
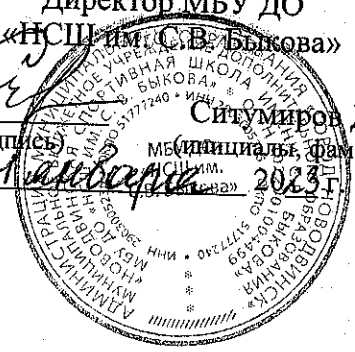


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«НСШ им. С.В. Быкова»


(подпись) Ситумирон Д.Г.
31.08.2023
Место печати: (Инициалы, Фамилия)



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

г. Новодвинск
2023 год

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной гимнастике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 09 ноября 2022г. № 953¹ (далее – ФССП).

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

Главной целью спортивной подготовки является подготовка спортивного резерва в состав сборных команд Архангельской области.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Спортивная подготовка спортсменов по виду спорта спортивная гимнастика осуществляется в МБУ ДО «НСШ имени С.В. Быкова» на следующих этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап.

Продолжительность данных этапов, минимальный возраст для зачисления спортсменов в группы и наполняемость этих групп являются различными для каждого этапа спортивной подготовки и устанавливаются в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (Таблица 1).

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 19 декабря 2022г., регистрационный № 71613)

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	1-2	от 7	от 6	от 10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	от 9	от 7	от 5

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока, на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) при персональном разрешении врача.

4. Объем Программы

Предельную тренировочную нагрузку по количеству часов и тренировок в неделю, количество часов и тренировок в год отражает Таблица 2.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5- 6	6 - 8	10 - 14	14 -18
Общее количество в год	234-312	312- 416	520-728	728-936

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

5.1 учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и теоретические;

5.2 учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;

5.2.1 Специальные учебно-тренировочные мероприятия включают в себя:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке;

- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;

- просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные	-	14

	мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке		
2.2.	Восстановительные мероприятия		
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток

Контроль соревновательной деятельности является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Только контролируя показатели спортсменов, тренер может понимать имеет ли положительную динамику тренировочный процесс и предпринять меры по устранению недостатков в тренировочном процессе.

Различают:

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

К контрольным соревнованиям относятся:

- этап начальной подготовки – соревнования школьного уровня;
- учебно-тренировочный этап – соревнования муниципального и регионального уровня.

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

К основным соревнованиям относятся:

- этап начальной подготовки – муниципальные соревнования.
- учебно-тренировочный этап – региональные, межрегиональные соревнования.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная гимнастика»

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

6. Годовой учебно - тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова», 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).

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

Спортивная подготовка на каждом этапе должна быть распределена на разделы. Каждый раздел подготовки регламентирован в процентном соотношении с этапами спортивной подготовки, что отображено в Таблице 5.

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

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

7. Календарный план воспитательной работы.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2. Здоровье сбережение			
2.1	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3. Патриотическое воспитание спортсменов			
3.1	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график

4. Развитие творческого мышления			
4.1	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов.	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

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

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Таблица 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка		1 раз в	Научить юных

	лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		месяц	спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
4.	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
5.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
6.	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
7.	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Лица, проходящие спортивную подготовку в тренировочных группах могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмены в учебно-тренировочных группах должны уметь

составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» и в муниципальном образовании. В годовых планах тренировочных этапов определен объем инструкторской и судейской практики.

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

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица проходящего спортивную подготовку. КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

- обследование соревновательной деятельности (ОСД).
- углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
- этапные комплексные обследования (ЭКО).
- текущие обследования (ТО) В начале и в конце года все группы проходят углубленное медицинское обследование.

Углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.

3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата.

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий. Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке гимнастов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства. Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» физические нагрузки - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства. Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

III. Система контроля

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;
- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой комиссией МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и 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.

На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «спортивная гимнастика»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

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

Таблица 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	5	–	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,5	4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			27	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м		без учета времени	
	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.	с	не менее	
			10	10
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			10	10

2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее	
			40	40
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			5	5
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
до трех лет			спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
свыше трех лет			спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

IV. Рабочая программа

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

Для этапа начальной подготовки:

Обязательная техническая программа.

3 ЮНОШЕСКИЙ РАЗРЯД

Опорный прыжок:

1. С разбега прыжок вверх прямым телом, встать в доскок, на горку матов на $h = 50$ см

Брусья:

1. Подъем переворотом в упор силой на н/ж.;
2. Кувырок вперед в угол;
3. Продеть ноги в вис согнувшись, ноги горизонтально;
4. Вынимая ноги вис согнувшись, ноги вертикально, стопами касаться жерди;
5. Разгибаясь вперед, соскок.

Бревно:

1. Равновесие любое;
2. Два прыжка вверх с двух на две;
3. Шаги, через поднимание прямой ноги с последующим сгибанием и касанием носка колена (Цапелка);
4. Приставные шаги с каждой ноги;
5. Присед на двух ногах, руки на поясе, два шага в приседе, встать руки в стороны;
6. Шаги на полупальцах, руки в стороны;
7. Соскок. С конца бревна прыжок, прыжок вверх прогнувшись с махом рук снизу-вверх.

Вольные упражнения:

1. Любое равновесие;
2. Стойка на лопатках (2 сек.);
3. Складка;
4. Шпагат любой;
5. Кувырki вперед, назад;
6. Мост из положения лежа;
7. Колесо;
8. Прыжок вверх прогнувшись встать в доскок.

Для учебно-тренировочного этапа:

2 ЮНОШЕСКИЙ РАЗРЯД

Опорный прыжок:

1. Прыжок в стойку на руках, падение на спину. Горка матов - Н 80 см.

Брусья:

1. С прыжка подъем переворотом в упор на н/ж.;
2. Отмах-отмах;
3. Оборот назад через упор;
4. Вторым оборотом соскок дугой.

Бревно:

1. Наскок в упор, поднимая ногу (правую или левую), положить на бревно, приставляя другую ногу, поворот на 90 градусов. В положение лёжа на животе, выпрямляя руки, сед ноги врозь-силой угол ноги врозь-силой, поднимая спину упор присев, встать;
2. Приставные шаги на полной стопе;
3. Прыжки вверх со сменой ног через деми-плие;
4. Шаги на полупальцах;
5. Поворот на 180 градусов;
6. Любое равновесие с прямой ногой (2 сек.);
7. Приставные шаги любым боком с волной руками;
8. С шага полуприсед на правой, левая спереди на уровне горизонтали и выше, выпрямляя опорную ногу, шаг, полуприсед на левой, правая на уровне горизонтали и выше;
9. Соскок. С конца бревна, прыжок вверх прогнувшись с махом рук снизу-вверх.

Вольные упражнения:

1. Любое равновесие с прямой ногой (2 сек.);
2. С шага медленный переворот с поворотом (колесо с поворотом);
3. Кувырок назад с прямыми ногами и руками в упор стоя согнувшись;
4. Медленный переворот назад с одной ноги, встать по одной;
5. С шага через стойку на руках - перекат вперед согнувшись с прямыми руками и ногами, встать руки вверх;
6. Упор присев, шпагат любой (2 сек.), встать произвольно;
7. Шаги галопа, наскок на две- прыжок с поворотом на 180 градусов в доскок.

1 ЮНОШЕСКИЙ РАЗРЯД

Опорный прыжок:

1. Прыжок в стойку на руках через горку матов не ниже 100 см или через стол 105 см.

Разновысокие брусья:

1. С прыжка вис, подъем разгибом – отмах;
2. Вис углом подъем двумя в упор сзади;
3. Переставляя руку, в хват снизу, поворот в упор;

4. Отмах;
5. Оборот назад в упоре;
6. Через вис согнувшись - соскок дугой.

Бревно:

Исходное положение - стоя продольно к бревну.

1. Наскок в упор, силой, разводя ноги, с прямыми руками, шпагат продольно с опорой руками;
2. Кувырок вперед;
3. Любой медленный переворот вперед;
4. Поворот на 180 градусов на двух ногах;
5. Любое равновесие с прямой ногой (выше 45 от горизонтали);
6. Прыжок хореографический;
7. Прыжок прогнувшись;
8. Шаги галопа, поочередно правая/левая спереди;
9. Соскок рондат.

Вольные упражнения:

1. С подскока или с разбега рондат фляк – отскок вверх в доскок;
2. С 2-3 шагов разбега темповой переворот вперед на две;
3. Кувырок назад с прямыми руками в упор лежа- толчком ног продеть прямые ноги в сед;
4. С разбега наскок на две толчком двух ног прыжок прогнувшись;
5. С шага прыжок в стойку на руках, встать в стойку на руках (обозначить) - кувырок вперед, встать с прямыми ногами;
6. Любой поворот на одной ноге на 180 градусов;
7. Любой хореографический прыжок;
8. Шпагат любой.

3 СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД

Обязательная программа - девушки

Опорный прыжок:

1. Переворот вперед через стол высота 115 см.

Разновысокие брусья:

1. С прыжка вис углом подъем разгибом;
2. Отмах;
3. Оборот, не касаясь;
4. Поставить прямые ноги на жердь - оборот назад на согнутых ногах - прыжок на верхнюю жердь;
5. Подъем разгибом – отмах;
6. Отодвиг - большим махом вперед - подъем переворот в упор;
7. Отмах;
8. Соскок на выбор:

- Большим махом отодвиг в вис – махом вперед поворот на 180 градусов в разный хват, оттолкнувшись двумя руками от жерди («санжировка»);
- Любое сальто назад;
- Соскок дугой.

Бревно:

Исходное положение - стоя продольно к бревну.

1. Наскок в упор силой, разводя ноги, угол ноги врозь- силой поднимая спину, шпагат продольно с опорой руками;
2. Медленный переворот назад;
3. Медленный переворот вперед;
4. Поворот на 180 градусов в стойку на одной ноге, другая согнутая, стопа на уровне колена, колено направлено вперед;
5. Сисон в остановку (не менее 1 сек.);
6. Переворот боком с поворотом («колесо»);
7. Сальто назад в группировке или сальто вперед в группировке.

Вольные упражнения:

1. Рондат - фляк - сальто назад в группировке;
2. С разбега сальто вперед в группировке;
3. Темповой переворот на одну ногу - темповой переворот на две ноги - отскок вверх, встать в доскок;
4. Из стойки на руках, курбетом, ставя прямые ноги на ковер, кувырок назад с прямыми руками и ногами в стойку на руках (обозначить);
5. С подскока рондат три фляка- отскок вверх в доскок;
6. Любой поворот на 360 градусов на одной ноге;
7. Два разных хореографических прыжка, один из которых выполняется с одной ноги, с разведением ног 180 градусов, второй выполняется с одной или двух ног.

2 СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД

Обязательная программа - девушки

Вольные упражнения:

1. Акробатическая связка:
 - переворот вперед с поворотом на 180 градусов (рондат);
 - темповой переворот назад (фляк);
 - темповое сальто;
 - темповой переворот назад (фляк);
 - сальто назад в группировке («окрошка»).
2. Серия из двух гимнастических прыжков, один из которых толчком одной ноги с разведением ног 180 градусов.
3. Поворот на одной ноге на 360 градусов (любой).
4. Акробатическая связка:

переворот вперед с поворотом на 180 градусов (рондат);
 темповой переворот назад (фляк);
 сальто назад прогнувшись.

5. Акробатическая связка:

темповой переворот вперед на одну;
 темповой переворот вперед на две в отскок.

Опорный прыжок:

-переворот вперед через стол (высота прыжкового коня - 120 см.)

Брусья:

1. Исходное положение - стоя лицом к н/ж, с прыжка вис углом, подъем разгибом – отмах в стойку на руках;
2. Оборот назад не касаясь;
3. Оборот назад в упоре стоя согнувшись;
4. Прыжок с н/ж в вис на в/ж;
5. Подъем разгибом, отмах в стойку на руках;
6. Два больших оборота;
7. Соскок - большим махом назад сальто назад прогнувшись (бланш).

Бревно:

1. Связка: медленный переворот назад-фляк;
 2. Медленный переворот вперед на одну ногу с удержанием другой;
 3. Поворот на одной ноге на 360 градусов;
 4. Прыжок в шпагат (любой);
 5. Соскок: рондат, сальто назад в группировке;
- Обязательная программа.

Обязательная программа судится из исходной оценки 10,0 б.

Пропуск элемента – сбавка 0,5 б. + стоимость элемента.

Прыжок:

- разрешается прыгать 2 одинаковых прыжка, в зачёт идёт лучшая оценка.

Произвольная программа:

- разрешается прыгать 2 одинаковых прыжка, в зачёт идёт лучшая оценка;
- выход в финал по полусумме двух дней соревнований (обязательная + произвольная);
- в финальных соревнованиях разрешается прыгать 2 одинаковых прыжка, окончательная оценка – полусумма двух прыжков.

Брусья, бревно, вольные упражнения:

- оцениваются 8 элементов без специальных требований.

1 СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД

Обязательная программа - девушки

Вольные упражнения:

1. Акробатическое соединение: переворот вперед с поворотом на 180 градусов (рондат), 2 темповых сальто назад, темповой переворот назад (фляк), сальто назад в согнувшись с раскрытием («сгиб-разгиб»)
2. Прыжковая связка: прыжок шагом, прыжок со сменой положения ног, перекидной с приземлением на одну ногу.
3. Акробатическое соединение: переворот вперед с поворотом на 180 градусов (рондат), темповой переворот назад (фляк), сальто назад прямым телом с поворотом на 360 градусов.
4. Поворот на 360 градусов с поднятой вперед прямой ногой.
5. Акробатическое соединение: темповой переворот вперед на две ноги, сальто вперед согнувшись.
6. Поворот на одной ноге на 720 градусов, другая согнута и прижата носком к колену опорной ноги.
7. Акробатическое соединение: рондат, фляк, сальто назад прогнувшись («бланж»).

Опорный прыжок: переворот вперед.

Брусья:

1. Исходное положение - вис хватом сверху. Поднять ноги к жерди, мах назад, мах дугой, мах назад;
2. Подъем разгибом, махом назад ноги вместе стойка на руках;
3. Оборот назад не касаясь в стойку на руках (перешмыг);
4. Большой оборот назад сподлетом (с отпусканием рук);
5. Большой оборот назад с поворотом на 180 градусов в стойку на руках с хватом снизу (Келлеровский);
6. Большой оборот вперед хлестом;
7. Большой оборот вперед с поворотом на 180 градусов;
8. Большим махом вперед поворот на 180 градусов с поочередным перехватом рук в стойку на руках («санжировка»);
9. Большой оборот назад с поворотом на 360 градусов;
10. Большим махом вперед сальто назад прогнувшись («бланж»).

Бревно:

1. Исходное положение - о.с. лицом к концу бревна, противоположному стороне соскока. С разбега толчком двух ног о мостик наскок на две на конец бревна;
2. Акробатическая связка: темповой переворот вперед на одну, шагом вперед стойка на руках ноги врозь в шпагат (правый/левый), приставляя поочередно ногу, фляк назад на две;
3. Сальто назад в группировке;

4. Прыжковая связка: прыжок в шпагат с двух на одну («сиссон»), прыжок шагом, прыжок в шпагат с двух на две;
5. Поворот на 360 градусов на одной ноге, другая согнута у колена;
6. Акробатическая связка: медленный переворот назад, фляк на одну ногу в равновесие;
7. Соскок: рондат, сальто назад согнувшись с раскрыванием («сгиб-разгиб»).

15. Учебно-тематический план.

Планы годовых циклов подготовки на разных этапах разработаны на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Планы-схемы строятся на традиционном выделении в годовом цикле подготовительных, соревновательных и переходных периодов подготовки и выделение в них мезоциклов (этапов).

Типичными для подготовительного периода являются этапы повышения уровня ОФП (начальная подготовка) и СФП, освоения программы и её модернизации (новые элементы, соединения, комбинации в целом).

Для соревновательного периода характерны этапы совершенствования качества выполнения программы, этап стабилизации техники, надёжности выполнения комбинаций, этап непосредственной подготовки к соревнованиям и этап реализации-участия в них. В переходный период, как правило, планируются активный отдых, физическая подготовка. Особенностью плана годового цикла на этапе начальной подготовки является длительный подготовительный период, который отводится на освоение большого количества упражнений объёмного материала и программы начальных спортивных разрядов и относительно короткий соревновательный период. Небольшое количество соревнований дополняется контрольными занятиями с тестированием результатов технической и физической подготовленности.

План-схема годового цикла на следующих этапах подготовки построена на учёте особенностей календаря официальных и учебно-контрольных соревнований. В связи с этим в течение года планируется два полугодичных цикла с выделением в каждом подготовительного, соревновательного и относительно короткого переходного периодов. При планировании подготовки гимнастов-разрядников, особенно старших разрядов, знание календаря официальных соревнований с возможностью участия в них воспитанников спортшколы имеет принципиальное значение.

Планы годового цикла представлены в наглядной графической форме, что позволяет отразить в масштабе времени наиболее важные события учебно-тренировочного процесса, а именно: продолжительность периодов и этапов и их чередование в течение года, календарные даты соревнований и контрольных проверок технической и физической подготовленности, медицинского контроля на централизованных сборах, а также главные задачи данного года или его частей.

План-схема годовичного цикла на этапе начальной подготовки

№ месяца	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
№ недели	1-4	5-8	9-13	14-18	19-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52	
Цикл	Годичный цикл												
Период	Подготовительный						Соревновательный			Переходный			
Содержание подготовки	Физич. и технич. подготовка			Освоение программы			Стабилизация программы		Совершенствование программы, участие в соревнованиях			ОФП и активный отдых	
Официальные и неофициальные соревнования									x				
Набор учащихся	x			x									
Отбор на следующий этап подготовки				x									
Контроль ТП				x					x				
Контроль ФП				x					x				
Медицинский контроль	x						x						
Главные задачи года:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбор учащихся в группы начальной подготовки 2. Общая и специальная физическая подготовка 3. Освоение объемного материала технической подготовки и классификационной программы 3 юношеского спортивного разряда 												

Таблица 11

План-схема годовичного цикла на учебно-тренировочном этапе

№ месяца	9	10	11	12	1		2		3		4		5		6		7		8	
	№ недели	1-4	5-8	9-13	14-18	19-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52							
Цикл	1-й полугодичный цикл												2-й полугодичный цикл							
Период	Подготовительный				Соревновательный		Переходный		Подготовительный				Соревновательный		Переходный					
	Модернизация программы	Стабилизация программы	Совершенствование программы, участие в соревнованиях		Совершенствование программы, участие в соревнованиях		СФП, активный отдых		Модернизация программы				Совершенствование программы, участие в соревнованиях		ФП, активный отдых					
Официальные соревнования																				
Учебно-тренировочные соревнования		x																		
Отбор на следующий этап подготовки																				
Контроль ТП		x																		
Контроль ФП		x																		
Медицинский контроль		x																		
Главные задачи года:	<ol style="list-style-type: none"> Освоение объемного материала и программы очередного спортивного разряда Повышение уровня СФП Приобретение инструкторских и судейских знаний и навыков 																			

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. 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.

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».

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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

Таблица 12

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Купальник для выступления на спортивных соревнованиях (женский)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
5.	Накладки наладонные (женские)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Накладки наладонные (мужские)	пар	на обучающегося	-	-	2	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1
8.	Тапочки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
10.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» педагогическими, руководящими и иными работниками

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова».

МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

18.1. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

18.1.1. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта

«спортивная гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

18.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова»

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)² или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

² с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА» (приказ Минспорта России от 27.10.2017 № 935)
2. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
3. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
4. Всероссийский реестр видов спорта
5. Единая всероссийская спортивная классификация
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
8. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
9. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства.-М. Советский спорт, 2005.- 420 с.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4.5-6	6-8	10-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость группы (человек)			
		От 10		От 5	
		1.	Общая физическая подготовка	90	80
2.	Специальная физическая подготовка	50	110	200	240
3.	Спортивные соревнования	6	9	21	75
4.	Техническая подготовка	151	197	378	515
5.	Тактическая подготовка	2	2	7	10
6.	Теоретическая подготовка	2	3	7	8
7.	Психологическая подготовка	2	3	7	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	7
9.	Инструкторская практика			7	9
10.	Судейская практика			7	9
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	6	6
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	4	7
Общее количество часов в год		312	416	728	936