

**Департамент по спорту и молодежной политике
администрации города Нижнего Новгорода**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа №1 по спортивной гимнастике г. Нижнего
Новгорода»**

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБОУ ДО «СШ № 1 по спортивной
гимнастике»
(Протокол № 2 от 14.12 2022 г.)



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

Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утверждённого приказом Министерства спорта России от 09 ноября 2022 г. № 953

Разработчик:
Заместитель директора
по учебно-методической работе:
Ткач А.А.
Инструктор-методист
Лапшин Н.М.

г. Нижний Новгород
2023 г.

Содержание

I. Общие положения	4-7
Особенности вида спорта.....	6-7
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»	8-34
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».....	8-9
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».....	9-10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	10-17
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	17-21
2.5. Календарный план воспитательной работы	21-25
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	25-27
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	27-29
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29-34
III. Система контроля	35-41
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	35-37
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по итогам и этапам спортивной подготовки.....	37-41
IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика».....	42-69
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	42-46
4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя.....	46-67
4.3. Учебно-тематический план	68-71
4.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов	72-73
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным	

спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика»	74
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	75-81
6.1 Материально-технические условия реализации Программы	75-77
6.2 Кадровые условия реализации Программы	77-78
6.3 Информационно-методические условия реализации Программы	78-81

I. Общее положение.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика» (далее Программа) предназначена для реализации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной гимнастике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке по виду спорта «спортивная гимнастика», разработана в соответствии:

- с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012г;

- с Федеральным стандартом спортивной подготовки № 953 от 09.11.2022 года (далее ФССП), зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022 года, регистрационный знак № 71613);

- с приказом Министерства спорта России № 634 от 03.08.2022г.

- Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Минспорта России от 27.12.2023 №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

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

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивной школы № 1 по спортивной гимнастике».

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для многолетней поэтапной подготовки гимнастов и гимнасток. В программе отражены все ключевые компоненты технической, физической, психологической подготовки обучающихся спортивной гимнастикой и связанные с ними установки на контроль и мониторинг уровня подготовленности. Особое внимание уделяется базовой технической и физической подготовке гимнастов и гимнасток, начиная от этапа начальной подготовки и заканчивая уровнем совершенствования спортивного мастерства.

В Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Целью Программы является организация и реализация учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки. Результатом реализации Программы должно быть воспитание высококвалифицированных гимнастов.

Достижение указанной цели зависит от:

- оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок;
- наличия современной материально - технической базы.

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- 1) Этап начальной подготовки - 2 года;
- 2) Тренировочный этап (спортивной специализации) - 5 лет;
- 3) Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку:

- девочки – от 6 лет
- мальчики – от 7 лет

Особенности вида спорта «спортивная гимнастика».

Спортивная гимнастика – один из старейших олимпийских видов спорта, включающий соревнования на 6 мужских снарядах: вольные упражнения, конь, кольца, прыжок, брусья и перекладина, и 4 женских снарядах: прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения. Международная федерация (ФИЖ) была создана в 1881 году.

Спортивная гимнастика относится к группе видов спорта со стабилизированной кинематической структурой сложных по координации движений и действий. Современная гимнастика многообразна и является сложно-координационной, биологически энергоемкой системой, предъявляющая высокие требования к уровню технической, физической, функциональной и психологической подготовки спортсмена. С точки зрения физической двигательной деятельности гимнастические упражнения относятся к физической работе умеренной и большой мощности. Основными критериями спортивной гимнастики являются трудность упражнений, их композиция и качество исполнения. Предметом оценки является то, что делает гимнаст и как он это делает в соответствии с возрастными особенностями. Отличительными чертами гимнастики является выразительность, сценичность, пластичность и ритмичность движений, стремление к созданию художественного образа специфическими гимнастическими двигательными средствами. Гимнастика во всех своих проявлениях остается ярко выраженным творческим видом спорта.

Основной вид подготовки гимнастов – учебно-тренировочное занятие (спортивная тренировка). Оно представляет собой многолетний, круглогодичный процесс, направленный на развитие у них способностей, необходимых в достижении спортивного мастерства. В процессе тренировки осуществляется общая и специальная физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка гимнастов. Тренировка проводится на русском языке на тренировочных занятиях, соревнованиях, внеурочных и вне соревновательных мероприятиях и на других видах занятий.

Подготовка квалифицированных гимнастов предусматривает решение следующих основных задач:

1. Укрепление здоровья гимнастов, опережающее развитие способностей, воспитание личностных свойств, необходимых для успешного овладения сложными гимнастическими упражнениями и достижения высокого спортивного мастерства;
2. Подготовка инструкторов по спорту и спортивных судей по спортивной гимнастике;
3. Приобретение педагогических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта, антидопинговых правил.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Как вид спорта спортивная гимнастика выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по виду спорта представлен в таблице № 1 (в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта).

Таблица № 1

командные соревнования	016 001 1 6 1 1 Я
многоборье	016 002 1 6 1 1 Я 5
вольные упражнения	016 003 1 6 1 1 Я
конь	016 004 1 6 1 1 А
кольца	016 005 1 6 1 1 А
опорный прыжок	016 006 1 6 1 1 Я
параллельные брусья	016 007 1 6 1 1 А
перекладина	016 008 1 6 1 1 А
разновысокие брусья	016 009 1 6 1 1 Б
бревно	016 010 1 6 1 1 Б

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки. (приложение №1 к ФССП № 953 от 09.11.2022г).

Таблица №2

Этап обучения	Год обучения	Возраст спортсмена (лет)		Разрядные требования	Наполняемость групп		
		м	д		minФСС П953 от 09.11.2022	оптимальная	maxприказ минспорта 634 от 03.08.2022
Этап начальной подготовки	1	7	6	б/р	10	15	20
	2	8-9	6-7	б/р – 3 юн.	10	15	20
Тренировочный этап	1	9-10	7-8	3 – 2 юн.	5	7	10
	2	10-11	8-9	2 – 1 юн.			
	3	11-12	9-10	1 юн.- 3 взр.	5	7	10
	4	12-13	10-11	3 взр. – 2 взр.			
	5	13-14	11-12	2 взр. – 1 взр.			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничено	14-15	12-13	КМС	2	3	4

Примечание к таблице:

При проведении занятий с обучающимися из различных групп, максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости.

В группы начальной подготовки могут быть зачислены мальчики с 7 лет, девочки с 6 лет, сдавшие вступительные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Минимальная наполняемость групп начальной подготовки (НП) 10 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки - до 2-х лет.

В тренировочные группы могут быть зачислены мальчики с 9 лет, девочки с 7 лет и сдавшие нормативы по общей и специальной физической подготовке и выполнившие III юношеский спортивный разряд. Минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп (УТГ) 5 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 5 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены юноши с 14 лет, девушки с 12 лет, сдавшие нормативы по общей и специальной физической подготовке и выполнившие норматив кандидата в мастера спорта, вошедшие в список кандидатов в спортивную сборную Нижегородской

области по виду спорта «спортивная гимнастика» и участвующие в официальных соревнованиях не ниже всероссийского уровня.

Минимальная наполняемость групп спортивногосовершенствования (ГСС) 2 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ГСС - не ограничивается, зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением тренерско-педагогического совета и локальными нормативно-правовыми актами МБУ ДО «Спортивной школы №1 по спортивной гимнастике».

Зачисляются лица:

-достигшие установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

-не имеющие медицинскихпротивопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей и физической подготовки, установленными ФССП для каждого этапа подготовки.

Для зачисления необходимопредоставить:

-заявление о приеме от родителей (законных представителей);

-копию паспорта (при наличии) или свидетельства о рождении поступающего;

-справка об отсутствии медицинских противопоказаний для освоения соответствующей Программы спортивной подготовки;

-фотографии (в количестве и формате, установленном Учреждением), заполненную анкету.

При переходе из другой спортивной школы дополнительно предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

2.2. Требования к объему дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Начало учебного года для всех групп спортивной подготовки – 1 сентября. Учебно-тренировочные занятия проводятся в течение дня, начало занятий в 8.00 часов, окончание в 20.00 часов, 6 раз в неделю с обязательным одним выходным днем. Праздничные дни в соответствии с Постановлениями правительства РФ.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором МБОУ ДО «СШ 1 по спортивной гимнастике».

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

- на этапе начальной подготовки – 2-х часов,

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов,

Продолжительность учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час). На этапах совершенствования спортивного мастерства допускается проведение двухразовых тренировок в течение дня.

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

Соревновательная деятельность организуется в соответствии с Календарным планом спортивных мероприятий МБОУДО СШ № 1 на год. Промежуточная аттестация обучающихся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по физической подготовке проводится ежегодно в мае - июне.

Таблица №3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
(приложение № 2 к Федеральному стандарту № 953 от 09.11. 2022г)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства *
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248

* Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки.

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

1. Учебно-тренировочные занятия;
2. Учебно-тренировочные мероприятия;
3. Спортивные соревнования.

1. Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия подразумевают достижения определенного спортивного результата, что связано с довольно высокими физическими нагрузками обучающихся, необходимостью совершенствования технических и тактических навыков. В

связи с этим встает задача правильной организации учебно-тренировочных занятий со спортсменами.

Необходимо оптимизировать физические нагрузки с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, использовать современные методики, позволяющие добиваться высоких результатов в короткие сроки.

Такие занятия требуют совместного творчества тренера-преподавателя и спортсмена, особого внимания к дозировке нагрузок, профилактике травматизма. Основные правила проведения учебно-тренировочных занятий включают постепенное увеличение тренировочной нагрузки, выполнение основной работы и в заключение - снижение нагрузки. При этом физиологическая кривая нагрузки имеет постепенный подъем, затем остается некоторое время на высшем уровне и потом довольно круто снижается. Такая кривая обязательна для любого учебно-тренировочного занятия, в какой бы форме оно ни проводилось.

Общая структура занятий физическими упражнениями в основном определяется типичными изменениями работоспособности обучающихся. В начале занятий уровень работоспособности возрастает, затем колеблется около некоторого повышенного уровня и к концу занятия снижается.

Представленная выше динамика работоспособности в течение одного занятия отражает эволюционно сложившийся характер состояний организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеет силу биологических закономерностей, проявляясь в любом занятии, независимо от его задач, содержания физических упражнений и способов их выполнения.

Учитывая эти закономерности, принято выделять вводную, подготовительную, основную и заключительную части занятия.

Особенности учебно-тренировочного занятия

1. Это ведущая, направляющая и организующая роль тренера-преподавателя в решении образовательных, оздоровительных и воспитательных задач процесса физического воспитания.

2. Строгое соблюдение частоты, продолжительности занятий и их содержательной взаимосвязи.

3. Прохождение на учебно-тренировочных занятиях всех этапов обучения физическим упражнениям (ознакомление, разучивание, тренировка).

4. Учебно-тренировочные занятия организуются по общепринятой структуре, которая предусматривает деление занятия на части: подготовительную, основную и заключительную.

Каждая из этих частей имеет свои особые задачи и содержание, на них отводится определённое время.

Структура учебно-тренировочного занятия

Задача вводной части - организация обучающихся: построение группы, проверка посещаемости, объяснение задач и содержания занятия, перестроение для выполнения физических упражнений, упражнения на внимание.

Задачи подготовительной части - общее разогревание организма обучающихся и их подготовка к предстоящей работе (нагрузке): предварительная "проработка" мускулатуры, повышение подвижности в суставах, улучшение координации движений, ознакомление с элементами спортивной техники. При проведении занятий с группами начальной подготовки в подготовительную часть обычно включаются общеразвивающие упражнения, а с учебно-тренированными группами - еще и специальные упражнения. Подготовительная часть занимает больше времени - 30 мин в подготовительном периоде тренировки, меньше в соревновательном - примерно 15 мин.

Для учебно-тренировочных групп вместо вводной и подготовительной частей занятия проводят разминку - комплекс специально подобранных физических упражнений, которые создают условия для проявления максимальной работоспособности. Установлено, что обучающиеся, пренебрегающие разминкой, достигают повышенной работоспособности лишь спустя некоторое время после начала работы, а иногда и по ее окончании. Результативность выполнения упражнений при этом не бывает высокой и не достигает потенциально возможного для спортсмена уровня. Физиологически это объясняется тем, что организм человека и его отдельные системы обладают известной инертностью и не сразу начинают работать на требуемом уровне. Чем большую силу мышц, быстроту движений, выносливость и ловкость хочет проявить спортсмен, тем до более высокого уровня должна быть доведена деятельность его органов и систем. Как показывает опыт, для повышения общей работоспособности, усиления вегетативных функций, разогревания организма наиболее эффективна достаточно продолжительная, умеренной мощности работа – различные виды бега, ходьбы, прыжков и тому подобное, включающая в действие по возможности весь организм спортсмена. Считают, что необходимая степень разогревания организма достигается непосредственно перед тем, как начинается потоотделение. В практике спорта "разогревающая" работа обычно продолжается до тех пор, пока "капли пота не заблестят на лбу". Однако часто это разогревание недостаточно для повышения работоспособности тех групп мышц, к которым в предстоящем занятии предъявляются повышенные требования. Они должны быть сходны с теми, которые спортсмен будет делать на учебно-тренировочном занятии. Начинать надо с разогревания тех мышц, которые

меньше всего участвуют в данном тренировочном занятии, в "проработке" мускулатуры следует идти от меньших мышечных групп к большим.

Далее выполняются упражнения, улучшающие подвижность в суставах, принимающих участие в движениях, которые будут выполняться в основной части занятия. Эти упражнения состоят из постепенно увеличивающихся по амплитуде движений, растягивающих мышцы, в особенности антагонисты мышц, активно участвующих в предстоящих движениях спортсмена. Разработка многих мышечных групп, улучшение их эластичности - важнейшее условие предупреждения травм.

"Настройка" на предстоящую деятельность осуществляется путем выполнения упражнения, сходного с первым из основной части занятия. Чем сложнее техника упражнений спортсмена, больше необходимость в настройке на предстоящую работу, тем больше упражнений должно быть в заключительной части разминки.

Необходимо внимательно подходить к выбору упражнений для разминки. При их неудачном выборе эффект от разминки может быть незначительным и даже отрицательным. В разминку не следует включать упражнения, требующие больших усилий. Ни в коем случае нельзя заменять в разминке плавно и постепенно нарастающую нагрузку мощной кратковременной работой. Задача разминки - возможно выше поднять работоспособность организма, настроиться на предстоящую работу, но в то же время сохранить свои силы для основной части занятия.

Главная задача основной части занятия - повысить у обучающихся всестороннюю физическую и специальную подготовленность посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитание волевых качеств и развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости. Содержание основной части изменяется в весьма широких пределах в зависимости от подготовленности обучающихся, периода тренировки, специализации, возраста, пола и других причин. Физические упражнения основной части располагаются в определенной последовательности и в зависимости от преимущественной направленности упражнений.

Целесообразна такая последовательность:

- 1) упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствование в ней;
- 2) упражнения, направленные на развитие быстроты;
- 3) упражнения, направленные преимущественно на развитие силы;
- 4) упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости.

Заключительная часть обязательна в любых учебно-тренировочных занятиях. С ее помощью решается очень важная задача - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме. Резкий переход от тренировочной работы к покою,

как правило, вызывает чувство неудовлетворенности от занятий, ухудшает самочувствие, может привести к нарушению кровообращения. Если нагрузка снижается постепенно, обеспечивая плавный переход к состоянию покоя, отрицательных явлений не возникает. Лучшее средство для заключительной части - работа в спокойном, равномерном темпе (например, прыжки на скакалке, на батуте растяжка). Полезны упражнения на расслабление с более редким и глубоким дыханием.

2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия (спортивные сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (таблица №4).

Таблица №4

Учебно-тренировочные мероприятия. (приложение №3 ФССП №953 от 09.11.2022 года).

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

	физической подготовке			
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-	до 10 суток
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 дней, но не более 2 раз в год
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дня подряд и не более 2 раз в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней	

3. Спортивные соревнования в спортивной гимнастике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.

План физкультурных и спортивных мероприятий в МБОУ ДО «СШ №1 по спортивной гимнастике» формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Нижегородской области, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Нижнего Новгорода. Утверждается ежегодно.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий по виду спорта «спортивная гимнастика» формируется с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Количество и виды спортивных соревнований, в зависимости от этапов спортивной подготовки указаны в таблице №5.

Таблица №5

Объем соревновательной деятельности.
(приложение № 4 к ФССП № 953 от 09.11.2022 года)

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная гимнастика;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивная гимнастика;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, Положениями регламентами о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. 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 спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам **отборочных соревнований** комплектуют команды, выбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные 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.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Тренировочный процесс в МБОУ ДО «Спортивная школа №1 по спортивной гимнастике» ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа).

Учебно-тренировочный процесс в СШ-1 регламентируется учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) (приказ Минспорта России от 03.08.2022 года №634), разрабатываемый и утверждаемый школой самостоятельно. Основной целью учебно-тренировочного плана является содействие реализации данной Программы.

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

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

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлен в таблице №6.

Таблица №6

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

(приложение № 5 ФССП №953 от 09.11.2022 год).

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	27 - 30	17 - 20	10 - 13	4 - 7	2 - 4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15 - 18	25 - 28	27 - 30	25 - 30	24 - 28
3.	Участие в	1 - 2	1 - 3	2 - 4	8 - 12	12 - 15

	спортивных соревнованиях (%)					
4.	Техническая подготовка (%)	48 - 51	48 - 51	51 - 54	55 - 58	50 - 60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5	3 - 5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	2 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	2 - 6

Учебно-тренировочный план определен составом предметных областей, обеспечивающих реализацию программы спортивной подготовки по спортивной гимнастике (теория и методика физической культуры и спорта; общая и специальная физическая подготовка; акробатика и хореография; методическая часть программы; система контроля и зачетные требования; самостоятельная работа и работа по дополнительным индивидуальным планам, инструкторско-судейская практика) и предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности нагрузок, на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена.

Каждый этап обучения определяет объем часов недельной и годовой нагрузки, содержание, сдачу контрольно-переводных нормативов.

Распределение времени в годовом плане на основные разделы подготовки (предметные области) по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Установленный недельный режим тренировочной работы является максимальным. Годовой объем тренировочной работы, предусмотренный федеральным стандартом, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки может быть сокращен не более чем на 25%.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на него.

В целях предупреждения острого утомления и перенапряжения тренировочные занятия с большой нагрузкой можно применять в работе со спортсменами - через 3-4 дня.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с планом индивидуальной подготовки, который формируется ежегодно на основании календарного плана спортивных мероприятий.

Для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства план спортивной подготовки годичного цикла, может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером совместно со спортсменом.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств СФП.
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Совершенствование спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года		
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	10	12	14	16	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2		3					4	
		Наполняемость групп (человек)								
		10-20	10-20	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	2-4	
1.	Теоретическая подготовка	4	5	4	8	7	6	9	9	13
2.	Тактическая подготовка	1	1	4	6	6	7	8	9	11
3.	Психологическая подготовка	1	1	4	6	6	7	8	9	11
4.	Общая физическая подготовка	80	67	47	55	32	35	33	18	24
5.	Специальная физическая подготовка	48	99	127	148	160	185	206	220	265
6.	Техническая подготовка	130	180	235	280	353	402	454	500	600
7.	Инструкторская, судейская практика	-	-	9	11	13	16	20	18	24
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	7	13	16	12	14	20	27	24
9.	Спортивные соревнования	6	6	15	20	52	58	66	110	132
10.	Общее количество часов в год, из расчета 46 недель	275	366	458	550	641	732	824	920	1104
11.	По индивидуальным планам в период их активного отдыха (6 недели)	37	50	62	74	87	100	112	120	144
12.	Общее количество часов в год, из расчета 52 недель	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248

В процессе выполнения плана индивидуальной подготовки реализуются следующие направления:

1. Повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки.

2. Повышение функциональных возможностей организма.

3. Формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности.

4. Достижение высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях. Участие в спортивных и физкультурных мероприятиях.

5. Инструкторская и судейская практика.

6. Изучение и соблюдение антидопинговых правил.

7. Прохождение углубленного медицинского обследования (УМО). Сохранение здоровья.

Успех реализации тренировочной программы обусловлен обоснованным определением состава тренировочных средств и режима тренировочной работы с учетом специализации, индивидуальных особенностей, уровня подготовленности спортсмена и направленности тренировочного процесса.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

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

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий спортом заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к избранному виду спорта. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха. По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств гимнастов. Прежде всего, это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам-преподавателям и товарищам.

Цели: 1. Подготовка обучающегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной,

саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала.

2. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи: 1. Социально-педагогическая адаптация и защита обучающихся формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.

2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состоятельности, увеличение степени самостоятельности обучающихся и самоконтроля.

4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

5. Выявление уровня воспитанности личности обучающихся.

Таблица №8

Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в избранном виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
		Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных	

1.2.	Инструкторская практика	занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.	В течение года
2.2.	Здоровье сберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.	В течении года
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных	В течении года

		мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание		
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.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России ¹	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.3.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Спорт в нашей жизни	Выставка рисунков	В течении года
4.2.	Посвящение в юные	Праздничное мероприятие	октябрь

	спортсмены		
5.	Другое направление работы.		
5.1.	Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	дежурство	В течении года
5.2.	Участие в субботниках.	субботник	Сентябрь, апрель
5.3.	Проведение родительских собраний	Индивидуальные беседы с родителями	В течении года

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

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, но противодействию применения допинга в спорте в учреждении реализуется антидопинговая программа, которая направлена на формирование нетерпимости к допингу среди спортсменов, проходящих спортивную подготовку в учреждении в соответствии с федеральными стандартами по виду спорта «спортивная гимнастика».

Программа разрабатывается в соответствии с положениями Международной конвенции ЮНЕСКО (о борьбе с допингом в спорте), Всемирного антидопингового агентства WADA, Национального антидопингового агентства РФ «РУСАДА», регламента Международной федерации гимнастики (ФИЖ), законодательства Российской Федерации, рекомендациями Министерства спорта РФ.

Основными задачами антидопинговой программы являются:

- исключение случаев, использования занимающихся МБОУ ДО «Спортивная школа №1 по спортивной гимнастике» в тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов, включенных в «Запрещенный список WADA»;

- создание условий для внедрения современных методических разработок по поддержанию и повышению функционального состояния занимающихся с использованием разрешенных препаратов, и методов, не включенных в «Запрещенный список WADA»;

- формирование у занимающихся всех возрастных групп, тренеров и специалистов высокой антидопинговой культуры.

В соответствии с антидопинговой программой формируется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним.

Основные направления антидопинговой работы в СШ:

1. Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также тренеров и родителей (законных представителей) спортсменов, согласно плану.

2. Ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов.

3. Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров и спортсменов-инструкторов при поступлении на работу.

4. Проведение просветительской работы по антидопингу: оформление брошюр или стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала.

Методические семинары для спортсменов.

Основная цель проведения методических семинаров для спортсменов состоит в повышении уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга. Семинары планируется проводить по следующим основным темам:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- антидопинговые правила;
- принципы честной игры.

Таблица № 9

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственный по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие. ТЕМЫ: -Определение и содержание понятия «допинг»	сентябрь	Тренеры-преподаватели
	-Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта	октябрь	
	-Последствия применения допинга	Ноябрь	
	- Знакомство с международными стандартами	декабрь-январь	Инструктор-методист
	- Виды нарушений антидопинговых правил	Март	Тренеры-преподаватели
	- Запрещенные вещества и методы	Апрель	
	- Права и обязанности спортсменов	Мая	
	- Социальные и психологические последствия применения допинга	Июнь	
- Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте	август		

	2. Веселые старты	1-2 раза в год	Тренеры-преподаватели
	3. Родительское собрание. Темы: - Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1-2 раза в год	Тренеры-преподаватели
	- Знакомство с онлайнкурсом rusada.triagonal.net - Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/		Инструктор-методист
	- онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА» https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год	обучающийся
	- проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/	1 раз в месяц	Тренеры-преподаватели
	Контроль за прохождением тренерами онлайнобучения на сайте РАА «РУСАДА» https://rusada.ru	1 раз в год	Инструктор-методист
Учебно-тренировочный этап	1. Веселые старты	1-2 раза в год	Тренеры-преподаватели
	2. Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА» https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год	обучающийся
	Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/	1 раз в месяц	Тренеры-преподаватели
	3. Родительское собрание ТЕМЫ: - Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1-2 раза в год	Тренеры-преподаватели
	- Знакомство с онлайн курсом rusada.triagonal.net		Инструктор-методист
	- Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/		
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА» https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год	обучающийся
	Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/	1 раз в месяц	Тренеры-преподаватели

2.7. План инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки, однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения в зале, основы техники безопасности, способы

переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся тренировочного этапа должны овладеть гимнастической терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, тактических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

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

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Тематика судейской подготовки.

№	Наименование	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1	Понятие о бальной системе оценки гимнастических упражнений	+	+
2	Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении	+	+
3	Классификация ошибок	+	+
4	Общие положения о гимнастических соревнованиях (виды соревнований, программа, участники, правила поведения)	+	+
5	Судейская коллегия, роль судей на видах многоборья	+	+
6	Классификация ошибок и сбавок за выполнение упражнения (ошибки в технике, осанке, приземления и др.)	+	+
7	Особенности судейства упражнений обязательной программы	+	+
8	Особенности судейства произвольных программ упражнений. Понятие трудности упражнения. Группы сложности: А, В, С, D, E, F, G, H. Поощрительные баллы	+	+
9	Специальные требования к выполнению обязательных и произвольных комбинаций на видах многоборья	+	+
10	Судейство первенства спортивной школы среди групп начальной подготовки (3-2 юношеские разряды)	+	+
11	Обучение записи упражнений с помощью символов.	+	+
12	Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство школьных и городских соревнований.	+	+

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

Клицам, проходящие спортивную подготовку, в соответствии с реализуемой Программой спортивной подготовки предъявляются требования:

1. Наличие медицинской справки;

2. Медицинские показания и рекомендации, включающие следующие обследования:

- оценить спортивную форму человека, его готовность к физическим нагрузкам;
- выявить наличие сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению наивысших результатов;
- подобрать оптимальный уровень нагрузок и режим тренировок;
- определить факторы риска возникновения на фоне физических нагрузок физиологических состояний, в том числе угрожающих жизни - тромбозов, инфарктов, инсультов и т.д.;
- дать рекомендации по поддержанию здоровья спортсмена;
- оптимизации питания с целью достижения высоких результатов.

В целях предупреждения нарушения здоровья у проходящих спортивную подготовку, предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее 1-го раза в год;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

Врачебное обследование.

Врачебное обследование - основная форма врачебного контроля в гимнастике. Они подразделяются на первичные, ежегодные и дополнительные. Первичные медицинские обследования проводятся при отборе. Ежегодные медицинские обследования носят углубленный диспансерный характер (УМО) и необходимы гимнастам на всех этапах спортивной подготовки. Дополнительные обследования необходимы перед соревнованиями (для получения от врача допуска к занятиям).

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

С ростом интенсивности и объема учебно-тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля - не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит, через следующие ступени: по желанию - рекомендуется - обязательно. Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Врачебно-педагогический контроль. Различают первичное медицинское обследование, углубленное медицинское обследование (УМО) и дополнительное медицинское обследование.

Перед началом занятий, как правило, проводится первичное обследование, которое включает общий и спортивный анамнез, исследование физического развития, функциональные пробы. Диспансерное обследование обязательно включает в себя электрокардиографию, обследование терапевтом, невропатологом, хирургом, ларингологом, стоматологом.

Обобщая результаты медицинского обследования, тренер-преподаватель совместно с врачом делают заключение о состоянии здоровья спортсмена, назначают, если это необходимо, лечение, определяют предел допустимых нагрузок. Обнаружив отклонения в здоровье, вносят коррекцию в учебно-тренировочный процесс, назначают лечебные и восстановительные мероприятия непосредственно перед соревнованиями; могут проводиться дополнительные обследования.

Контроль за уровнем психологической работоспособности:

- тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания;

- анализ соревнований: цель выступления; результат; систематизация ошибок; причина ошибок; место совершения ошибок; внесение коррективов.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Биохимический контроль позволяет проконтролировать функциональное состояние спортсмена.

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной социализации.

Основные задачи медицинского обеспечения.

Основные задачи медицинского обеспечения в спортивной гимнастике:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;

- врачебный контроль - систематизированное обеспечение состояния здоровья обучающихся;

- врачебно-педагогические (совместно с тренером) наблюдение за тренированностью спортсменов;

- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;

- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки гимнастов к соревнованиям;

- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями.

Планы применения восстановительных средств.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;

- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

- разнообразие средств и методов тренировки;

- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

- изменение пауз отдыха, их продолжительности;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;

- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

- упражнения для активного отдыха и расслабления;

- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2-3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани - 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

План восстановительных средств.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Восстановительные мероприятия (сауна)	В течение года	Тренеры по группам
2	Восстановительные сборы	Зимний, летний период	Тренеры по группам

План применения восстановительных средств и мероприятий.

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансированное по энергетической ценности; -сбалансированное по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины)	В течение всего спортивного периода спортивной подготовки.
2	Физиотерапевтические методы: - массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия; - гидропроцедуры: теплый, горячий, контрастный душ, теплые, контрастные ванны, восстановительное плавание; - различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка; - аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3	Фармакологические средства: - витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы; - иммуномодуляторы; -физиопрепараты; -энзимы.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств - усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. Система контроля.

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

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видов спорта «спортивная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году (УТГ1, УТГ2);

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже регионального уровня начиная с третьего года (УТГ3, УТГ4, УТГ5);

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

На этапе спортивного совершенствования:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год (п. 5 приказа № 634)

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы (п. 5 Приказа № 634)

Если на одном из этапов спортивной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается (п.2.1.3. правила о порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся).

В отдельных случаях по объективным причинам возможен перевод обучающегося в рамках обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовке по виду спорта «спортивная гимнастика» из одной группы в другую без изменения этапа (периода) спортивной подготовки на основании личного заявления обучающегося или родителя (законного представителя) обучающегося и при наличии свободных мест в группе, в которую желает перевестись обучающийся (п.2.2. правила о порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся)

Уровень физической подготовленности и двигательных способностей оценивается по 4-уровневой шкале: низкий уровень (45,9б и ниже), зачетный уровень (46-48б), хороший уровень, успешная степень развития физических качеств и специальных двигательных действий (48,1-50б), высокий уровень развития данных параметров (50,1 и выше) (п. 4.12. положения о текущем контроле).

Подсчитываются баллы испытуемого за выполнение ОФП и СФП до сотых долей, что дает возможность дифференцировать индивидуальный уровень и динамику развития физических качеств обучающихся и делится на 2. Основным условием перевода учащихся на следующий год обучения является: выполнение требований контрольно-переводных нормативов (КПН) не ниже зачетного уровня и выполнение спортивных разрядов (п.4.11. положения о текущем контроле).

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по итогам и этапам спортивной подготовки.

Таблица №13

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	сек	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	5	-	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.2.	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения	сек	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.3.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	сек	не менее		не менее	
			5	5	6	6

Таблица №14

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	сек	не более	
			9,6	10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	сек	не более	
			4,5	4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			27	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	-	без учета времени
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее 5	-
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее -	3
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее 5	-
2.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении "высокий угол"	количество раз	не менее -	10
2.7.	Исходное положение - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.	количество раз	не менее 5	5
2.8.	Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	сек	не менее 10	10
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	сек	не менее 10	10
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	сек	не менее 40	40
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	сек	не менее 5	5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Таблица №15

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши/юниоры/мужчины	девочки/девушки/юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	сек	не более	

			7,8	8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	сек	не более	
			3,8	4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	сек	не более	
			12,5	-
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	сек	не более	
			-	10,0
2.3.	Исходное положение - упор в положении "угол", ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках ("спичаг")	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Исходное положение - упор в положении "угол", ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках ("спичаг")	количество раз	не менее	
			-	5
2.5.	Упор "углом" на гимнастических стоянках. Фиксация положения	сек	не менее	
			20	
2.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол"	количество раз	не менее	
			-	15
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.8.	Исходное положение - вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	сек	не менее	
			10	-
2.9.	Из исходного положения - стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	сек	не менее	
			-	15
2.10.	Подъем силой в упор из виса на	количество	не менее	

	гимнастических кольцах	раз	5	-
2.11.	Исходное положение - стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	5
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	сек	не менее	
			30	
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	сек	не менее	
			-	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

IV. Рабочая программа.

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

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

С учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «спортивная гимнастика» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» учитываются при:

- составление планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составление плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон:

- зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»);
- зону вработываемости;
- зону относительно устойчивого состояния работоспособности;
- зону снижения работоспособности.

С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывает – 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.

В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов.

Объем работы и величина нагрузок определяется с учётом задач тренировочного процесса.

Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (преимущественной) и комплексной направленности. Программу занятий избирательной направленности планируют так, чтобы основной объем упражнений обеспечивал преимущественное решение какой-либо одной задачи (например, развитие специальной выносливости), а построение занятий комплексной направленности предполагает использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач.

В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности можно применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спортивная гимнастика осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

Компонентами нагрузок являются: сила, скорость, амплитуда и координационная сложность упражнений их продолжительность и количество повторений, продолжительность и характер пауз для отдыха, наличие усложняющих условий (утяжеления, спецодежда, опора).

Основными показателями нагрузки, принятыми в спортивной гимнастике являются:

- общая продолжительность тренировки;
- объем нагрузки;
- интенсивность тренировки;
- пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу, и зависит от периода подготовки в годичном цикле.

Объем нагрузки определяется общим количеством элементов, соединений и комбинаций, выполняемых за тренировку. Характеризуя объем нагрузки, принято называть его большим, средним и низким, а также ударным, оптимальным или умеренным.

Под интенсивностью понимается количество выполненной тренировочной работы в единицу времени. Индекс интенсивности определяется по формуле:

$$И = \frac{ОКЭ}{Т} \times 200$$

где ОКЭ – общее количество элементов;

Т – продолжительность тренировки;

200 – коэффициент.

Интенсивность принято определять как высокую, среднюю (оптимальную) и низкую.

Универсальный показатель тренировочной нагрузки является динамика ЧСС в процессе тренировочного занятия или пульсовой стоимости нагрузок.

В зависимости от величины тренировочных нагрузок различают занятия: ударные; оптимальные; умеренные; разгрузочные.

Ударное занятие характеризуется большим объемом и высокой интенсивностью нагрузки, оно может быть ударным также только по объему или только по интенсивности. Оптимальное занятие характеризуется 70-80% от ударной нагрузки. Умеренное занятие содержит 50-70% нагрузки от максимума. Разгрузочное занятие – менее 50%.

Существуют две концепции в отношении динамики тренировочных нагрузок. Одна концепция предусматривает постепенное (волнообразное) нарастание и снижение тренировочных нагрузок. Вторая - большую вариативность (скачкообразность) различных параметров тренировочных нагрузок, чередование больших, средних, малых нагрузок как в отдельных тренировочных занятиях, так и в недельных, месячных циклах.

На практике часто приходится встречаться с той и другой формой, когда плавное изменение нагрузки сменяется резкими скачками показателей объема и интенсивности. Начало соревновательного периода отличается высоким объемом тренировочной нагрузки, который постепенно снижается к соревнованиям. В период первых недель предсоревновательного мезоцикла интенсивность тренировочной работы относительно низкая, затем она возрастает и вновь снижается за 5 - 7 дней до ответственных соревнований.

Предсоревновательный мезоцикл является естественным продолжением специально-подготовительного этапа и применяется для непосредственной подготовки к основному соревнованию. Его особенности определяются тем, что в нем необходимо с возможно полным приближением смоделировать режим предстоящих соревнований и обеспечить максимальную реализацию возможностей спортсмена в решающих выступлениях.

В соревновательном мезоцикле по сравнению с предсоревновательным уменьшается общий объем работы (по количеству элементов). Однако увеличивается доля работы по элементам тах трудности, происходит интенсификация тренировочного процесса за счет тренировки по соединениям, частям и целым комбинациям.

Средние циклы тренировки состоят из различных сочетаний недельных циклов (микроструктур), отличаются друг от друга величиной и характером тренировочных нагрузок.

В соревновательном периоде возможны и другие варианты мезоциклов. По мере приближения к соревнованию изменяется не только количественная сторона выполнения нагрузки, но и качественная. От гимнастов требуется стабильное и выразительное выполнение целых комбинаций. В связи с этим увеличивается психическая напряженность занятий.

В предсоревновательном мезоцикле характерна тренировка по элементам (совершенствование техники), по соединениям, выполняются «черновые варианты» целых комбинаций (2-3 за занятие). В соревновательном мезоцикле целые комбинации выполняются по 7-12 раз в день (при двухразовых тренировках 5-7 раз в основном занятии, 2-5 – в дополнительном), а также продолжается совершенствование отдельных, наиболее сложных соединений.

Для переходного периода характерным является восстановительно-поддерживающий мезоцикл с «мягким» тренировочным режимом, с использованием эффекта «переключения» для исключения монотонности в тренировке. Восстановительно-разгрузочные мезоциклы применяются внутри периода основных соревнований (между соревновательными мезоциклами) т.е. промежуточные.

4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «спортивная гимнастика».

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы дополнительной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы по виду спорта «спортивная гимнастика» на этапах спортивной подготовки. Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительно образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

**Примерная рабочая программа этапа начальной подготовки
тренера-преподавателя МБОУДО "СШ № 1 по спортивной гимнастике"**

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____

Отделение (вид спорта): спортивная гимнастика

Группа, этап подготовки: НП-1, НП-2

Сроки реализации программы: 2 года

Возраст обучающихся: 6-9 лет

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей физической и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки обучающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основная функция Программы: физическое воспитание. Вспомогательные функции: спортивная подготовка и физическое образование.

Частные задачи на учебный год:

1. Проведение отбора и спортивной ориентации занимающихся спортивной гимнастикой.

2. Формирование заинтересованности в занятиях спортивной гимнастикой.
3. Обучение основам спортивной дисциплины и занятиям спортивной гимнастикой.
4. Развитие необходимых физических качеств для успешной сдачи нормативов групп НП-1, НП-2. Развитие гибкости, координации.
5. Обучение упражнениям 3 юношеского разряда по спортивной гимнастике. Обучение выполнению вольных упражнений под музыку (включая базовые элементы акробатических и хореографических соединений).

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп НП-1 (6 нед.ч)

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теоретическая	1	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	4
Общая физическая	8	9	7	9	4	7	4	8	8	8	-	8	80
Специальная физическая	5	4	4	3	4	5	4	5	4	5	-	5	48
Спортивные соревнования	-	-	-	2	-	-	2	-	2	-	-	-	6
Техническая	11	12	12	11	11	13	13	12	12	12	-	11	130
Тактическая	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
Психологическая	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	-	-	1	-	1	-	-	-	1	-	1	5
Общее количество часов расчета 46 недель	26	26	24	26	19	26	24	26	26	26		26	275
Самостоятельная работа			2		7		2				26		37
Общее количество часов в год	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп НП-2 (8 нед.ч)

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теоретическая	1	1	-	1	-	-	-	1	-	-	-	1	5
Общая физическая	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	6	67
Специальная физическая	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	9	99
Спортивные соревнования	-	-	-	2	-	2	-	-	2	-	-	-	6
Техническая	18	17	17	19	12	14	17	17	14	17	-	18	180
Тактическая,	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
Психологическая	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия	-	1	1	-	-	1	1	1	1	1	-	-	7
Общее количество часов за 46 недель	35	34	33	37	27	32	33	34	33	33		35	366
Самостоятельная работа			2		8	2	2		2	2	32		50
Всего часов за год (52 недели)	35	34	35	37	35	34	35	34	35	35	32	35	416

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: НП-1,2

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Теоретическая подготовка	Требования к технике безопасности и ОТ. Правила поведения, дисциплина, ответственность. Режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль. История гимнастики и понятие ФКиС. Терминология гимнастики.
Общая физическая подготовка	Бег, ходьба, прыжки (на двух, на одной, спиной вперед, в приседе, выпрыгивания, отскоки с разбега, прыжки в длину, прыжки в высоту). Строевые упражнения (построения в шеренгу и колонну, расчет, повороты на месте ходьба в колонне, бег в колонне). Общеразвивающие упражнения (круговые движения головой, круги руками, круги предплечьями, вращения в лучезапястном суставе, повороты туловища, наклон вперед, вращения туловищем, вращения тазом, вращения в голеностопном суставе, прыжки с различным

<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>положением рук и ног). Элементы лёгкой атлетики(бег, бег с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра, многоскоки, челночный бег). Подвижные игры ("Делай что говорю", "Запомни и повтори", "Что изменилось"), эстафеты с элементами гимнастики.</p> <p>Упражнения для развития силы (сгибания и разгибания рук: в висе, в упоре лежа, в упоре на брусках, в упоре сзади, поднимания ног: в висе, в упоре на брусках, лежа, поднимания туловища: лежа животе с помощью партнера, поднимания ног лежа на животе, приседания, "пистолеты", выпрыгивания из упора присев).</p> <p>Упражнения для развития гибкости (наклон вперед согнувшись, наклон вперед согнувшись ноги врозь, мост, шпагат, выкруты).</p> <p>Упражнения для развития прыгучести (отскоки на "мостике, прыжки на акробатической дорожке).</p> <p>Упражнения для развития быстроты (бег с ускорением, челночный бег).</p> <p>Упражнения для развития выносливости (бег, беговые упражнения).</p> <p>Развитие ловкости, координации (акробатические упражнения, упражнения на снарядах, прыжки на батуте).</p>
<p>Психологическая подготовка</p>	<p>Психологическая подготовка в первые два года обучения направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх при выполнении гимнастических упражнений, связанных с возможным падением, терпеть усталость, боль неудачи. Для решения этих задач тренеру нужно использовать различные приемы и методы. Например, могут быть использованы различные игры, коллективные соревнования, искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных упражнений и т.п.</p>
<p>Воспитательная работа</p>	<p>Воспитательная работа осуществляется на протяжении всего тренировочного года, на каждом занятии. Ее основная задача в эти годы - воспитать стойкий интерес и любовь к занятиям физическими упражнениями, в частности спортивной гимнастикой, привить необходимые для спортсмена гигиенические навыки. Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, честности, товарищества, дисциплинированности, целеустремленности и пр. Методы воспитания: беседы, посещение соревнований, участие в гимнастических праздниках, торжественное посвящение в спортсмены.</p>
<p>Восстановительные мероприятия</p>	<p>Врачебный контроль, медицинский осмотр. Отдых, прогулки, сон.</p>

Техническая подготовка для групп, этап подготовки: НП-1,2

<p>Разделы Программы</p>	<p>Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):</p>
--------------------------	---

Акробатика	<p>Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, с поворотами на 360 градусов. Кувырки; вперед, назад, кувырки с разбега (полет в кувырок). Колеса, рондаты; Проходки в стойке на руках, Медленные и темповые перевороты вперед,назад. Сальто вперед с мягким приземлением.</p>
Хореография	<p>Разновидности ходьбы и бега: ходьба на носках (вперед, назад, в сторону), ходьба в полуприседе, в приседе, острый шаг на месте Повороты: приставлением ноги, переступанием, окрестным шагом вперед, назад, на 180°, 360°. Равновесия: стойка на носках, руки на поясе, то же руки вперед, в стороны, вверх; у опоры вертикальное равновесие, переднее равновесие, боковое равновесие (без наклона туловища) руки в стороны. Прыжки. По 1, 2, 3 (невыворотным) позициям, прыжки со сменой позиций ног; прыжки толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад; толчком двумя, прыжок, ноги врозь (в стороны); прыжок, ноги врозь, правая (левая) вперед; прыжки из 3 позиции толчком двумя, приземляться на одну; толчком одной и махом другой вперед приземлиться на две (на месте, с продвижением вперед). Общеразвивающие упражнения: Для рук: основные положения рук - вниз, назад, вперед, вверх, в сторону; различные промежуточные положения рук: вперед-наружу, вверх-наружу, в сторонуснизу, вперед-книзу (кверху), влево-книзу, вверх-вперед-наружу, впереднаружукнизу; положение кисти-вправо, влево, пальцы сжаты в кулак, кисть поднята, опущена сгибание и разгибание пальцев одновременно, последовательно, восьмерка, "волна" костью; переводы рук из одного положения в другое (с движением головой); движение 32 руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); Для туловища и ног: Изучение различных положений. Положения сидя-сед ноги врозь, сед углом, сед согнувшись, сед на бедре; положение лежа - на животе, боку, на спине; упоры - упор присев, упор лежа, упор на коленях, упор на правом, левом колене, лежа на бедрах; наклоны вперед в различном темпе в стойке, в стойке ноги врозь, в 1 позиции, во 2 позиции (невыворотной), в седе, в седе ноги врозь; поднимание ног, круговые движения ногами в положении лежа на животе, спине, боку, в седе; из упора на коленях выгибание и прогибание; перемена седа с одного бедра на другое через стойку на коленях; наклоны назад из стойки на коленях, в стойке ноги врозь, наклоны в стороны; круговые движения туловищем. Подготовительные движения: ходьба с носка; приставной шаг вперед, в сторону, назад; переменный шаг вперед, в сторону, назад. Основные движения: шаг галопа вперед, в сторону, назад; шаг польки вперед, в сторону, назад.</p>
Конь-махи	<p>На ковре: упоры, проводки кругов. Круги: на гимнастическом грибке с ведром, круги на гимнастическом грибке. Конь: упоры в ручках, маховые упражнения в ручках.</p>
Кольца	<p>Висы: простые висы, вис вниз головой, высокие махи. Выкруты вперед-назад, соскоки махом и сальтовые. Разбег на скорость; толчки ногами в гим. мостик (15-30 раз).</p>
Опорный прыжок	<p>Разбег, наскок на гимнастический стол прямым телом; переворот вперед через стол.</p>
Параллельные брусья	<p>Упоры на руках на брусьях, проходки на руках по брусьям. Махи в упоре на брусьях, стойки силой ноги врозь-вместе. Удержание стойки на руках на</p>

	стоялках, соскоки махом вперед и назад.
Перекладина	Висы на руках: хватом вверх и вниз, броски ногами вперед-назад, махи. Подъем с переворотом, оборот не касаясь в упоре на руках, соскок «дуга».
Разновысокие брусья	Подъем переворотом, , удержание угла, выкруты, отмахи, соскок дугой
Бревно	Шаги: приставные лицом, боком; на носках; в приседе, через pistolетик; Прыжки: вверх со сменой ног, без смены ног; Равновесия: ласточка, с прямой ногой вперед, привет Москве Повороты на полупальцах на 180

Примечание: разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

Планируемые результаты на учебный год:

Наименование соревнований	Дата проведения соревнований	Планируемый результат (место, баллы)
Первенство Нижегородской области	Апрель 2023	1-10 место
Первенство города Нижнего Новгорода	Ноябрь 2023	1-10 место
Выполнение 3 юношеского разряда		

Тренер-преподаватель: _____ Инструктор-методист: _____

**Примерная рабочая программа учебно-тренировочного этапа
тренера-преподавателя МБУДО "СШ№ 1 по спортивной гимнастике"**

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____

Отделение (вид спорта): спортивная гимнастика

Группа, этап подготовки: ТГ-1, ТГ-2, ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5

Сроки реализации программы: 5 лет

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей физической и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки обучающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основная функция Программы: физическое воспитание.

Вспомогательные функции: спортивная подготовка и физическое образование.

Частные задачи на учебный год:

1. Закрепление базовых навыков основных акробатических, силовых и вращательных упражнений и элементов.

2. Обучение выполнению акробатических соединений 3 спортивного разряда.

3. Развитие гибкости, координации, силы мышц рук, спины, брюшного пресса.

4. Воспитание целеустремлённости характера, решительности, смелости, ответственности.

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп ТГ-1 (10 нед.ч)

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теоретическая	-	1	-	-	1	-	1	-	-	-	-	1	4
Общая физическая	5	4	5	3	3	4	5	4	5	4	-	5	47
Специальная физическая	12	12	12	12	11	12	11	11	11	12	-	11	127
Спортивные соревнования	-	3	3	-	-	-	3	3	3	-	-	-	15
Техническая	25	21	16	27	21	19	20	20	21	20	-	24	235
Тактическая,	-	1	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-	4
Психологическая	-	-	1	-	-	1	-	1	-	1	-	-	4
Инструкторская и судейская практика	2	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	3	9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	-	-	2	1	1	2	-	2	2	-	2	13
Общее количество часов за 46 недель	46	42	39	44	37	37	43	40	45	39	-	46	458
Самостоятельная			3		7	3	3		3	3	40		62

работа													
Всего часов за год (52 недели)	46	42	42	44	44	40	46	40	48	42	40	46	520

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп ТГ-2 (12 нед.ч)

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теоретическая	1	1	1	1	-	1	-	1	1	-	-	1	8
Общая физическая	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	5	55
Специальная физическая	14	14	13	14	13	13	13	14	13	13	-	14	148
Спортивные соревнования	-	3	3	2	-	3	3	3	3	-	-	-	20
Техническая	30	23	21	24	26	23	23	25	24	30	-	31	280
Тактическая,	-	1	1	1	-	1	1	1	-	-	-	-	6
Психологическая	-	1	1	1	-	-	1	1	1	-	-	-	6
Инструкторская и судейская практика	-	2	2	2	-	2	2	-	1	-	-	-	11
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1		1	16
Общее количество часов за 46 недель	52	52	49	52	45	49	49	52	49	49	-	52	550
Самостоятельная работа			3		7	3	3		3	3	52		74
Всего часов за год (52 недели)	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп ТГ-3 (14 нед.ч)

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теоретическая	1	1	1	-	-	-	1	-	-	1	-	1	6
Общая физическая	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	-	3	32
Специальная физическая	16	16	13	15	16	12	13	15	14	14	-	16	160
Спортивные соревнования	-	10	10	-	-	4	8	8	8	4	-	-	52
Техническая	37	27	27	38	33	35	28	28	29	33	-	37	353
Тактическая,	1	1	1	-	-	1	1	1	1	-	-	-	7
Психологическая	-	1	1	1	-	-	1	1	1	1	-	-	7

Инструкторская и судейская практика	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	2	13
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1	1	2	-	1	1	1	1	1	-	2	12
Общее количество часов за 46 недель	61	61	58	60	52	57	57	58	58	58	-	61	641
Самостоятельная работа			3		8	3	3	3	3	3	61		87
Всего часов за год (52 недели)	61	61	61	60	60	60	60	61	61	61	61	61	728

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп ТГ-4 (16 нед.ч.)

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теоретическая	-	1	1	1	-	-	1	1	1	-	-	-	6
Общая физическая	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	-	3	35
Специальная физическая	18	18	18	18	5	18	18	18	18	18	-	18	185
Спортивные соревнования	6	8	8	8	-	-	8	8	8	4	-	-	58
Техническая	40	34	30	33	45	42	28	31	30	40	-	49	402
Тактическая,	-	1	1	1	-	1	1	1	1	-	-	-	7
Психологическая	-	-	1	1	1	-	1	1	1	1	-	-	7
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	-	2	2	2	-	-	-	-	16
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	-	2	2	2	2	-	2	2	2	-	-	-	14
Общее количество часов за 46 недель	69	70	67	69	56	66	66	67	66	66	-	70	732
Самостоятельная работа			3		13	3	3	3	3	3	69		100
Всего часов за год (52 недели)	69	70	70	69	69	69	69	70	69	69	69	70	832

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп ТГ-5 (18 нед.ч)

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теоретическая	-	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-	1	9
Общая физическая	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	3	33
Специальная физическая	19	19	19	19	16	19	19	19	19	19	-	19	206
Спортивные соревнования	-	10	10	-	-	10	10	10	10	-	-	-	66
Техническая	52	41	31	52	46	32	39	31	36	48	-	55	454
Тактическая,	-	2	2	-	-	-	2	2	-	-	-	-	8
Психологическая	-	-	2	2	-	-	-	2	2	-	-	-	8
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	-	2	20
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	-	2	20
Общее количество часов за 46 недель	78	78	72	81	65	69	78	72	75	75	-	81	824
Самостоятельная работа			3		10	3	3	3	6	3	81		112
Всего часов за год (52 недели)	78	78	75	81	75	72	81	75	81	78	81	81	936

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группы тренировочного этапа 1,2,3,4,5 г.о.

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Теоретическая подготовка	Требования к технике безопасности и ОТ. Правила поведения, дисциплина, ответственность. Режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль. История гимнастики и понятие ФКиС. Терминология гимнастики.
Общая физическая подготовка	Бег, ходьба, прыжки (на двух, на одной, спиной вперед, в приседе, выпрыгивания, отскоки с разбега, прыжки в длину, прыжки в высоту). Общеразвивающие упражнения (круговые движения головой, круги руками, круги предплечьями, вращения в лучезапястном суставе, повороты туловища, наклон вперед, вращения туловищем, вращения тазом, вращения в голеностопном суставе, прыжки с различным положением рук и ног). Элементы лёгкой атлетики(бег, бег с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра, многоскоки, челночный бег).
Специальная физическая	Упражнения для развития силы (сгибания и разгибания рук: в висе,

подготовка	<p>в упоре лежа, в упоре на брусках, в упоре сзади, поднимания ног: в висе, в упоре на брусках, лежа, поднимания туловища: лежа животе с помощью партнера, поднимания ног лежа на животе, приседания, "пистолеты", выпрыгивания из упора присев).</p> <p>Упражнения для развития гибкости (наклон вперед согнувшись, наклон вперед согнувшись ноги врозь, мост, шпагат, выкруты).</p> <p>Упражнения для развития прыгучести (отскоки на "мостике, прыжки на акробатической дорожке). Упражнения для развития быстроты (бег с ускорением, челночный бег).</p> <p>Упражнения для развития выносливости (бег, беговые упражнения).</p> <p>Развитие ловкости, координации (акробатические упражнения, упражнения на снарядах, прыжки на батуте).</p>
Психологическая подготовка УТГ 1,2,3 г.о	<p>- в группах 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на этапе многолетнего обучения решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям, мобилизовать свою волю, преодолевать чувство страха, нерешительности; в определенные моменты поступиться своим личным во имя коллектива. В этот период допускается обучение некоторым приемам аутогенной тренировки, умению произвольно расслаблять мышцы с целью более быстрого отдыха и др.</p>
Психологическая подготовка УТГ 4,5 г.о	<p>в задачи психологической подготовки входит дальнейшее обучение приемам аутогенной тренировки, формированию умения переключать внимание с целью отдыха и умения сосредоточиться на выполнении сложного элемента, комбинации. Большое внимание уделяется обучению умению соревноваться. С этой же целью проводятся контрольные соревнования, где искусственно создаются острые соревновательные ситуации, прикидки, выполнение комбинаций "на оценку", товарищеские соревнования на выезде (в другую спортивную школу, город). - в группах выше 3-го года обучения проводятся беседы о важнейших событиях внутренней и зарубежной спортивной жизни, обсуждаются результаты соревнований в стране и за рубежом. Большое место занимает обучение навыкам самостоятельного проведения разминки с учащимися младшего возраста.</p>
Воспитательная работа	<p>-большое внимание уделяется воспитанию моральных качеств: дисциплинированности, уважения к старшим, патриотизма, коллективизма, взаимопомощи. С этой целью с юными спортсменами проводятся беседы, посещение соревнований, участие в спортивных праздниках и т.п.</p>
Восстановительные мероприятия	<p>Врачебный контроль, медицинский осмотр. Отдых, прогулки, сон.</p>

Техническая подготовка

Группа, этап подготовки: ТГ-1

Разделы Программы	<p>Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):</p>
Акробатика	<p>Кувырки вперед и назад в группировке. Медленные перевороты вперед и назад. Темповые перевороты вперед. Подъем разгибом. Перевороты боком. Рондат. Темповые перевороты назад – фляк. Равновесие, шпагат. Силовая стойка. соединения рондат-фляк</p>

Конь-махи	Круги двумя на «грибке».
Кольца	Размахивание. Выкрут вперед согнувшись и прогнувшись. Выкрут назад. Сальто прогнувшись в соскок.
Опорный прыжок	Переворот через горку гимнастических матов – высота 1 м.
Параллельные брусья	Размахивание, размахивание в стойку. Силовая стойка. Подъем разгибом в упор. Соскок махом назад и вперед.
Перекладина	Размахивание. Подъем разгибом и подъем двумя в «петлях» и без «петель». Отмах в стойку, оборот назад в упоре. Соскок дугой.
Разновысокие брусья	Подъем разгибом, подъем двумя, отмахи в стойку. В лямках: обороты не касаюсь. обороты в стойку, размахивания.
Бревно	Медленный переворот вперед, назад, боком с поворотом. Прыжки: щучка, шпагат, сисон. Соскок: рондат, сальто вперед, назад

Группа, этап подготовки: ТГ-2

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Акробатика	Кувырок в группировке вперед и назад. Кувырок назад в стойку на руках. Шпагат. Равновесие. Стойка силой. Хореографический прыжок «олень». Темповые перевороты вперед на одну ногу, на две, с двух на две. Сальто вперед в группировке с разбега. Рондат-фляк-сальто назад в группировке, рондат 3 фляка.
Конь-махи	Круги двумя поперек, наружу лицом, круги продольно на коне без ручек. Соскок боком к снаряду.
Кольца	Подъем силой и подъем махами назад. Выкруты вперед и назад прогнувшись. Соскок. Сальто назад прогнувшись.
Опорный прыжок	Переворот вперед (высота снаряда – 110 см).
Параллельные брусья	Размахивание в стойку на руках. Подъем разгибом в упор. Спад-подъем. Подъем махом назад в упор. Силовая стойка любая. Соскок махом вперед.
Перекладина	Большие обороты в петлях. Большие обороты назад. Размахивание с поворотом – санжировка
Разновысокие брусья	Подъем разгибом-отмах в стойку, оборот не касаясь, оборот на стопах, отмах оборот на живот
Бревно	Все медленные перевороты, фляк, рондат Прыжки сисон, прыжок шагом, сосменной ног

Группа, этап подготовки: ТГ-3

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Акробатика	Прыжки ноги вместе, с поворотами на 360 градусов. Кувырки вперед, назад, кувырки с разбега (полет в кувырок). Проходки в стойке на руках, перевороты вперед и назад, сальто вперед и назад, фляк вперед и назад, сальто с поворотами на 180,360 градусов. На ковре: упоры, проводки кругов.
Конь-махи	Круги на «грибке», круги на низком грибке. Конь: упоры в ручках, маховые упражнения в ручках, круги на теле коня, проходки на теле коня.
Кольца	Простые висы, вис вниз головой, высокие махи. Выкруты вперед-назад, подъемы в упор с махов, стойка на руках, соскоки махом.
Опорный прыжок	Разбег на скорость; толчки ногами в гимнастический мостик (15-30 раз.) Разбег, наскок на гимнастический стол прямым телом. Переворот вперед через стол, рондат.
Параллельные брусья	Упоры на руках на брусьях, махи в упоре на брусьях. Стойки силой ноги врозь-вместе, махи в стойку, переходы: прямой, обратный. Удержание стойки на руках на стоялках, соскоки махом вперед и назад.
Перекладина	Висы на руках: хватом вверх и вниз, подъем с переворотом, оборот, не касаясь в упоре на руках, соскок «дуга». Высокие махи в петлях, большие обороты вперед-назад.
Разновысокие брусья	Подъем разгибом стойка оборот в стойку, большие обороты, поставить снять, закладки
Бревно	Переворот назад-фляк, медленный переворот вперед, сальто назад, маховое с поворотом, маховое сальто, рондат-сальто Прыжки: сменой ног, прыжки с поворотом на 180, повороты на 360

Хореографическая подготовка для групп ТГ-1,2,3 г.о.

Разновидности ходьбы и бега: пружинный шаг, пружинный бег, острый шаг с продвижением вперед; острый бег; высокий шаг, высокий бег, ходьба выпадами.

Повороты: повороты переступанием и приставлением ноги с различными движениями руками; повороты окрестным шагом вперед и назад после акробатических элементов (кувырка вперед и назад, переворота боком, подъема разгибом и т.д.) в сочетании с равновесиями, элементами классического танца; повороты махом ногой вперед, назад, в сторону на 90°, 180°; одноименные и разноименные повороты на 180°, 360°.

Равновесия: вертикальное, переднее, боковое равновесие с различными положениями рук, движениями руками; различные сочетания равновесий с 62 поворотами, элементы акробатики, общеразвивающими движениями; боковое равновесие с наклоном; у опоры - заднее равновесие.

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

Для рук: поднимание рук, расслабление их; одновременное и последовательное расслабление рук из положения руки вперед, в сторону, вверх; поочередные и последовательные круги руками в лицевой, боковой плоскости в выпадах, в сочетании с равновесиями; взмахи руками вперед, в сторону, то же в сочетании с пружинными движениями ногами.

Для туловища и ног. У опоры: наклоны назад (и.п. лицом, боком к опоре); наклоны в стороны; наклоны вперед согнувшись, прогнувшись (боком к опоре); из и.п. лицом к опоре, одна нога впереди на опоре наклоны вперед, назад; то же в сочетании с полуприседом на опорной ноге, с подъемом на полупальцы; из и. п. боком к опоре, нога в сторону на опору - наклоны в сторону вперед, назад; сидя на полу, повороты туловища вправо, влево; то же из положения полушпагата и шпагата; из седа махи ногами.

Элементы историко-бытовых танцев: повторение упражнений подготовительного раздела в различных их сочетаниях; различные соединения из шагов польки и галопа.

Группа, этап подготовки: ТГ-4

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Акробатика	Прыжки ноги вместе, с поворотами на 360 градусов. Кувырки вперед, назад, кувырки с разбега (полет в кувырок). Проходки в стойке на руках, перевороты вперед и назад, сальто вперед и назад, фляк вперед и назад, сальто вперед, назад с поворотами на 180,360 градусов. На ковре: упоры, проводки кругов.
Конь-махи	Круги на «грибке», круги на низком грибке. Конь: упоры в ручках, маховые упражнения в ручках, круги на теле коня, проходки на теле коня.
Кольца	Простые висы, вис вниз головой, высокие махи. Выкруты вперед-назад, подъемы в упор с махов, стойка на руках, соскоки махом.
Опорный прыжок	Разбег на скорость; толчки ногами в гимнастический мостик (15-30 раз.) Разбег, наскок на гимнастический стол прямым телом. Переворот вперед через стол, рондат.
Параллельные брусья	Упоры на руках на брусьях, махи в упоре на брусьях. Стойки силой ноги врозь-вместе, махи в стойку, переходы: прямой, обратный. Удержание стойки на руках на стоялках, соскоки махом вперед и назад.
Перекладина	Висы на руках: хватом вверх и вниз, подъем с переворотом оборот, не касаясь в упоре на руках, соскок «дуга». Высокие махи в петлях, большие обороты вперед-назад.
Разновысокие брусья	Подъем разгибом, стойка, оборот в стойку, поставить снять закладки, большие обороты, санжировки
Бревно	Фляки на одну, на две, темповой переворот вперед, сальто назад, соединение фляк сальто, маховое фляк, соскок рондат сальто Прыжки: сосеной ног, прыжки с поворотом на 180, 360 Повороты на 360, 540, 720

Группа, этап подготовки: ТГ-5

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Акробатика	Перевороты вперед и назад, сальто вперед и назад, фляк вперед и назад, сальто с поворотами на 180,360 градусов. На ковре: упоры, проводки кругов. Двойное сальто вперед и назад с поворотом на 360 градусов.
Конь-махи	«Мадьяр», «Шивадо». Вертолеты.
Кольца	Большие обороты вперед и назад через прямые руки.
Опорный прыжок	«Цукахара» прогнувшись с поворотом на 360 градусов.
Параллельные брусья	«Хейли» и «Диамидов» с поворотом на 360 градусов.
Перекладина	Перелеты. Соскоки – двойные с поворотом на 720 градусов.
Разновысокие брусья	Подъем разгибом, стойка, оборот в стойку, поставить снять закладки, большие обороты, санжировки, оборот с поворотом на 360, перелеты
Бревно	Фляки на одну, на две, темповой переворот вперед, сальто назад, соединение фляк сальто, маховое фляк, соскок рондат сальто Прыжки: сосеной ног, прыжки с поворотом на 180, 360 Повороты на 360, 540, 720

Примечание: разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

Хореографическая подготовка для УТГ 4,5 г.о

Разновидности ходьбы и бега: разнообразные соединения ходьбы и бега, пройденные на этапах начальной и начальной специализированной подготовки; выполнение разновидностей ходьбы и бега с различными положениями и движениями рук, головы, изменением направления передвижения, темпа движения.

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

Равновесия: совершенствование равновесий, пройденных на этапе начальной специализированной подготовки; боковое равновесие с наклоном вперед. Прыжки: совершенствование прыжков, пройденных на этапе начальной специализированной подготовки, сочетание их с элементами акробатики; прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, 360°, 540°; прыжок шагом; перекидной прыжок; прыжок касаясь; подбивной прыжок вперед и в сторону

Общеразвивающие упражнения: Повторение упражнений, пройденных на этапе начальной подготовки; выполнение различных соединений, составленных из пройденных элементов с различными движениями руками.

Элементы моторико-бытовых танцев: различные соединения на шагах польки и галопа; вальсовый шаг вперед, на месте, с поворотом.

Планируемые результаты на учебный год:

Наименование соревнований	Дата проведения соревнований	Планируемый результат (место, баллы)
Чемпионат и первенство ПФО	Февраль, сентябрь 2023	Финалы отдельные виды
Всероссийские соревнования	Апрель, сентябрь	Финалы отдельные виды
Чемпионат и первенство Нижегородской области	Мая, ноябрь 2023	1-10 место

Тренер-преподаватель: _____ Инструктор-методист: _____

Примерная рабочая программа этапа совершенствования спортивного мастерства тренера-преподавателя МБОУДО "СШ № 1 по спортивной гимнастике"

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____

Отделение (вид спорта): спортивная гимнастика

Группа, этап подготовки: ССМ

Сроки реализации программы: без ограничений

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей физической и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки обучающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основная функция Программы: физическое воспитание.

Вспомогательные функции: спортивная подготовка и физическое образование.

Частные задачи на учебный год:

1. Изменение комбинаций в соответствии с новыми правилами соревнований.
2. Работа над соскоками со всех снарядов.
3. Добиться повышения базовой сложности комбинаций.

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп ССМ (20 нед.ч)

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теоретическая	-	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-	1	9
Общая физическая	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	-	2	18
Специальная физическая	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	-	20	220
Спортивные соревнования	6	16	16	8	-	8	16	16	16	16	-	-	110
Техническая	52	41	37	47	55	47	37	44	35	32	-	61	500
Тактическая,	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-	-	9
Психологическая	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	-	-	9
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	-	-	18
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	-	-	3	-	3	27
Общее количество часов за 46 недель	87	87	83	87	81	82	83	87	78	78	-	87	920
Самостоятельная работа			4		6	4	4		8	8	86		120
Всего часов за год (52 недели)	87	87	87	87	87	86	87	87	86	86	86	87	1040

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп ССМ (24 нед.ч)

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теоретическая	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	2	13
Общая физическая	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2		3	24
Специальная физическая	25	25	25	25	15	25	25	25	25	25	-	25	265
Спортивные	8	16	16	8	-	16	16	16	16	10	-	8	132

соревнования													
Техническая	61	54	49	62	68	46	50	54	46	56	-	60	600
Тактическая,	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	11
Психологическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	11
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	24
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	24
Общее количество часов за 46 недель	104	104	100	104	92	96	100	104	96	100	104	104	1104
Самостоятельная работа			4		12	8	4		8	4	104		144
Всего часов за год (52 недели)	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Теоретическая подготовка	Требования к технике безопасности и ОТ. Правила поведения, дисциплина, ответственность. Режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль. История гимнастики и понятие ФКиС. Терминология гимнастики.
Общая физическая подготовка	Физическая подготовка – это тот фундамент, на котором строится вся система подготовки гимнаста высшей квалификации. Она направлена на развитие физических качеств, обеспечивающих успешное освоение сложных гимнастических упражнений. Физическая подготовка высококвалифицированных гимнастов включает в себя общую (ОФП) и специальную (СФП).
Специальная физическая подготовка	В тренировочном процессе большое внимание уделяется специальной физической подготовке (СФП) учащихся. В общем объеме тренировочных занятий она занимает в зависимости от этапов подготовки от 20 до 26%. С целью контроля за СФП в школе применяется десятибалльная система оценки развития специальных физических качеств обучающихся на основе нормативов, дифференцированных по возрасту и полу занимающихся. Два раза в год проводятся соревнования по СФП. К использованию рекомендуем следующий комплекс специальной физической подготовки, состоящий из трех частей: 1 часть - общеразвивающие упражнения в движении; 2 часть - общеразвивающие упражнения на месте; 3 часть - базовая акробатическая разминка которая решают ряд специальных задач, основными из которых являются: – создание организующего начала; – подготовка к основной части тренировки;

	<ul style="list-style-type: none"> – общее разогревание и активизация опорно-двигательного аппарата; – профилактика травматизма; – координационная настройка; – выработка правильной осанки; – проработка и активизация навыков выполнения базовых управляющих движений: – отработка базовых контрольных поз и граничных положений; – фоновая физико-техническая или технико-физическая настройка; – базовая репетиция устойчивых приземлений; – совершенствование техники базовых и разучивание новых акробатических прыжков.
Психологическая подготовка	<p>С помощью специальных методик определяются важные параметры психики: общительность, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, эмоциональность и лидерство, расчетливость и беспокойство, самоконтроль и др. 'Сопоставление' спортивных, медико-биологических и психологических данных дает возможность для глубоких заключений о личности б7 гимнаста, служит объективным основанием не только для индивидуализации текущей подготовки, но и для перспективного планирования.</p>
Воспитательная работа	<p>Проводятся беседы о важнейших событиях внутренней и зарубежной спортивной жизни, обсуждаются результаты соревнований в стране и за рубежом. Большое место занимает обучение навыкам самостоятельного проведения разминки с учащимися младшего возраста</p>
Восстановительные мероприятия	<p>Врачебный контроль, медицинский осмотр. Отдых, прогулки, сон.</p>

Техническая подготовка:

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Акробатика	<p>Прыжки ноги вместе, с поворотами на 360 градусов. Кувырки вперед, назад, кувырки с разбега (полет в кувырок). Проходки в стойке на руках, перевороты вперед и назад, сальто вперед и назад, фляк вперед и назад, сальто вперед, назад с поворотами на 180,360 градусов. На ковре: упоры, проводки кругов.</p>
Конь-махи	<p>Круги на «грибке», круги на низком грибке. Конь: упоры в ручках, маховые упражнения в ручках, круги на теле коня, проходки на теле коня.</p>
Кольца	<p>Простые висы, вис вниз головой, высокие махи. Выкруты вперед-назад, подъемы в упор с махов, стойка на руках, соскоки махом.</p>
Опорный прыжок	<p>Разбег на скорость; толчки ногами в гимнастический мостик (15-30 раз.) Разбег, наскок на гимнастический стол прямым телом. Переворот вперед через стол, рондат.</p>

Параллельные брусья	Упоры на руках на брусьях, махи в упоре на брусьях. Стойки силой ноги врозь-вместе, махи в стойку, переходы: прямой, обратный. Удержание стойки на руках на стоялках, соскоки махом вперед и назад.
Перекладина	Висы на руках: хватом вверх и вниз, подъем с переворотом оборот, не касаясь в упоре на руках, соскок «дуга». Высокие махи в петлях, большие обороты вперед-назад.
Разновысокие брусья	Подъем разгибом, стойка, оборот в стойку, поставить снять закладки, большие обороты, санжировки
Бревно	Фляки на одну, на две, темповой переворот вперед, сальто назад, соединение фляк сальто, маховое фляк, соскок рондат сальто Прыжки: сосной ног, прыжки с поворотом на 180, 360 Повороты на 360, 540, 720

Примечание: разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

Хореографическая подготовка

Разновидности ходьбы и бега: разнообразные соединения ходьбы и бега, пройденные на этапах начальной и начальной специализированной подготовки; выполнение разновидностей ходьбы и бега с различными положениями и движениями рук, головы, изменением направления передвижения, темпа движения.

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

Равновесия: совершенствование равновесий, пройденных на этапе начальной специализированной подготовки; боковое равновесие с наклоном вперед. Прыжки: совершенствование прыжков, пройденных на этапе начальной специализированной подготовки, сочетание их с элементами акробатики; прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, 360°, 540°; прыжок шагом; перекидной прыжок; прыжок касаясь; подбивной прыжок вперед и в сторону

Общеразвивающие упражнения: Повторение упражнений, пройденных на этапе начальной подготовки; выполнение различных соединений, составленных из пройденных элементов с различными движениями руками.

Элементы моторико-бытовых танцев: различные соединения на шагах польки и галопа; вальсовый шаг вперед, на месте, с поворотом.

Планируемые результаты на учебный год:

Наименование соревнований	Дата проведения соревнований	Планируемый результат (место, баллы)
Чемпионат и первенство ПФО	Февраль, сентябрь 2023	Финалы отдельные виды

Всероссийские соревнования	Апрель, сентябрь	Финалы отдельные виды
Чемпионат и первенство Нижегородской области	Мая, ноябрь 2023	1-10 место
Выполнение норм КМС и МС России		

Тренер-преподаватель: _____ Старший инструктор-методист: _____

4.3. Учебно-тематический план.

Таблица №16

Этап подготовки	Тема теоретической подготовки	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Начальная подготовка	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения	180/240		
	История возникновения вида спорта	20/27	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20/27	октябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20/27	ноябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20/27	декабрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20/27	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20/27	февраль	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря

	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20/26	Март-апрель	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	20/26	Май-июнь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
	Режим дня и питание обучающихся	20/26	Июль-август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	УТ-1,2-300; УТ-3-360 УТ-4-420 УТ-5-480		
	Правила безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия	25/30/35/40	сентябрь	Ознакомление с инструкциями и правилами безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия
	Основы организации учебно-тренировочного процесса	25/30/35/40	октябрь	Правила организации учебно-тренировочного процесса, нормы безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях
	Роль и место восстановительных мероприятий для организма	25/30/35/40	ноябрь	Раскрытие понятия восстановительных мероприятий. Благотворное влияние на организм спортсмена
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	25/30/35/40	декабрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	25/30/35/40	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

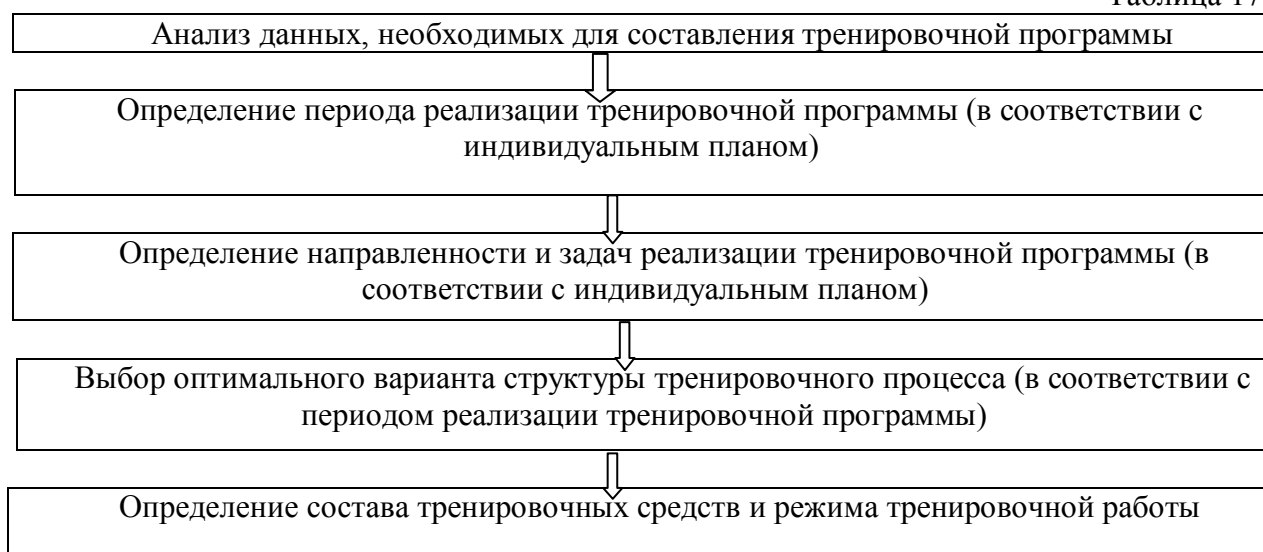
История возникновения олимпийского движения	25/30/35/40	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	25/30/35/40	Март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры.	25/30/35/40	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	25/30/35/40	Май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Психологическая подготовка	25/30/35/40	июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	25/30/35/40	Июль	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	25/30/35/40	август	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	540		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	78	Сентябрь-октябрь	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.	77	Ноябрь-декабрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной

Этап совершенствования спортивного мастерства	Перетренированность/неотренированность			подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося .	77	Январь-февраль	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	77	Март-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	77	Май - июнь	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	77	Июль	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)	77	август	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.

4.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и внутренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки. Схема разработки индивидуальных тренировочных программ представлена в таблице 17.

Таблица 17



Подбор комплекса восстановительных средств и распределение их (в соответствии с периодом реализации тренировочной программы)

Определение сроков и методов контроля (в соответствии с индивидуальным планом)

Успех реализации тренировочной программы обусловлен обоснованным определением состава тренировочных средств и режима тренировочной работы с учётом специализации, индивидуальных особенностей, уровня подготовленности спортсмена и направленности тренировочного процесса.

Рекомендации при разработке индивидуальных тренировочных программ.

Индивидуальная тренировочная программа разрабатывается на:

- мезоцикл с учётом индивидуального плана спортивной подготовки, основной направленности тренировочного процесса в мезоцикле;
- нагрузка определяется в соответствии с задачами периода годичной подготовки и с учётом основной направленности микроциклов;

- при разработке индивидуальных тренировочных программ и определении структуры, содержания, объёмов, режимов работы необходимо ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки, в рамках которых разрабатывается тренировочные программы.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

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

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика» не ниже всероссийского уровня.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020г № 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 03.12.202, регистрационный №61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в таблице № 18 (Приложение №10 к ФССП №953 от 09.11.2022г);
- обеспечение спортивной экипировкой представлены в таблице № 19 (Приложение №11 к ФССП №953 от 09.11.2022г);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения
1	Батут спортивный со страховочными матами	штук
2	Бревно гимнастическое	штук
3	Бревно гимнастическое напольное	штук
4	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук
5	Брусья гимнастические женские	штук
6	Брусья гимнастические мужские	штук
7	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект
8	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук
9	Дорожка акробатическая фибергласовая	комплект
10	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект
11	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук
12	Зеркало настенное (12X2 м)	штук
13	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук
14	Ковер для вольных упражнений	комплект
15	Конь гимнастический маховый	штук
16	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук
17	Магnezия спортивная	кг
18	Магnezница закрытая	штук
19	Мат гимнастический	штук
20	Мат поролоновый (200X300X40 см)	штук
21	Мостик гимнастический	штук
22	Музыкальный центр	штук
23	Палка гимнастическая	штук
24	Палка для остановки колец	штук
25	Переключатель гимнастическая	штук
26	Переключатель гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук
27	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар
28	Подставка для страхования	штук
29	Поролон для страховочных ям (на 1 м ³ ямы)	кг
30	Рама с кольцами гимнастическими	штук
31	Скакалка гимнастическая	штук
32	Скамейка гимнастическая	штук
33	Стенка гимнастическая	штук

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Комплект соревновательный	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1

	ой формы (мужской)								
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Купальник для выступления на спортивных соревнованиях (женский)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
5.	Накладки наладонные (женские)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Накладки наладонные (мужские)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
8.	Тапочки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
9.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
10.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей МБУ ДО «Спортивная школа №1 по спортивной гимнастике», осуществляющих спортивную подготовки, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрированным Минюстом России 25.01.2021г, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019г., регистрационный № 54519).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участие в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, 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.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. «Учебно-тренировочное занятие как основная форма построения процесса спортивной тренировки: структура, содержание, динамика»; Опубликовано: 06.01.2013 - [https://gendocs.ru/v44327/учебно-](https://gendocs.ru/v44327/учебно-тренировочное_занятие_как_основная_форма_построения_процесса_спортивной_тренировк_и_структура,_содержание,_динамика)

[тренировочное_занятие_как_основная_форма_построения_процесса_спортивной_тренировк_и_структура,_содержание,_динамика](https://gendocs.ru/v44327/учебно-тренировочное_занятие_как_основная_форма_построения_процесса_спортивной_тренировк_и_структура,_содержание,_динамика)

2. Силуянов А.Б. «Учебно-тренировочные занятия как основная форма построения процесса спортивной тренировки» - <https://uchitelya.com/fizkultura/170974-uchebno-trenirovochnye-zanyatiya-kak-osnovnaya-forma.html>

3. Чураева С.С. «Методы спортивной тренировки»; Опубликовано: 2017г - <https://infourok.ru/referat-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-metodi-sportivnoy-trenirovki-2207347.html>

4. Мельницкий В.С. «Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов»; Опубликовано: 01.02.2018 - <https://multiurok.ru/files/obshchaia-kharakteristika-sportivnoi-trenirovki.html>

5. «Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям» Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.

2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.

3. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: ФиС, 2003. 231

4. Богеи М.М. Обучение двигательным действиям. -М.: ФиС, 1983.

5. Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов.М.: ФиС, 1974.

6. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоров'я 1986.

7. Гавердовский Ю. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика: Ежегодник. - М.: Сов. спорт, 1989.

8. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Терра-спорт, 2002.

9. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. - М.: ФиС, 1987.
10. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского - М.: ФиС, 1986.
11. Деркач А.А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. -М.:ФиС, 1981.
12. Евсеев С. П. Тренажеры в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
13. Коренберг В.Б. Внимание деталям! - М.: ФиС, 1972.
14. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике. - М.: ФиС, 1970.
15. Менхеев Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: ФиС, 1989.
16. Спортивная гимнастика / Под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. - М.: ФиС, 1979.
17. Сучилии Н. Г. Гимнаст в воздухе (соскоки прогрессирующей сложности). - М: ФиС, 1978.
18. Теория спорта: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987.
19. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. -Киев: Олимпийская литература, 1999.
20. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
21. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.
22. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.
23. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980 – 136 с.
24. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
25. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с. 232
26. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
27. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / Основы теории и методики воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
28. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.

29. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 110 с.
30. Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.
31. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
32. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.
33. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
34. Мельников В.Н. Психология - Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 138 с.
35. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
36. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
37. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.
38. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
39. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983. – 112 с.
40. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
41. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.
42. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с. 233
43. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.
44. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 128 с.

45. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

46. Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).

2. Официальный интернет-сайт Министерства образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://минобрнауки.рф/>)

3. Официальный интернет-сайт Федерации Спортивной Гимнастики России [Электронный ресурс] (<http://www.sportgymrus.ru/>)

4. Официальный интернет-сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА [Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).

5. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства ВАДА [Электронный ресурс] (<https://www.wada-ama.org/>).
