалификационной категории

Попов Андрей Георгиевич – тренер высшей квалификационной категории

Матвеев Алексей Владимирович – тренер первой квалификационной категории

Стадник Екатерина Асхатовна – инструктор-методист.

**Звенигород  
2023 год**



МИНИСТЕРСТВО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
**«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2»**

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

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 953.

Срок реализации Программы на этапах:

- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Сведения о разработчиках Программы:

Стадник Александр Игоревич, тренер высшей категории;  
Попов Андрей Георгиевич, тренер высшей категории;  
Матвеев Алексей Владимирович, тренер первой категории;  
Стадник Екатерина Асхатовна, инструктор-методист.

**Звенигород  
2023 год**

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа по виду спорта «спортивная гимнастика») предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной гимнастике (этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 г. № 953<sup>1</sup> (далее – ФССП), с учетом требований приказа Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказа Минспорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», приказа Минспорта России от 07.07.2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999», примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 г. № 1293.

2. Целью Программы по виду спорта «спортивная гимнастика» является достижение спортивных результатов и подготовка спортивного резерва, кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и спортивные сборные команды Московской области, на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, направленного на всестороннее физическое развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства.

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

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

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022 г., регистрационный № 71613)

Таблица 1

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»**

| Этапы спортивной подготовки                   | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) |         | Наполняемость (человек)                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               |                                                    | Мальчики                                                       | девочки |                                                                                                                                              |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается                                  | 14                                                             | 12      | определяется организацией с учетом наличия обучающихся, соответствующих требованиям для зачисления и перевода на данный этап, но не меньше 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства           | не ограничивается                                  | 16                                                             | 14      | определяется организацией с учетом наличия обучающихся, соответствующих требованиям для зачисления и перевода на данный этап, но не меньше 1 |

4. Объем Программы по виду спорта «спортивная гимнастика» и нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с приложением № 2 к ФССП, представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»**

| Этапный норматив              | Этапы и годы спортивной подготовки            |                |                                     |                |
|-------------------------------|-----------------------------------------------|----------------|-------------------------------------|----------------|
|                               | Этап совершенствования спортивного мастерства |                | Этап высшего спортивного мастерства |                |
|                               | ССМ-1                                         | ССМ свыше года | ВСМ-1                               | ВСМ свыше года |
| Количество часов в неделю     | 18                                            | 24             | 24                                  | 32             |
| Общее количество часов в год* | 936                                           | 1248           | 1248                                | 1664           |

\* Объем учебно-тренировочной нагрузки исходя из астрономического часа (60 минут)<sup>2</sup>.

<sup>2</sup> (в соответствии с пунктом 3.2. приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»)

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» являются:

5.1. Учебно-тренировочные занятия: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам с обучающимися на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; учебно-тренировочные мероприятия; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях согласно плану спортивных и спортивно-массовых мероприятий ГБПОУ МО «УОР № 2»; тестирование и контроль.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия, которые являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса, предназначены для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, проводятся с учетом приложения № 3 к ФССП и представлены в таблице 3.

Таблица 3

**Учебно-тренировочные мероприятия по виду спорта «спортивная гимнастика»**

| №<br>п/п                                                                     | Виды<br>учебно- тренировочных<br>мероприятий                                                                        | Предельная продолжительность учебно-<br>тренировочных мероприятий по этапам<br>спортивной подготовки<br>(количество суток) (без учета времени<br>следования к месту проведения учебно-<br>тренировочных мероприятий и обратно) |                                           |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                                              |                                                                                                                     | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства                                                                                                                                                                         | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |
| 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                                                                          | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                                                       | До 60 суток                                                                                                                                                                                                                    |                                           |

5.3. Спортивные соревнования являются составной частью педагогических усилий по повышению уровня подготовленности гимнастов. Планирование соревнований, по своей направленности и степени трудности, соответствует задачам конкретного этапа спортивной подготовки, со строгим соответствием требований к участию в спортивных соревнованиях обучающихся с учетом главы III ФССП:

- 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.

Различают следующие виды соревнований:

- *Контрольные соревнования*, проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающегося, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *Основные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4 в соответствии с приложением № 4 к ФССП.

Таблица 4

**Объем соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная гимнастика»**

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки            |                                     |
|------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Контрольные                  | 4                                             | 4                                   |
| Основные                     | 2                                             | 2                                   |

Планируемая спортивная деятельность обучающихся по виду спорта «спортивная гимнастика» формируется в ГБПОУ МО «УОР № 2» ежегодно в форме календарного плана спортивных мероприятий (Приложение № 1), который разрабатывается на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Московской области и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «спортивная гимнастика» осуществляется в ГБПОУ МО «УОР № 2» в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в течение календарного года, рассчитанным на 52 недели, и не превышает нормативы максимального объема тренировочной нагрузки. Построение учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Для обеспечения непрерывности, учебно-тренировочный процесс включает в себя самостоятельную подготовку по индивидуальным планам спортивной подготовки, период которой составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов<sup>3</sup>.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятия не должна превышать более восьми часов<sup>4</sup>.

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», который составляется с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП, представлен в таблице 5.

Таблица 5

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»**

| №<br>п/<br>п | Виды подготовки и<br>иные мероприятия    | Этапы и годы спортивной подготовки                                                                                              |      |                   |      |                                           |      |                   |      |
|--------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------|------|-------------------------------------------|------|-------------------|------|
|              |                                          | Этап<br>совершенствования<br>спортивного мастерства                                                                             |      |                   |      | Этап<br>высшего<br>спортивного мастерства |      |                   |      |
|              |                                          | ССМ-1                                                                                                                           |      | ССМ<br>свыше года |      | ВСМ-1                                     |      | ВСМ<br>свыше года |      |
|              |                                          | Недельная нагрузка в часах*                                                                                                     |      |                   |      |                                           |      |                   |      |
|              |                                          | 18                                                                                                                              |      | 24                |      | 24                                        |      | 32                |      |
|              |                                          | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного<br>занятия в часах*                                                 |      |                   |      |                                           |      |                   |      |
|              |                                          | 4                                                                                                                               |      |                   |      | 4                                         |      |                   |      |
|              |                                          | Наполняемость групп (человек)                                                                                                   |      |                   |      |                                           |      |                   |      |
|              |                                          | определяется организацией с учетом наличия обучающихся,<br>соответствующих требованиям для зачисления и перевода на данный этап |      |                   |      |                                           |      |                   |      |
|              |                                          | но не меньше 2                                                                                                                  |      |                   |      | но не меньше 1                            |      |                   |      |
|              |                                          | %                                                                                                                               | часы | %                 | часы | %                                         | часы | %                 | часы |
| 1.           | Общая физическая<br>подготовка           | 2,14%                                                                                                                           | 20   | 2,08%             | 26   | 2,08%                                     | 26   | 3,72%             | 62   |
| 2.           | Специальная<br>физическая подготовка     | 24,25%                                                                                                                          | 227  | 24,6%             | 307  | 24,6%                                     | 307  | 22,95%            | 382  |
| 3.           | Участие в<br>спортивных<br>соревнованиях | 12,5%                                                                                                                           | 117  | 12,1%             | 151  | 12,1%                                     | 151  | 14%               | 233  |
| 4.           | Техническая<br>подготовка                | 51,5%                                                                                                                           | 482  | 51,12%            | 638  | 51,12%                                    | 638  | 47,06%            | 783  |

<sup>3</sup> в соответствии с пунктом 15.1. ФССП

<sup>4</sup> в соответствии с пунктом 15.2. ФССП

|                                     |                                                                                                       |       |            |       |             |       |             |       |             |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|-------------|
| 5.                                  | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                                | 2,14% | 20         | 4,09% | 51          | 4,09% | 51          | 3,37% | 56          |
| 6.                                  | Инструкторская и судейская практика                                                                   | 3,53% | 33         | 4,01% | 50          | 4,01% | 50          | 3,86% | 64          |
| 7.                                  | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3,95% | 37         | 2%    | 25          | 2%    | 25          | 5,05% | 84          |
| <b>Общее количество часов в год</b> |                                                                                                       | 100%  | <b>936</b> | 100%  | <b>1248</b> | 100%  | <b>1248</b> | 100%  | <b>1664</b> |

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

7. Календарный план воспитательной работы составляется в ГБПОУ МО «УОР № 2» с учетом учебно-тренировочного процесса и графика участия в спортивных соревнованиях и направлен на решение основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися в рамках учебно-тренировочного процесса является единство воспитательных действий, единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность и задач каждого этапа спортивной подготовки.

В работе с обучающимися применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Примерный годовой календарный план воспитательной работы составляется в ГБПОУ МО «УОР № 2» на учебный год и представлен в таблице 6.

**Примерный годовой календарный план воспитательной работы**

| № п/п | Направление работы                                                                        | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Сроки проведения |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |
| 1.1.  | Судейская практика                                                                        | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul> | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика                                                                   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>                          | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>                                                                                                                                                                | В течение года   |
| 2.2.  | Режим питания и отдыха                                                                    | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> </ul>                                                                                                                              | В течение года   |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки                                                                                                                                                                  | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках.                                                                                                                                                                          | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение Года |

Важнейшим фактором воспитательной работы в рамках учебно-тренировочного процесса является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Его роль в воспитании личностных качеств обучающихся огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для обучающихся. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований. Авторитет тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями, как специалиста в спортивной гимнастике, но и как человека авторитетного, культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, разрабатывается в ГБПОУ МО «УОР № 2» ежегодно. Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья, разрушение представлений о спорте, как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний обучающихся и тренерско-преподавательского состава к проблемам допинга в спорте. Представления о допинге формируются у обучающихся в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерско-преподавательского состава – лишь одна составляющая из множества факторов.

С целью профилактики допинга, в теоретическую часть программы включен раздел «Допинг в спорте». План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, рекомендуемая тематика и форма проведения теоретических занятий по разделу «Допинг в спорте» представлена в таблице 7.

Таблица 7

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

| Этап спортивной подготовки                    | Содержание мероприятия и его форма                                                                                       | Сроки проведения  | Рекомендации по проведению мероприятий                               |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Антидопинговый курс РУСАДА                                                                                               | ежегодно (январь) | Онлайн обучение на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-преподаватели) |
|                                               | Тест по антидопинговому обучению                                                                                         | ежегодно (январь) | Онлайн-тест на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-преподаватели)     |
|                                               | Беседа: Ущерб, наносимый допингом идее спорта                                                                            | 1 раз в год       | Проводит тренер-преподаватель                                        |
|                                               | Беседа: Негативное влияние на здоровье запрещенных веществ и методов                                                     | 1 раз в год       | Проводит тренер-преподаватель                                        |
|                                               | Лекция: Запрещенный список: его структура и порядок создания; химическая структура классов веществ, включенных в список  | 1 раз в год       | Проводит врач для обучающихся и тренеров-преподавателей              |
|                                               | Лекция: Запрещенный список: его структура и порядок создания; химическая структура классов веществ, включенных в список. | 1 раз в год       | Проводит врач для обучающихся и тренеров-преподавателей              |
|                                               | Лекция: Спорт без допинга. Как повысить результаты без допинга?                                                          | 1 раз в год       | Проводит тренер-преподаватель                                        |
| Этап высшего спортивного мастерства           | Антидопинговый курс РУСАДА                                                                                               | ежегодно (январь) | Онлайн обучение на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-преподаватели) |
|                                               | Тест по антидопинговому обучению                                                                                         | ежегодно (январь) | Онлайн-тест на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-                   |

|  |                                                                                                                          |                |                                                         |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                          |                | преподаватели)                                          |
|  | Лекция: Документы, регламентирующие антидопинговую деятельность.                                                         | 1-2 раза в год | Проводит тренер-преподаватель                           |
|  | Беседа: Риски применения БАДови последствия использования пищевых добавок                                                | 1 раз в год    | Проводит врач                                           |
|  | Беседа: Порядок проведения допинг-контроля.                                                                              | 1 раз в год    | Проводит тренер-преподаватель                           |
|  | Лекция: Запрещенный список: его структура и порядок создания; химическая структура классов веществ, включенных в список. | 1 раз в год    | Проводит врач для обучающихся и тренеров-преподавателей |
|  | Лекция: Роль и обязанности персонала спортсмена.                                                                         | 1 раз в год    | Проводит тренер-преподаватель                           |

9. Планы инструкторской и судейской практики по виду спорта «спортивная гимнастика» являются частью профориентационной деятельности обучающихся и входят в общий объем годового учебно-тренировочного плана.

Цель инструкторской и судейской практики – приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения учебно-тренировочных занятий. Инструкторская и судейская практика имеет большое воспитательное значение - у обучающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решению судей. Она проводится с целью получения обучающихся звания инструктора по спорту и судьи по спортивной гимнастике и последующего привлечения их к тренерско-педагогической и судейской работе. Навыки организации, проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований приобретаются на всём протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Лица, зачисленные в группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны самостоятельно уметь провести всё занятие в учебно-тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено Программой спортивной подготовки обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практической и теоретической подготовки обучающихся.

10. Требования к организации и проведению врачебно-педагогических, медико-биологических мероприятий и применению восстановительных средств.

Для достижения спортивных показателей, необходимо выполнение высоких по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Правильному освоению необходимых учебно-тренировочных нагрузок способствуют не только специальные восстановительные мероприятия, но и регулярное проведение врачебно-педагогического, медико-биологического и психологического контроля.

10.1. Врачебно-педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности учебно-тренировочных нагрузок возможностям обучающихся. Важной составляющей контроля являются параметры учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Врачебно-педагогический контроль заключается в осуществлении совместного наблюдения врачом и тренером-преподавателем за всем ходом учебно-тренировочной работы. В процессе врачебно-педагогических наблюдений устанавливается более тесный контакт между врачом, тренером-преподавателем и обучающимся.

10.2. Медико-биологический контроль осуществляется в виде обследования на базе специализированного медицинского учреждения (Клинического Центра восстановительной медицины и реабилитации, филиал по спортивной медицине) и включает в себя следующие виды контроля:

1) Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год, в начале подготовительного периода и перед основным соревновательным периодом. Оценивается общее состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы спортивной подготовки, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению и мерам повышения витаминной обеспеченности.

2) Текущее обследование (ТО) проводится на базе медицинского кабинета Училища не только непосредственно в дни интенсивных или контрольных учебно-тренировочных занятий для получения срочной информации о ходе учебно-тренировочного процесса и функционального состояния обучающегося, но и ежедневно (в условиях учебно-тренировочного процесса) для контроля над эффективностью применяемых восстановительных средств. В основном, так же как и на этапном контроле измеряется частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся. При необходимости 3-4 раза в год на базе медицинского кабинета Училища проводится индивидуальный этапный контроль обучающихся в основном после интенсивных учебно-тренировочных циклов, сборов и серий контрольных соревнований.

Профессиональное грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов контроля, помогает следить за динамикой состояния здоровья, физического и психологического развития обучающегося. Дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры.

10.3. Применение средств восстановления в рамках Программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей

организма гимнастов. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями, на отдельных этапах годичной подготовки. Тренер-преподаватель на основе наблюдений оценивает эффекты от воздействия нагрузок на психическую сферу фехтовальщика, тестирует в индивидуальном уроке уровень проявлений двигательных и психических функций, сопоставляет количество ошибок по адекватности действий в тренируемых условиях.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- творческое использование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств ОФП с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
  - применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- специализированное питание, фармакологические средства;
  - распорядок дня;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные ванны», суховоздушная и парная баня);
- отдельные виды процедур – хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
- электротерапия
- динамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- баротерапия;
- кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня обучающихся и рационального питания.

Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность. Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных учебно-тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счёт более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъёма (на 30-50 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон обучающегося на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для обучающегося в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион обучающихся должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам обучающимся и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочные изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мёд, варенье, компоты и др.)

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у обучающихся посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Всё это способствует восстановлению регулирующего внимания ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие.

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

- ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный – за 15-30 мин до выступления, восстановительный – через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении – через 1-2 часа;
- вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц;
- ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К гидротерапии относятся:

- парные и суховоздушные бани;
- душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);
- ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (солевые), хвойные, жемчужные;

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником – специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей обучающихся. Эффективность средств восстановления во многом зависит от профессионального уровня тренера-преподавателя.

### **III. Система контроля Программы по виду спорта «спортивная гимнастика»**

11. По итогам освоения Программы по виду спорта «спортивная гимнастика» применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фехтование»;
- 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 стабильные спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.2. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в три года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды Московской области и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы по виду спорта «спортивная гимнастика» сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе

разработанных комплексов контрольных упражнений по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации, которые представлены в таблицах 8-10.

Таблица 8

**Контрольные упражнения для оценки специальной физической  
и технической подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»  
на этапе совершенствования спортивного мастерства первого года обучения**

| Разделы программы | Основные упражнения (элементы, группы элементов) для каждого вида, раздела отдельно                                                                                                                                        |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Акробатика        | Перевороты вперёд, сальто вперёд (серия).<br>Переворот-сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180°, 360°.<br>Перевороты назад, темповые перевороты (серия).                                                              |
| Конь-махи         | Маховая часть с прямыми и обратными скрещениями.<br>Круги на различных частях тела коня.<br>Круги в ручках, с поворотами на 180°, 360°.<br>Проходки вперёд, назад на теле коня.                                            |
| Кольца            | Выкруты, подъёмы, большие обороты вперёд и назад.<br>Силовые упражнения (кресты, горизонтальные упоры).<br>Стойка силой согнутыми и прямыми руками.                                                                        |
| Опорный прыжок    | Переворот вперёд с поворотом на 360° и 720°.<br>Переворот вперёд, сальто вперёд в группировке, согнувшись.<br>Рондат, сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись.<br>Рондат, сальто назад с поворотом 180°, 360°. |
| Брусья            | Стойки на кистях силой и повороты в стойках.<br>Поворот кругом, стойка на руках (оберучный).<br>Большим махом вперёд – поворот на 360° (диомидовский).<br>Сальто назад над жердями.<br>Перемах ноги врозь в упор углом.    |
| Перекладина       | Большие обороты вперёд и назад.<br>Большим махом вперёд и назад поворот на 180°, 360° (санжировка).<br>Большим махом вперед и назад поворот на 360° (вертушка).<br>Штальдер вперёд и назад.                                |

Таблица 9

**Контрольные упражнения для оценки специальной физической  
и технической подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»  
на этапе совершенствования спортивного мастерства свыше года обучения**

| Разделы программы | Основные упражнения (элементы, группы элементов) для каждого вида, раздела отдельно                                                                                  |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Акробатика        | Рондат–фляк сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° и 720°.<br>Связка: рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке, согнувшись.                          |
| Конь-махи         | Круги на одной ручке.<br>Прямые и обратные переходы по всем зонам коня.<br>Круги прогнувшись с поворотом на 360°.<br>Круги (деласал-томас) на различных частях коня. |
| Кольца            | Переворот вперёд в упор (хонма).<br>Соскок сальто назад, прогнувшись с поворотом на 360° и 720°.                                                                     |

|                |                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | Соскок, двойное сальто назад в группировке согнувшись, прогнувшись.                                                                                                                                                           |
| Опорный прыжок | Переворот вперёд с поворотом на 360° и 720°.<br>Переворот вперёд, сальто вперёд в группировке, согнувшись.<br>Рондат, сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись.<br>Рондат, сальто назад с поворотом на 180°, 360°. |
| Брусья         | Кувырок назад в стойку на руках.<br>Соскок, сальто вперёд согнувшись, с поворотом на 180°, 360°.<br>Соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180°, 360°.<br>Соскок двойное сальто назад.                               |
| Перекладина    | Перелёт Ткачёва.<br>Обороты в обратном хвате. Сальто Гингера.<br>Соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° и 720°.<br>Соскок, двойное сальто назад в группировке согнувшись, прогнувшись.                          |

Таблица 10

**Контрольные упражнения для оценки специальной физической  
и технической подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»  
на этапе высшего спортивного мастерства**

| Разделы программы | Основные упражнения (элементы, группы элементов) для каждого вида, раздела отдельно                                                                                                                        |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Акробатика        | Переворот-сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180°, 360°.<br>Перевороты назад, темповые перевороты (серия).<br>Связка: рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке, согнувшись.                |
| Конь-махи         | Круги на различных частях тела коня.<br>Круги в ручках, с поворотами на 180°, 360°.<br>Прямые и обратные переходы по всем зонам коня.<br>Круги прогнувшись с поворотом на 360°.                            |
| Кольца            | Выкруты, подъёмы, большие обороты вперёд и назад.<br>Силовые упражнения (кресты, горизонтальные упоры).<br>Переворот вперёд в упор (хонма).<br>Соскок сальто назад, прогнувшись с поворотом на 360°, 720°. |
| Опорный прыжок    | Переворот вперёд, сальто вперёд в группировке, согнувшись.<br>Рондат, сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись.<br>Рондат, сальто назад с поворотом на 180°, 360°.                              |
| Брусья            | Поворот кругом, стойка на руках (оберучный).<br>Большим махом вперёд – поворот на 360° (диомидовский).<br>Соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180°, 360°.<br>Соскок двойное сальто назад.      |
| Перекладина       | Перелёт Ткачёва. Сальто Гингера.<br>Штальдер вперёд и назад.                                                                                                                                               |

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивная гимнастика» в соответствии с приложениями №№ 7-9 к ФССП, представлены в таблицах 11-12.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода  
на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
по виду спорта «спортивная гимнастика»**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                                                                                           | Единица<br>измерения | Норматив                                  |                                             |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                                                |                                                                                                                                                      |                      | мальчики/<br>юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | девочки/<br>девушки<br>/юниорки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                                                                                      |                      |                                           |                                             |
| 1.1.                                           | Челночный бег 3х10 м                                                                                                                                 | с                    | не более 7,8                              | не более 8,2                                |
| 1.2.                                           | Бег 20 м с высокого старта                                                                                                                           | с                    | не более 3,8                              | не более 4,4                                |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                                       | кол-во раз           | не менее 24                               | не менее 12                                 |
| 1.4.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                                          | см                   | не менее +8                               | не менее +10                                |
| 1.5.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин                                                                                              | кол-во раз           | не менее 40                               | не менее 30                                 |
| 1.6.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                                          | см                   | не менее 200                              | не менее 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                               | 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 виса 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                               | 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  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода  
на ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
по виду спорта «спортивная гимнастика»**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                                                                                                                       | Единица<br>измерения | Норматив                                  |                                             |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                                                |                                                                                                                                                                                  |                      | мальчики/<br>юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | девочки/<br>девушки<br>/юниорки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                                                                                                                  |                      |                                           |                                             |
| 1.1.                                           | Челночный бег 3х10 м                                                                                                                                                             | с                    | не более 7,6                              | не более 8,0                                |
| 1.2.                                           | Бег 20 м с высокого старта                                                                                                                                                       | с                    | не более 3,6                              | не более 4,2                                |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                                                                   | кол-во раз           | не менее 27                               | не менее 14                                 |
| 1.4.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                                                                      | см                   | не менее +10                              | не менее +12                                |
| 1.5.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                                                                      | см                   | не менее 230                              | не менее 180                                |
| 1.6.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин                                                                                                                          | кол-во раз           | не менее 45                               | не менее 34                                 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                                                                                  |                      |                                           |                                             |
| 2.1.                                           | Лазание по канату без помощи ног 5 м                                                                                                                                             | с                    | не более 7,8                              | не более 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 угол на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стоялках. 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»                                                                                                                                         |                      |                                           |                                             |

Для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой обучающиеся не реже одного раза в год сдают нормативы промежуточной аттестации, которые являются показателями повышения или совершенствования их уровня общей и специальной физической подготовки. После каждого года спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, для проверки результатов освоения программы, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации, по результатам сдачи которых, осуществляется перевод на следующий этап спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению тренерского совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной

нетрудоспособности), травмы или других причин непреодолимой силы<sup>5</sup>. Решение о периоде отсрочки промежуточной аттестации и периоде выполнения требований, предъявляемых Программой спортивной подготовки для конкретного этапа спортивной подготовки, принимается Училищем индивидуально по каждому спортсмену с учетом причин невыполнения данных требований.

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

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

Главным условием планомерной спортивной подготовки является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса.

14.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Примерное распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства, рассчитано на 52 недели\* и представлено в таблицах 13-14.

Таблица 13

#### Распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства первого года обучения

| Виды подготовки и иные мероприятия/ месяцы                                                               | Кол-во часов | Месяцы   |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
|                                                                                                          |              | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август |
| 1. Общая физическая подготовка                                                                           | 20           | 2        | 2       | 2      | 2       | 2      | 2       | 2    | 2      | 1   | 1    | 1    | 1      |
| 2. Специальная физическая подготовка                                                                     | 227          | 19       | 19      | 19     | 19      | 19     | 19      | 19   | 19     | 19  | 19   | 19   | 18     |
| 3. Участие в спортивных соревнованиях**                                                                  | 117          | 10       | 10      | 10     | 10      | 10     | 10      | 10   | 10     | 9   | 9    | 10   | 9      |
| 4. Техническая подготовка                                                                                | 482          | 41       | 41      | 40     | 40      | 40     | 40      | 40   | 40     | 40  | 40   | 40   | 40     |
| 5. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка                                               | 20           | 2        | 2       | 2      | 2       | 2      | 2       | 2    | 2      | 1   | 1    | 1    | 1      |
| 6. Инструкторская и судейская практика                                                                   | 33           | 3        | 3       | 3      | 3       | 3      | 3       | 3    | 3      | 3   | 2    | 2    | 2      |
| 7. Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 37           | 4        | 3       | 3      | 3       | 3      | 3       | 3    | 3      | 3   | 3    | 3    | 3      |

<sup>5</sup> В соответствии с пунктом 5 приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022

|                                     |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|-------------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| УМО                                 | 1 раз в год |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>Общее количество часов в год</b> | <b>936</b>  | <b>81</b> | <b>80</b> | <b>79</b> | <b>79</b> | <b>79</b> | <b>79</b> | <b>79</b> | <b>79</b> | <b>76</b> | <b>75</b> | <b>76</b> | <b>74</b> |

Примечание:

\*46 недель непосредственно в условиях Училища и дополнительные 6 недель – для учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся;

\*\*контрольные соревнования согласно годовому календарю спортивных мероприятий.

Таблица 14

**Распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки  
на этапе совершенствования спортивного мастерства  
свыше года обучения**

| Виды подготовки и иные мероприятия/ месяцы                                                               | Кол-во часов | Месяцы     |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|                                                                                                          |              | Сентябрь   | Октябрь    | Ноябрь     | Декабрь    | Январь     | Февраль    | Март       | Апрель     | Май        | Июнь       | Июль       | Август     |
| 1. Общая физическая подготовка                                                                           | <b>26</b>    | 3          | 3          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          |
| 2. Специальная физическая подготовка                                                                     | <b>307</b>   | 26         | 26         | 26         | 26         | 26         | 26         | 26         | 25         | 25         | 25         | 25         | 25         |
| 3. Участие в спортивных соревнованиях**                                                                  | <b>151</b>   | 13         | 13         | 13         | 13         | 13         | 13         | 13         | 12         | 12         | 12         | 12         | 12         |
| 4. Техническая подготовка                                                                                | <b>638</b>   | 54         | 54         | 53         | 53         | 53         | 53         | 53         | 53         | 53         | 53         | 53         | 53         |
| 5. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка                                               | <b>51</b>    | 5          | 5          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 5          |
| 6. Инструкторская и судейская практика                                                                   | <b>50</b>    | 5          | 5          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          |
| 7. Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | <b>25</b>    | 3          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          |
| УМО                                                                                                      | 1 раз в год  |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
| <b>Общее количество часов в год</b>                                                                      | <b>1248</b>  | <b>109</b> | <b>108</b> | <b>104</b> | <b>104</b> | <b>104</b> | <b>104</b> | <b>104</b> | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>109</b> |

Примечание:

\*46 недель непосредственно в условиях Училища и дополнительные 6 недель – для учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся;

\*\*контрольные соревнования согласно годовому календарю спортивных мероприятий.

14.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства.

Примерное распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства, рассчитано на 52 недели\* и представлено в таблицах 15-16.

Таблица 15

**Распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки  
на этапе высшего спортивного мастерства  
первого года обучения**

| Виды подготовки и иные мероприятия/ месяцы                                                               | Кол-во часов | Месяцы     |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|                                                                                                          |              | Сентябрь   | Октябрь    | Ноябрь     | Декабрь    | Январь     | Февраль    | Март       | Апрель     | Май        | Июнь       | Июль       | Август     |
| 1. Общая физическая подготовка                                                                           | 26           | 3          | 3          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          |
| 2. Специальная физическая подготовка                                                                     | 307          | 26         | 26         | 26         | 26         | 26         | 26         | 26         | 25         | 25         | 25         | 25         | 25         |
| 3. Участие в спортивных соревнованиях**                                                                  | 151          | 13         | 13         | 13         | 13         | 13         | 13         | 13         | 12         | 12         | 12         | 12         | 12         |
| 4. Техническая подготовка                                                                                | 638          | 54         | 54         | 53         | 53         | 53         | 53         | 53         | 53         | 53         | 53         | 53         | 53         |
| 5. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка                                               | 51           | 5          | 5          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 5          |
| 6. Инструкторская и судейская практика                                                                   | 50           | 5          | 5          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          |
| 7. Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 25           | 3          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          |
| УМО                                                                                                      | 1 раз в год  |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
| <b>Общее количество часов в год</b>                                                                      | <b>1248</b>  | <b>109</b> | <b>108</b> | <b>104</b> | <b>104</b> | <b>104</b> | <b>104</b> | <b>104</b> | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>109</b> |

Примечание:

\*46 недель непосредственно в условиях Училища и дополнительные 6 недель – для учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся;

\*\*контрольные соревнования согласно годовому календарю спортивных мероприятий.

**Распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки  
на этапе высшего спортивного мастерства  
свыше года обучения**

| Виды подготовки и иные мероприятия/ месяцы                                                               | Кол-во часов | Месяцы     |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|                                                                                                          |              | Сентябрь   | Октябрь    | Ноябрь     | Декабрь    | Январь     | Февраль    | Март       | Апрель     | Май        | Июнь       | Июль       | Август     |
| 1. Общая физическая подготовка                                                                           | 62           | 6          | 6          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          |
| 2. Специальная физическая подготовка                                                                     | 382          | 32         | 32         | 32         | 32         | 32         | 32         | 32         | 32         | 32         | 32         | 32         | 30         |
| 3. Участие в спортивных соревнованиях**                                                                  | 233          | 20         | 20         | 20         | 20         | 20         | 19         | 19         | 19         | 19         | 19         | 19         | 19         |
| 4. Техническая подготовка                                                                                | 783          | 66         | 66         | 66         | 65         | 65         | 65         | 65         | 65         | 65         | 65         | 65         | 65         |
| 5. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка                                               | 56           | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          | 4          | 4          | 4          | 4          |
| 6. Инструкторская и судейская практика                                                                   | 64           | 6          | 6          | 6          | 6          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          |
| 7. Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 84           | 7          | 7          | 7          | 7          | 7          | 7          | 7          | 7          | 7          | 7          | 7          | 7          |
| УМО                                                                                                      | 1 раз в год  |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
| <b>Общее количество часов в год</b>                                                                      | <b>1664</b>  | <b>142</b> | <b>142</b> | <b>141</b> | <b>140</b> | <b>139</b> | <b>138</b> | <b>138</b> | <b>138</b> | <b>137</b> | <b>137</b> | <b>137</b> | <b>135</b> |

Примечание:

\*46 недель непосредственно в условиях Училища и дополнительные 6 недель – для учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся;

\*\*контрольные соревнования согласно годовому календарю спортивных мероприятий.

14.3. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по спортивной гимнастике в ГБПОУ МО «УОР № 2» на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность приводятся в таблице 17.

Таблица 17

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

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние.

Под *быстротой или скоростными способностями* понимают возможность обучающегося, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые обучающимся, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Сила* - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц гимнаста определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц - это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.). Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- способности обучающегося к точному анализу движений;
- деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- сложности двигательного задания;
- уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- смелости и решительности;
- возраста;
- общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность характеризуется, прежде всего, последовательным усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых умений и специальной информационной нагрузкой в соответствии с этапами спортивной подготовки.

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства следует считать специализированную спортивную подготовку с учётом индивидуальных особенностей перспективных гимнастов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Московской области и Российской Федерации. На этапе ССМ процесс спортивной подготовки направлен на адаптацию организма обучающихся к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности (моделирование соревнований во время тренировочных занятий, контрольные соревнования).

На этапе высшего спортивного мастерства проводится специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей высококвалифицированных гимнастов для достижения ими высоких стабильных результатов и поддержания необходимого уровня здоровья при подготовке и выступлении на общероссийских и международных соревнованиях в составе сборных команд Московской области и Российской Федерации по спортивной гимнастике. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются тренировочные мероприятия (тренировочные сборы), являющиеся составной частью и продолжением тренировочного процесса.

При планировании многолетней подготовки спортсменов отделения спортивной гимнастики ГБПОУ МО «УОР №2», учитывается строгая преемственность задач, средств и методов тренировки на различных этапах спортивной подготовки, направленная на решение основной задачи - подготовки спортсменов высокой квалификации, членов сборных команд Московской области, резерва сборных команд России.

14.4. Описание теоретического и практического материала на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по тренировочному плану больше часов отведено на техническую подготовку, СФП, чем на ОФП. Увеличивается количество тренировочных занятий. Больше внимания и времени отводится восстановительным мероприятиям. Более детально осуществляется тактическая подготовка, т.к. любой тактический замысел требует от гимнастов творческого подхода к подбору элементов и соединений,

умения быстро сориентироваться и при необходимости перестроиться в конкретной соревновательной ситуации.

Теоретическая подготовка. Цель теоретической подготовки - привитие интереса к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в учебно-тренировочном процессе в жизни. Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке гимнастов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить обучающихся осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним.

Теоретические занятия на всех этапах спортивной подготовки рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с использованием наглядных материалов, видео - и фото-материалов. Эти занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой.

Примерная тематика теоретического материала на этапах спортивной подготовки по спортивной гимнастике:

1. Физическая культура и спорт в РФ.
2. Состояние и развитие спортивной акробатики в РФ.
3. Великие гимнасты.
4. Краткие сведения о строении и функциях организма, влияние физических упражнений на организм человека.
5. Основы построения тренировки, методика обучения физическим упражнениям.
6. Общая, специальная физическая и специальная двигательная подготовка.
7. Терминология гимнастических упражнений.
8. Техника гимнастических упражнений.
9. Техника безопасности. Правила поведения в гимнастическом зале.
10. Меры предупреждения спортивного травматизма.
11. Врачебный контроль и самоконтроль.
12. Психологическая подготовка гимнастов.
13. Правила, организация, проведение и судейство соревнований по спортивной гимнастике.
14. Допинг в спорте.
15. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена.

По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники гимнастических упражнений, методики обучения, правил соревнований.

Общая физическая подготовка. Преимущественно используется в подготовительный и переходный периоды в качестве восстановительных мероприятий:

- общеразвивающие упражнения, пройденные в предшествующих учебных группах с усложнением, повышением требований к координации движений, с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег на 1000, 2000 метров, прыжки в длину и высоту;
- плавание без учета времени;

– подвижные и спортивные игры: эстафеты с различными препятствиями, спортивные игры по упрощенным правилам (волейбол, мини футбол).

Специальная физическая и техническая подготовка. В гимнастике принято контролировать объем тренировочной нагрузки путем подсчета количества выполненных элементов, опорных прыжков и комбинаций в целом. Общий объем нагрузки в микроциклах можно определить, суммируя нагрузку всех дней тренировки в неделю.

Ориентируясь на показатели, приведенные в таблице 18 можно определить, в какой зоне интенсивности тренируется данный гимнаст. При определении интенсивности нагрузки существенное значение имеет фактор времени. В таблицах показано различное количество элементов, комбинаций и опорных прыжков, выполненных за одно и тоже время. Это и определяет разную интенсивность работы в те или иные периоды подготовки.

Для конкретного гимнаста рекомендуется учитывать количество элементов, комбинаций, подходов, хронометраж всех частей занятия, определять общий объем работы и интенсивность нагрузки в занятиях. Соотношения удачных подходов является показателем успеваемости обучающегося.

В работе с гимнастами при соответствующих условиях целесообразно применять метод двухразовых занятий в один день, что необходимо для решения в сжатые сроки многочисленных задач технической и физической подготовки. Практическая реализация связанной с этим методики возможна лишь при наличии соответствующих условий для полноценной тренировки, восстановления и отдыха.

Таблица 18

**Показатели тренировочной нагрузки гимнастов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

| Период подготовки | Зоны нагрузки | В один тренировочный день |                   |                        |                           |          | В микроцикл             |                   |                        |
|-------------------|---------------|---------------------------|-------------------|------------------------|---------------------------|----------|-------------------------|-------------------|------------------------|
|                   |               | Кол-во элементов          | Кол-во комбинаций | Кол-во опорных прыжков | Кол-во элементов в минуту | ЧСС      | кол-во элементов (тыс.) | Кол-во комбинаций | Кол-во опорных прыжков |
| Подготовительный  | Малая         | До 350                    | 3-7               | 6-10                   | 1,5                       | До 140   | 1,1-1,4                 | 0-15              | 12-20                  |
|                   | Средняя       | 350-450                   | 8-12              | 11-15                  | 1,5-2,25                  | До 160   | 1,5-1,7                 | 16-25             | 21-40                  |
|                   | Большая       | 460-550                   | 13-18             | 16-20                  | 2,25 и выше               | Выше 160 | 1,8-2,2                 | 26-35             | 41-50                  |
| Соревновательный  | Малая         | До 300                    | 5-10              | 4-8                    | 1,7                       | До 140   | 1,2-1,3                 | 15-25             | 15-22                  |
|                   | Средняя       | 300-400                   | 11-16             | 9-13                   | 1,7-2,4                   | До 170   | 1,5-1,6                 | 26-45             | 23-35                  |
|                   | Большая       | 450-500                   | 17-22             | 14-18                  | 2,4 и выше                | Выше 170 | 1,7-1,9                 | 46-62             | 36-60                  |
| Переходный        | Малая         | 150-250                   | -                 | 6-8                    | 0,7-1,4                   | До 130   |                         |                   |                        |

#### 14.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Исходными данными для составления многолетних планов спортивной подготовки в ГБПОУ МО «УОР № 2» являются оптимальный возраст, продолжительность подготовки для достижения наивысших результатов, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности обучающихся, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики обучающегося, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности гимнаста, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера-преподавателя и обучающегося, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Составной частью управления тренировочным процессом является прогнозирование результатов гимнаста и определение траектории их роста. Наличие прогноза позволяет построить стратегию тренировки с минимизацией отклонения реальных показателей от прогнозируемых. При долгосрочном прогнозе появляется возможность определить наиболее вероятный конечный результат для последующего расчета развития достижений. В зависимости от способностей и возраста обучающегося прогнозируемые результаты могут соответствовать мировым достижениям или результатам соревнований различного уровня.

Целью многолетней подготовки обучающихся является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей для реализации, которой необходимо:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

При планировании и контроле тренировочной нагрузки в процессе непосредственной подготовки к конкретным соревнованиям следует руководствоваться следующим основным правилом: предстоящие соревнования являются той моделью, в соответствии с которой следует планировать и тренировочную нагрузку. Количество упражнений, действий (включая разминку и разминочные подходы к снарядам), которые должны быть выполнены гимнастом на соревнованиях, является условной мерой нагрузки, которую при подготовке к соревнованиям можно принять за условную «единицу». Как правило, гимнасты при подготовке к соревнованиям должны превышать эту «единицу» нагрузки в 1,5 - 2 раза. Этим следует руководствоваться, если необходимо добиться достаточной надежности выступлений в соревнованиях.

Соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, турнирной выносливости обеспечиваются достаточным количеством контрольных прикидок, тестированием технической и физической подготовленности, проведением тренировок в соответствии с моделью соревнований

#### 14.6. Психологические и психомоторные особенности спортивной гимнастики.

Гимнастика относится к так называемым технико-эстетическим видам спорта, специфика которых заключается, прежде всего, в управлении движениями собственного тела в зависимости от ранее заданной программы и в искусственности двигательных форм, являющихся предметом соревнований.

Чувственное восприятие гимнаста (в отличие, например, от игровых видов и единоборств, где решающую роль играют перцептивный образ изменяющегося внешнего окружения и двигательные ситуации, зависящие от партнера или соперника), прежде всего, направлено на собственные ощущения, поэтому наиболее благоприятный психотип гимнаста - интроверт, т.е. человек, преимущественно склонный к контролю своего внутреннего состояния.

Сенсомоторика гимнаста базируется, по преимуществу, на восприятиях, связанных смысочно-двигательной (проприоцептивной), зрительно-вестибулярной и тактильной чувствительностью; в меньшей степени со слухом. Важную роль играет также чувство темпоритма движения. При этом, особенно важное значение имеют параметрические дифференцировки, т.е. способность как воспринимать количественные изменения в движении, так и активно корректировать в связи с этим свои действия-движения.

Требования к скоростно-двигательной реакции в гимнастике специфичны. В сравнении с игровыми видами спорта они не столь высоки, однако по мере совершенствования двигательного навыка и возрастания мастерства обучающегося, скорость конструктивного ответа исполнителя на возможные изменения движения возрастает, приближаясь в отдельных случаях к скорости простой двигательной реакции.

Реакции антиципации в гимнастике связаны со способностью обучающегося оперативно отслеживать не столько движение внешних объектов, сколько процесс движения собственного тела и его звеньев, отраженный, в основном, зрительным и вестибулярным восприятием, и на этой основе экстренно прогнозировать дальнейшие события и возможные целесообразные действия. Наряду с относительно медленными и умеренно быстрыми движениями, доступными для непрерывного или избирательного управления на основе анализа потока ощущений, в гимнастике используется большое число быстрых, импульсных движений (например, отталкиваний), практически недоступных для оперативного управления и доступных для коррекции только при повторных исполнениях.

Процесс исполнения гимнастических упражнений, особенно при обучении, требует навыков концентрации внимания на основных объектах управления движением. Наиболее успешно решение связанных с этим задач удастся гимнастам с темпераментами сильного уравновешенного типа- сангвиническими флегматическим.

При исполнении и освоении гимнастических упражнений важную роль играет доступный гимнасту объем внимания и связанная с ним эффективность самоконтроля действий-движений. При освоении относительно быстрых движений гимнаст, как правило, затрудняется одновременно контролировать более 3-4 осознаваемых объектов, связанных с чувственным восприятием собственных действий. Этим обуславливаются ограничения, налагаемые на постановку задач при обучении, связанных с управлением двигательным действием.

Кардинальную роль в освоении и исполнении гимнастических упражнений играют разнообразные двигательные представления (основанные как на ощущениях, так и на осмыслении упражнения), которые формируются в процессе обучения и совершенствуются на протяжении всей исполнительской практики.

Работа гимнаста в режиме «попытка – отдых – попытка», в значительной степени опирается на двигательные представления в форме идеомоторики, мысленного действия. Овладение приемами идеомоторной настройки на исполнение упражнения – один из важных элементов обучения, тренировки и соревновательной подготовки гимнаста.

Освоение и исполнение гимнастических упражнений строится по психологической канве субъективных ощущений, играющих роль чувственных «опорных точек»; при обучении конкретному упражнению гимнаст должен уметь осознанно и целенаправленно строить систему таких ощущений, лежащую в основе управления движением. Важную роль при этом играют словесные методы, содействующие осознанию обучающегося собственного двигательного действия.

Для занятий гимнастикой, как в учебно-тренировочном процессе, так и на соревнованиях, характерны состояния высокой эмоциональной напряженности, требующие владения навыками психической саморегуляции.

В гимнастике, в особенности на этапе высшего мастерства, требуются свойства психики и навыки психологической настройки, позволяющие бороться со сбивающими факторами посредством сосредоточения на предстоящей двигательной задаче и «отключения» от внешних раздражителей с переходом во «внутренний круг внимания».

Психическая мобилизация в гимнастике, в отличие от непрерывной деятельности игрового типа, структурирована по принципу «от попытки к попытке» и требует навыков по-фазного психологического переключения. На соревнованиях это принимает форму опосредованной борьбы с соперником, лишенной реальных возможностей двигательной импровизации, включая оперативную реакцию на действия конкурента. Это требует от гимнаста, прежде всего, владения навыками сосредоточения на собственных эмоционально-волевых процессах, часто носящих характер «борьбы с самим собой».

Работа над гимнастическими упражнениями нередко связана с преодолением чувства страха, и требует волевых качеств: решительности, смелости, целеустремленности, настойчивости.

Волевая мобилизация гимнаста является также средством высшей концентрации физических усилий, необходимых для выполнения упражнений с максимальным мышечным напряжением. Работа над субъективно опасными гимнастическими упражнениями, а также их многократное выполнение на соревнованиях вызывают значительное нервное утомление, что предъявляет требования к воспитанию эмоциональной выносливости.

Гимнастика, как и другие технико-эстетические виды спорта, основана на непрерывном обновлении соревновательной программы обучающегося и предполагает постоянную трудоемкую тренировочную работу с высокой степенью мотивации. Без ярко выраженного желания тренироваться, стремления к достижению поставленной цели, творческого взаимодействия с тренером успех в тренировках и на соревнованиях трудно достигим.

Наконец, как технически сложный вид спорта, гимнастика требует от занимающихся достаточно сложной, часто – напряженной интеллектуальной работы и соответствующего теоретико-методического совершенствования, в том числе самосовершенствования.

#### 14.7. Методы психодиагностики в гимнастике.

Учебно-тренировочный и соревновательный процесс в современной спортивной гимнастике не могут успешно осуществляться без учета психологического фактора в подготовке. Первым шагом к решению задач психологической подготовки является диагностика психических состояний занимающихся.

Существует значительное число современных методов психодиагностики, применяемых в спортивной гимнастике. Часть из них доступна тренеру-преподавателю и должна быть в определенной степени им освоена. Другие методы применяются специалистами-психологами.

Наблюдение за поведением, психическими реакциями, особенностями эмоциональных и интеллектуальных проявлений обучающихся – один из необходимых компонентов педагогической работы тренера-преподавателя.

Экспертные оценки позволяют обобщать независимые друг от друга наблюдения и формировать достаточно объективную картину при описании личности обучающегося. Эксперимент позволяет спровоцировать изучаемые психические явления, изменяя условия, в которых они могут проявляться.

Анкетирование и опросы дают возможность изучать биографические, личностные данные обучающегося, полученные из его собственных рук.

Тестирование представляет собой род задания, выполняемого в стандартизированной форме. Результаты тестирования могут быть обработаны с получением полезных количественных данных. Используются психомоторные тесты, основанные на изучении внешних экспрессивных проявления человека (мимики, жестикуляции, оттенков речи, рисунков с заданной установкой и др.) и тесты для исследования «уровня притязания» на успех, основанные на показателях выбора задач различной трудности.

Диагностика психофизиологических особенностей обучающегося позволяет исследовать отдельные проявления высшей нервной деятельности: силы, подвижности, динамичности, лабильности нервной системы, баланса возбуждательного и тормозного процессов в нервной системе. Для этого используются разнообразные инструментальные методы измерения реакций человека на зрительные, слуховые, тактильные раздражители.

Диагностика функциональных состояний обучающегося позволяет исследовать функциональный фон, на котором проявляются те или иные психические реакции гимнаста. Один из доступных для тренера-преподавателя путей оценки функционального состояния обучающегося – применение опросника, типа САН (самочувствие, активность, настроение).

#### 14.8. Методы психо- и саморегуляции в гимнастике.

Психорегуляция, как вид подготовки, аналогична технической или физической подготовке обучающегося. Это означает, что тренер-преподаватель и его воспитанник не довольствуются естественными изменениями, происходящими в психической сфере гимнаста по мере спортивного его совершенствования, приобретения опыта, а целенаправленно работают над необходимыми качествами,

осваивая доступные эффективные методы и приемы воздействия на психическое (в том числе собственное) состояние, эмоциональный фон, элементы поведения.

Психолого-педагогические методы воздействия на обучающегося наиболее доступны и составляют тот важный воспитательный фон, который должен быть нормой в учебно-тренировочной работе и на соревнованиях (словесные методы, применяемые в форме обращений, рекомендаций, советов, указаний, замечаний, бесед, разборов, моральных внушений). Вместе с тем, крайне важен личный пример, которым тренер-преподаватель может воздействовать на обучающихся, включая внешние признаки его поведения, речи, реакций на события, действия учеников, их успехи и неудачи.

Методы внушения, как инструмент профессионального психического воздействия, относятся к области психотерапии и доступны только специалистам. Они могут применяться в исключительных случаях как средство борьбы с фобиями, стойкими защитными реакциями, психологическим «зажимом», явлениями патологического безволия и др. Примером простейшей формы внушения может служить прием, получивший название «эффекта плацебо», когда обучающемуся вместо реального препарата дают «пустышку» (например, таблетку питьевой соды), внушая, что это – эффективное средство от боли, волнения и т.д. Положительный эффект, часто имеющий при этом место, объясняется исключительно внушением и самовнушением.

Методы саморегуляции в гимнастике – наиболее действенный путь упорядочивания психики обучающегося, его эмоциональной сферы, поведения. Одним из элементов психической саморегуляции является идеомоторика, позволяющая формировать и уточнять двигательные представления, настраиваться на исполнение движения. Чем опытнее гимнаст, чем лучше он чувствует движение и стабильнее выполняет его практически, тем совершеннее его идеомоторные представления. И наоборот: чем точнее воспроизводятся действия-движения в воображении гимнаста, чем надежнее управление реальным движением. Поэтому «мысленная тренировка» может быть одним из весьма эффективных методов как формирования, так и подкрепления и совершенствования двигательного навыка. Особенно важно применение идеомоторики при подготовке к исполнению упражнения на оценку, в том числе в случаях, когда приходится идти на попытку без специальной разминки.

Другими методами саморегуляции, важными для гимнастов, являются элементы самовнушения. Один из таких известных методов - аутогенная тренировка (АТ), благодаря которой спортсмен может, путем внутреннего словесного самовнушения, регулировать свое состояние, снижая степень возбуждения, нервного возбуждения, изменяя мышечный тонус. Вариантом АТ является психорегулирующая тренировка (ПРТ), позволяющая концентрировать психическое воздействие на более тонких процессах, связанных с двигательными представлениями.

#### 14.9. Психологические аспекты тренировки в гимнастике.

Успех учебно-тренировочного процесса в гимнастике в значительной степени определяется психологическими факторами. Решающую роль в данном случае играют волевые качества гимнаста, помогающие строить работу согласно рациональному плану подготовки к соревнованиям. Воспитание этих качеств при участии тренера-преподавателя, коллектива и посредством самовоспитания – одно

из важнейших направлений работы тренера-преподавателя и его учеников. Для этого используются многочисленные организационно-педагогические приемы, основные из которых:

- систематическое обращение к соревновательным упражнениям и к работе по соревновательной модели, включая режим подходов к снаряду, выполнение на оценку;

- поощрение удачных исполнений не только формальной оценкой, но и педагогическими средствами – похвалой и др.; неудачные порицаются или «штрафуются» в педагогически приемлемой форме и с учетом психики спортсмена;

- по мере роста утомления в тренировке – повышение требований к самоконтролю;

- применение соревновательных, игровых форм работы с использованием форм гандикапа, позволяющих вовлекать в состязание одновременно гимнастов разного уровня подготовленности;

- проведение учебно-тренировочных занятий в непривычных условиях, на новых снарядах, в измененной экипировке, утяжеленных костюмах;

- изменение плановых задач тренировки, состава комбинации, в том числе в связи с новыми тактическими установками, исполнение некоторых относительно новых для гимнаста упражнений «с листа»;

- применение самостоятельных занятий в отсутствие тренера-преподавателя или с ограничением его ролью наблюдателя;

- поочередное назначение членов команды условным лидером команды, а также ассистентом тренера-преподавателя, выпускающим тренером-преподавателем, страховщиком, «консультантом на виде» и т.п.

#### 14.10. Психологические аспекты соревнований по гимнастике.

Концепция психологической готовности определяется следующими основными моментами (по Е.Г.Козлову):

- в процессе подготовки к соревнованиям у гимнаста должна быть сформирована установка на определенный тип поведения в данных соревнованиях и на определенный результат, соответствующий уровню готовности обучающегося, но требующий от него достаточно высокой степени мобилизации;

- соответственно избранной установке в процессе соревнований должна поддерживаться определенная степень психической напряженности, являющаяся мобилизирующим фактором; всякое отклонение от оптимального состояния приводит либо к апатии, либо к преждевременному «перегоранию» обучающегося;

- как в ходе подготовки к выступлению, так и в процессе соревнований необходима текущая корректировка психического состояния гимнаста средствами психической регуляции и саморегуляции;

- в соответствии со структурой соревновательных действий гимнаст должен, при участии тренера-преподавателя или специалиста-психолога отработать собственные приемы саморегуляции в расчете на каждую из характерных фаз соревновательной деятельности: «до вызова» - «после вызова» - «в исходном положении».

15. Учебно-тематический план включает в себя распределение теоретического и практического материала по виду спорта «спортивная гимнастика» на разных этапах спортивной подготовки и представлен в таблице 19.

Таблица 19

**Примерный учебно-тематический план теоретического и практического материала по виду спорта «спортивная гимнастика»**

| Этап спортивной подготовки                           | Темы по теоретической подготовке                                                                 | Объем времени в год (минут)               | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Теоретический материал</b>                        |                                                                                                  |                                           |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b> | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: ≈ 1200</b>                           |                                           |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                      | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200                                      | 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.                                                   | ≈200                                      | октябрь          | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                      | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.                                     | ≈200                                      | ноябрь           | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                      | Психологическая подготовка и методы восстановления. Допинг в спорте                              | ≈200                                      | сентябрь-декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Средства и методы восстановления. Гигиена, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль, массаж. Понятие допинга и запрещенные вещества. Антидопинговые правила. Порядок антидопингового контроля.  |
|                                                      | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                                            | ≈200                                      | Январь           | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                                                                                                                                                    |
|                                                      | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                             | ≈200                                      | февраль-май      | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                      | Восстановительные средства и мероприятия                                                         | в переходный период спортивной подготовки |                  | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; |

|                                       |                                                                                        |                                           |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       |                                                                                        |                                           |          | витамины. Особенности применения восстановительных средств.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Этап высшего спортивно го мастерств а | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства: ≈ 600</b>                            |                                           |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                       | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. | ≈120                                      | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                       | Социальные функции спорта. Допинг в спорте.                                            | ≈120                                      | октябрь  | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. Антидопинговые правила. Порядок антидопингового контроля.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                       | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                            | ≈120                                      | ноябрь   | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной деятельности. Психограмма фехтования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                       | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                                  | ≈120                                      | декабрь  | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                       | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                   | ≈120                                      | Май      | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                       | Восстановительные средства и мероприятия                                               | в переходный период спортивной подготовки |          | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» относятся требования и подходы в соответствии с главой V ФССП.

16.1. Основной особенностью осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» является формирование годового учебно-тренировочного плана с учетом структуры годичного цикла спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в рамках реализации Программы спортивной подготовки по спортивной гимнастике в ГБПОУ МО «УОР № 2» в течение года идет по нарастающей. Рациональная периодизация подготовки гимнастов строится с учётом следующих положений:

- традиционная периодизация подготовки гимнастов;
- определение учебно-тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах спортивной подготовки;
- выбор основных средств и методов спортивной подготовки;
- наличие динамики роста физической подготовленности;
- соблюдение основных принципов распределения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Современное представление о планировании годичных циклов спортивной подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

*Микроциклом* называют совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

*Мезоцикл* - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап учебно-тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

*Макроцикл* предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

Годичный цикл разделяется на следующие периоды:

– *подготовительный*. Основная задача этого периода заключается в создании предпосылок для приобретения спортивной формы и ее становления. Занятия в это время направлены на создание условий для приспособления организма обучающегося к повышенным нагрузкам (январь, август).

Основными средствами этого этапа: упражнения общей и специальной физической подготовки для развития всех значимых физических способностей; хореографическая подготовка соответствующего уровня; элементы, соединения и части соревновательных комбинаций

– *соревновательный*. Основная задача данного периода - сохранение и улучшение спортивной формы в целях достижения высоких спортивных результатов. Тренировки в этот период направлены на сохранение достигнутой спортивной формы и ее реализацию в соревнованиях. (февраль – июнь, сентябрь-ноябрь)

– *переходный*. Основная особенность периода - спад нагрузки, как по объему, так и по интенсивности. Занятия приобретают форму активного отдыха. Главная цель периода - создать предпосылки для повышения уровня работоспособности обучающихся на следующем этапе круглогодичной тренировки. Вместе с тем занятия должны быть построены таким образом, чтобы сохранить определенную

тренированность, позволяющую начать новый цикл тренировок с более высокого уровня, чем предыдущий (июль, декабрь).

Примерное распределение этапов, периодов в годичном цикле спортивной подготовки по спортивной гимнастике представлено в таблице 20.

Таблица 20

| Месяцы                | IX                          | X | XI                     | XII                                                     | I                   | II                          | III | IV | V                                                       | VI | VII | VIII                |
|-----------------------|-----------------------------|---|------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|-----|----|---------------------------------------------------------|----|-----|---------------------|
| Макроциклы            | Первый<br>полугодичный цикл |   |                        |                                                         |                     | Второй<br>полугодичный цикл |     |    |                                                         |    |     |                     |
| Периоды<br>подготовки | Подготовительный            |   |                        | 1-ый<br>соревновательный                                | Переходный          | Подготовительный            |     |    | 2-ый<br>соревновательный                                |    |     | Переходный          |
| Мезоциклы             | Модернизация программы      |   | Стабилизация программы | Совершенствование программы,<br>участие в соревнованиях | СФП, активный отдых | Модернизация программы      |     |    | Совершенствование программы,<br>участие в соревнованиях |    |     | ОФП, активный отдых |

Разделение периодов в году на 2 этапа строится в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий. Не всегда представляется возможным строго выдержать сроки этапов в указанных границах. Они могут незначительно изменяться в зависимости от возможностей и подготовленности обучающегося.

В основу планирования 4-летнего олимпийского цикла подготовки положен принцип многократного повторения отработанных в деталях моделей этапа предсоревновательной подготовки, завершающихся соревнованиями. Обычно 4-летний цикл подразделяется на 4 годичных цикла, а каждый последний - на 2 полугодичных макроцикла, заканчивающихся ответственными соревнованиями. В свою очередь, каждый макроцикл делится на 6 месячных мезоциклов, а последние - на 4 недельных микроцикла с отработанной в деталях структурой. Исходным целостным звеном, из множества, которых состоит весь учебно-тренировочный процесс, является одно учебно-тренировочное занятие – микроцикл. Отдельный учебно-тренировочный микроцикл состоит как минимум из двух фаз: учебно-тренировочного воздействия и восстановительного.

По степени соответствия текущим задачам подготовки можно выделить основные и дополнительные микроциклы.

К основным относятся: собственно соревновательный, в течение которого гимнаст выступает на соревнованиях, и собственно тренировочный, внутри

которого отражены основные психолого-педагогические и физиологические особенности учебно-тренировочной работы с учетом их взаимодействия с задачами соревновательного микроцикла.

Дополнительные микроциклы - подводящие и восстановительные. Микроциклы разного типа служат структурными блоками, из которых складываются мезоциклы. В существующей практике мезоциклы состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, примерно, один месяц. На структуру и продолжительность отдельных мезоциклов влияют: система соревнований и соревновательных нагрузок, процессы восстановления и другие факторы. Типы мезоциклов:

- втягивающий,
- базовый,
- контрольно-подготовительный,
- предсоревновательный,
- соревновательный,
- восстановительно-подготовительный.

Число мезоциклов и порядок их сочетания в структуре макроциклов зависят от закономерной периодизации круглогодичного процесса тренировок и конкретных условий его построений. Продолжительность периодов макроциклов зависит от календаря соревнований и фазовости развития стабилизации и утраты спортивной формы. В рамках большого учебно-тренировочного цикла изменяется как содержание, так и построение тренировок.

Типы и задачи мезоциклов:

Структура учебно-тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 5 до 10 дней, чаще всего недельных микроциклов.

Подготовительный период включает в себя два этапа подготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют два мезоцикла: втягивающий и базовый. Во втягивающем мезоцикле первые две недели возобновления занятий после отдыха, гимнасты постепенно втягиваются в работу, приобретая необходимую работоспособность, содержание занятий направлено на создание предпосылок для дальнейшей учебно-тренировочной работы.

Основной акцент делается на общую физическую подготовку (кроссы, плавание, бег). В базовом мезоцикле—это последующие 4-8 недель, содержание тренировок направлено на дальнейшее повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, освоение нового и совершенствование известного учебно-технического материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными. Контрольные мезоциклы отличаются тем, что учебно-тренировочная работа сочетается с участием в учебно-контрольных соревнованиях небольшого масштаба, иногда по неполной программе. Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности гимнастов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

Соревновательный период включает два типа мезоциклов: соревновательные и промежуточные. Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с

календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и разгрузку. Он имеет сложную структуру, сходную со структурой макроцикла и состоит из бмикроциклов: втягивающего, базового, ударного, настроечного, соревновательного и разгрузочного. Промежуточные мезоциклы заполняют время между соревнованиями и бывают двух типов: восстановительно-поддерживающие и восстановительно-шлифовочные, т.е. строятся по типу базовых или шлифовочных мезоциклов.

Периодизация подготовки спортсменов-гимнастов на этапах ССМ и ВСМ проводится с учетом индивидуального соревновательного графика и отражается в плане индивидуальной подготовки спортсмена. При планировании подготовки гимнастов-разрядников, особенно старших разрядов, знание календаря официальных соревнований с возможностью участия в них воспитанников имеет принципиальное значение.

16.2. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «спортивная гимнастика» должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

16.3. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Российской Федерации по виду спорта «спортивная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

16.4. Организация учебно-тренировочного процесса и проведение соревнований осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»:

К общим требованиям безопасности относится допуск к учебно-тренировочным занятиям обучающихся, прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности, наличие в спортивном зале огнетушителя и аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим. Во время проведения учебно-тренировочных занятий по спортивной гимнастике также применяется профессиональная страховка и помощь, как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма.

Страховка - готовность тренера-преподавателя при неудачном выполнении упражнения предотвратить возможное падение или травму. Если упражнение выполняется успешно, то тренер-преподаватель исполнителя не касается.

Помощь - прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. При обучении помощь направлена на быстрее освоение упражнения. Она может быть оказана в виде проводки, толчка и поддержки.

Проводка - способ, при котором гимнаста поддерживают на протяжении всего движения или какой-то его части.

Толчок - применяют, чтобы увеличить фазу полета, придать больше вращения в требуемом направлении или изменить направление полета.

Поддержка - наиболее часто применяется на приземлениях, при ловле в вольтажных упражнениях.

Самостраховка - умение гимнаста самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму. Для овладения приемами самостраховки изучаются различные способы падений с перекатами и кувырками.

Особое внимание уделяется обучению взаимной помощи и страховке, как отдельному приему обеспечения безопасности на тренировках по спортивной гимнастике.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- обучение проводить с использованием средств страховки (ручные и подвесные страхующие пояса, поролон и др.).
- освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.
- на занятиях с юношами и девушками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту.
- во время тренировки и соревнований необходимо использовать поролоновые маты.
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления гимнастических снарядов и готовность зала к занятиям. Снаряды должны отвечать стандартам.
- вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Обучающиеся должны быть в соответствующей спортивной форме для занятий гимнастикой.
- во время установки перекладины или брусьев разной высоты необходимо тщательно проверить места крепления грифа или жердей со стойками. Особенно тщательно проверяется готовность колец перед каждым занятием в связи с их быстрым износом.
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.
- тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.
- в гимнастическом зале не разрешается заниматься на снарядах без тренера-преподавателя. Установка снарядов в зале производится только по указанию тренера-преподавателя. При освоении элементов и комбинаций гимнастических упражнений должны применяться меры страховки и самостраховки для предупреждения возможных травм.
- при выполнении упражнений на снарядах тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы гимнастические маты были возле снарядов в местах возможных падений и соскоков. Маты должны быть уложены с точной стыковкой без щелей между ними.
- на занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)

- обучающимся запрещается стоять близко к спортивному снаряду при выполнении гимнастических упражнений другим спортсменом.
- тренер-преподаватель должен учитывать самочувствие обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма.
- при появлении во время занятий боли, при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Проведение инструктажей по технике безопасности и по охране труда является неотъемлемой частью при освоении программы спортивной подготовки по спортивной гимнастике на всех этапах подготовки. Инструктаж по технике безопасности проводится перед каждым занятием в соответствии с запланированным программным материалом. Инструктаж по охране труда проводится не менее 2 раз в год (как правило, на начало учебного года и после январских праздников). Кроме того, для вновь поступивших обучающихся данный инструктаж является обязательным.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»**

17. Материально-технические условия реализации Программы осуществляются в соответствии с пунктом 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки:

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного 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).

17.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, обеспечивается в соответствии с пунктом приложением № 10 к ФССП и представлено в таблице 21.

Таблица 21

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»**

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря             | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1.    | Батут спортивный со страховочными матами                     | штук              | 1                  |
| 2.    | Бревно гимнастическое                                        | штук              | 1                  |
| 3.    | Бревно гимнастическое напольное                              | штук              | 1                  |
| 4.    | Бревно гимнастическое переменной высоты                      | штук              | 1                  |
| 5.    | Брусья гимнастические женские                                | штук              | 1                  |
| 6.    | Брусья гимнастические мужские                                | штук              | 1                  |
| 7.    | Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)                    | комплект          | 1                  |
| 8.    | Грибок гимнастический (600мм) без ручек на ножке             | штук              | 1                  |
| 9.    | Дорожка акробатическая фибергласовая                         | комплект          | 1                  |
| 10.   | Дорожка для разбега для опорного прыжка                      | комплект          | 1                  |
| 11.   | Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках        | штук              | 1                  |
| 12.   | Зеркало настенное (12 х 2 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<br>0,2 |
| 18.   | Магnezница закрытая                                          | штук              | 6                  |
| 19.   | Мат гимнастический                                           | штук              | 50                 |
| 20.   | Мат поролоновый (200 х 300 х 40 см)                          | штук              | 2                  |
| 21.   | Мостик гимнастический                                        | штук              | 6                  |
| 22.   | Музыкальный центр                                            | штук              | 1                  |
| 23.   | Палка гимнастическая                                         | штук              | 10                 |
| 24.   | Палка для остановки колец                                    | штук              | 1                  |
| 25.   | Перекладина гимнастическая                                   | штук              | 1                  |
| 26.   | Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная) | штук              | 1                  |
| 27.   | Подвеска блочная с кольцами гимнастическими                  | пар               | 1                  |
| 28.   | Подставка для страховки                                      | штук              | 2                  |
| 29.   | Поролон для страховочных ям (на 1 м <sup>3</sup> ямы)        | кг                | 40                 |
| 30.   | Рама с кольцами гимнастическими                              | штук              | 1                  |
| 31.   | Скакалка гимнастическая                                      | штук              | 20                 |
| 32.   | Скамейка гимнастическая                                      | штук              | 8                  |
| 33.   | Стенка гимнастическая                                        | штук              | 6                  |

17.3. Обеспечение спортивной экипировкой обеспечивается в соответствии с пунктом приложением № 11 к ФССП и представлено в таблице 22.

Таблица 22

**Обеспечение спортивной экипировкой на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», передаваемой в индивидуальное пользование**

| №   | Наименование                              | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки                   |                         |                                     |                         |
|-----|-------------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
|     |                                           |                   |                   | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|     |                                           |                   |                   | количество                                    | Срок эксплуатации (лет) | количество                          | Срок эксплуатации (лет) |
| 1.  | Комплект соревновательной формы (мужской) | штук              | на обучающегося   | 3                                             | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 2.  | Костюм спортивный тренировочный           | штук              |                   | 1                                             | 2                       | 1                                   | 2                       |
| 3.  | Кроссовки легкоатлетические               | пар               |                   | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 4.  | Комплект соревновательной формы (женский) | штук              |                   | 3                                             | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 5.  | Накладки наладонные (женские)             | пар               |                   | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 6.  | Накладки наладонные мужские               | пар               |                   | 2                                             | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 7.  | Носки                                     | пар               |                   | 4                                             | 1                       | 4                                   | 1                       |
| 8.  | Тапочки спортивные                        | пар               |                   | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 9.  | Футболка (короткий рукав)                 | штук              |                   | 3                                             | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 10. | Чешки гимнастические                      | пар               |                   | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |

17.4. Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно.

17.5. Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

17.6. Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Требования к кадровому составу для реализации Программы в соответствии с пунктом 13 ФССП:

18.1. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта",

утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

18.2. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей достигается прохождением курсов повышения квалификации не реже одного раза в три года.

18.3. 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 так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися)

Кроме тренера-преподавателя к работе с обучающимися могут привлекаться тренеры-преподаватели по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте», а так же хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

Во всех группах предусмотрено (до 70% от общего количества тренировочных часов) проведение занятий с музыкальным сопровождением, в соответствии с правилами проведения соревнований.

19. Информационно-методические условия реализации Программы по виду спорта «спортивная гимнастика».

19.1. Список источников:

1. Приказ Минспорта России от 09.11.2022 г. № 953 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Приказ Минспорта России от 07.07.2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999» // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденная приказом

- Минспорта России от 20.12.2022 г. №1293 // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
6. Гимнастика и методика преподавания [Текст] : учеб. для ин-тов физич. культуры / под ред. В. М. Смолевского. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Физкультура и спорт, 2019. - 336 с.
  7. Методика тестирования специальной физической подготовленности гимнасток 9-11 лет и гимнастов 10-12 лет: метод. рекомендации / авт.-сост. А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.Б. Юшин [и др.]. - Вып. 1. - М.: Советский спорт, 2020. - 80 с.
  8. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2022. – 304 с.
  9. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2020.
  10. Грецов А.Г. За спорт без допинга. Вопросы и ответы: научно-методическое пособие для тренеров и спортсменов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2019. – 58 с.
  11. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2023. – 264 с., ил.
  12. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2020. – 340 с.: ил.
  13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2021. – 820 с.: ил.
  14. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2023. – 199 с.
  15. Сучилин Н.Г. Базовые навыки и стратегические элементы / Н.Г. Сучилин, Л.Я. Аркаев // Гимнастика, теория и практика. Методическое приложение к журналу «Гимнастика». - М.: Советский спорт, 2022. - №1. - С. 67-73.
- 19.2. Перечень Интернет-ресурсов:
1. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
  2. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Московской области [Электронный ресурс]. URL: <http://mst.mosreg.ru/>
  3. Официальный сайт российского антидопингового агентства «Русада» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusada.ru/sites/default/>
  4. Официальный сайт общероссийской спортивной общественной организации «Федерация спортивной гимнастики России» [Электронный ресурс]. URL: <https://sportgymrus.ru/>

**ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН**  
спортивных мероприятий отделения спортивная гимнастика ГБПОУ МО "УОР № 2"

| №   | Соревнование, ТМ                                                                           | Сроки проведения | Место проведения |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|
| 1.  | Кубок и Первенство Московской области                                                      | январь           | Пушино           |
| 2.  | Чемпионат ЦФО                                                                              | февраль          | Владимир         |
| 3.  | Первенство ЦФО                                                                             | март             | Владимир         |
| 4.  | Первенство России (личное)                                                                 | март             | Пенза            |
| 5.  | Чемпионат России (лично-командное)                                                         | март             | Пенза            |
| 6.  | Всероссийские соревнования на призы ОЧ С. Хоркиной                                         | апрель           | Белгород         |
| 7.  | Всероссийские соревнования памяти Брянских партизан                                        | апрель           | Брянск           |
| 8.  | Кубок России                                                                               | июнь             | Пенза            |
| 9.  | Всероссийские соревнования «Орленок»                                                       | сентябрь         | Челябинск        |
| 10. | Чемпионат Московской области, Московские областные соревнования посвященные Дню Гимнастики | октябрь          | Пушино           |
| 11. | Первенство России (командное)                                                              | октябрь          | Пенза            |
| 12. | Всероссийские соревнования памяти Н.Г. Толкачева                                           | октябрь          | Владимир         |
| 13. | Всероссийские соревнования памяти ОЧ Е. Наймушиной                                         | ноябрь           | Красноярск       |
| 14. | Первенство России (командное)                                                              | ноябрь           | Пенза            |
| 15. | Всероссийские соревнования на призы Губернатора Калужской области                          | ноябрь           | Обнинск          |