

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа №1»  
Нижнекамского муниципального района  
Республики Татарстан

Рассмотрена и одобрена  
на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от 29.05.2023 г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО «СШ №1» НМР РТ  
\_\_\_\_\_ И.А. Сумин  
Приказ № 95 от 02.06.2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «спортивная гимнастика»

## 1. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке: командные соревнования, многоборье, вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья, перекладина, разновысокие брусья, бревно с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 953 <sup>1</sup> (далее – ФССП).

### Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта  
номер-код вида спорта «Спортивная гимнастика» - 0160001611Я

| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
|------------------------------------|---------------------------------|
| командные соревнования             | 0160011611Я                     |
| многоборье                         | 0160021611Я                     |
| вольные упражнения                 | 0160031611Я                     |
| конь                               | 0160041611А                     |
| кольца                             | 0160051611А                     |
| опорный прыжок                     | 0160061611Я                     |
| параллельные брусья                | 0160071611А                     |
| перекладина                        | 0160081611А                     |
| разновысокие брусья                | 0160091611Б                     |
| бревно                             | 0160101611Б                     |

Программа разработана МБУ ДО «Спортивная школа №1 НМР РТ (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1293, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

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

образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта, (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ).

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

Также 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.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Спортивная гимнастика является родоначальницей сложнокоординационных видов спорта, связанных с искусством движений. Спортивно-технический результат в этой группе видов спорта зависит от того, что делает спортсмен и как он это делает. Основным предметом обучения являются - движения.

Спортивная гимнастика – один из старейших олимпийских видов спорта. За последние сто лет спортивная гимнастика сделала колоссальные успехи. За сравнительно короткий промежуток времени неизмеримо возросли трудность упражнений, качество их исполнения и тренировочные нагрузки. Кардинально изменилась гимнастическая техника. Создано структурно разнообразное множество движений, обеспечиваемых разнохарактерными техническими действиями и контрастными двигательными режимами, не имеющими аналогов в современном спорте.

Большая гимнастика является координационно-сложной, биологически энергоёмкой системой, предъявляющей высокие требования к уровню технической, физической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов.

Современные гимнасты должны обладать высоким уровнем развития таких физических качеств, как сила, быстрота, ловкость, гибкость и специальная выносливость, высоким трудолюбием и трудоспособностью.

Нагрузки на опорно-двигательный аппарат в спортивной гимнастике достаточно хорошо сбалансированы. На одних снарядах упражнения выполняются только в упоре (конь, бревно), на других имеет место смешанный режим с преобладанием работы в висе или упоре (перекладина, брусья), на третьих доминирует режим ударных взаимодействий с опорой (опорные прыжки, вольные упражнения).

В связи с преобладанием в современной спортивной гимнастике упражнений силового и скоростно-силового характера наибольших успехов добиваются относительно легкие и сильные гимнасты сравнительно небольшого роста и веса, с характерным торакальным и торакально-мускульным типом телосложения (узкий таз, длинные руки, относительно длинные ноги и короткое туловище).

Статистические данные свидетельствуют о том, что путь от первых шагов в гимнастическом зале до выполнения норм мастера спорта у девочек занимает 5-7 лет, а до высоких спортивных результатов 8-10 лет.

У мальчиков путь к вершинам гимнастического Олимпа длиннее 10-12 лет (до норм Мастера спорта России 7-9 лет).

### **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.**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства.

| 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  | 7  | 6       | 10-12                   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5  | 9  | 7       | 5-10                    |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | Не ограничивается                                  | 14   | 12      | 2 и более               |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа № 634)
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «спортивная гимнастика» (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н)

2) возможен перевод обучающихся из других Учреждений (пп. 4.2. Приказа № 634)

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице выше. (пп. 4.3. Приказа № 634)

## 2.2. Объем Программы

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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (*п. 46 Приказа № 999*)

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

#### Учебно-тренировочные занятия

В спортивной гимнастике применяются следующие виды (формы) учебно-тренировочных занятий:

- ✓ групповые
- ✓ индивидуальные
- ✓ смешанные

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (*пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта*)

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (*п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20*)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (*пп. 3.7. Приказа № 634*)

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (*пп. 3.8 Приказ № 634*)

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, (*п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ*)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов), (*п. 39 Приказа № 999*)

### **Учебно-тренировочные мероприятия:**

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно |
|-------|---------------------------------------|--|
|-------|---------------------------------------|--|

|   |   | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|---|---|---|---|---|
| <b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |   |   |   |   |
| 1.1   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -   | 14  | 14  |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>                              |   |   |   |   |
| 2.1   | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -   | 14  | 18  |
| 2.2   | Восстановительные мероприятия   | -   | -   | До 10 суток                                   |
| 2.3   | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период  | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |   | -   |
| 2.4   | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия   | -   |   | До 60 суток                                   |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждения формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных



образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634)

### Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту), (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, (п. 5 главы III ФССП по виду спорта)

### Объем соревновательной деятельности

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о

спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании, (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

### **Работа по индивидуальным планам**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (пп. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (пп. 3.4. Приказа № 634)

### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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).

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся, (пп. 3.1 Приказа № 634)

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут), (пп. 3.2 Приказа № 634), академического часа (45 минут)

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия, (п. 3.3 Приказа № 634)

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

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия              | 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 спортивных соревнованиях (%)                     | 1-2                       | 1-3        | 2-4   | 8-12           | 12-15   |
| 4     | Техническая подготовка (%)                                 | 48-51                     | 48-51      | 51-54   | 55-58          | 50-60   |
| 5     | Тактическая, теоретическая, психологическая 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       | 1-3                       | 1-3        | 2-4   | 2-4            | 2-6   |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  | мероприятия,<br>тестирование и<br>контроль (%) |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

Учебно-тренировочный план по этапам спортивной подготовки приведен ниже в *Приложении № 1*.

**Общая физическая подготовка** – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой. Задачи ОФП в спортивной гимнастике реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными умениями и навыками, а также физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере двух кардинальных задач.

Одна из них – общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, плавать, передвигаться на лыжах, ездить на велосипеде, владеть основными элементами спортивных игр, некоторыми приемами единоборств, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами. Эти средства ОФП могут использоваться также для активного отдыха, восстановления функций организма и физической реабилитации после специфических нагрузок, характерных для спортивной гимнастики.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата будущих гимнастов с учетом специфики спортивной гимнастики как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы гимнасту для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробегом коротких дистанций, выполнением прыжков; лыжи, кросс, езда на велосипеде помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем (часто отстающих у гимнастов); игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим гимнастам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими гимнастами на этапе начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации обучающихся.

Средства ОФП. Ниже приводится ориентировочный программный материал по ОФП с отдельными указаниями на преимущественное использование средств ОФП на этапе начальной подготовки (НП).

Бег. 1-2 раза в неделю кроссовый бег до 1 км.

Элементы легкой атлетики: бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м). бег на скорость – 20 м с высокого старта. Бег на 200-300 м. Кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1-1,5 км). Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.

Строевые упражнения: выполнение команд «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

- ходьба: обычная и спиной вперед, на носках, на пятках, сгибая ноги вперед и назад, с подниманием прямых ног вперед и назад (махи ногами до 90<sup>0</sup>) скрестным и приставным шагом (вперед и в сторону), на внутренней и наружной стороне стопы, носками внутрь и наружу, перекатом с пятки на носок, в полуприседе и приседе, выпадами, в сочетании с наклонами вперед; с движением руками, с изменением темпа;

- бег: обычный, на носках, сгибая ноги вперед и назад, скрестно правым/левым боком, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, с поворотами, по разметкам, пробегание отрезков 15-20 м на время; челночный бег 3 по 10 м, 6 по 6м, бег 2 по 10 м; бег из различных исходных положений;

- выполнение комплексных упражнений с прыжковой доминантой и комплексов разновидностей передвижений поточно-проходным способом;

- преодоление полос препятствий, составленных из прикладных упражнений скоростно-силового характера.

Подвижные игры: игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, бега («Лиса в курятнике», «Злой паук», «Пчелы и медведи» и др.; разновидности «Ловишек», «Круговая лапта», «Бездомный заяц» и др.), прыжков и метаний. «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов». Эстафеты с бегом, прыжками, ползаниями, лазаниями, подлезаниями и перелезаниями, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

**Специальная физическая подготовка** – это процесс развития физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (виды спорта).

СФП в спортивной гимнастике – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая гимнастами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества гимнастов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Однако, как показывают практика и исследования, сам по себе ход естественного развития качеств не может удовлетворить постоянно возрастающих требований к

сложности упражнений и техническим возможностям гимнастов. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния гимнастов на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений. При этом особо возрастает значимость, так называемой, базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности – прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и др.

Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям. Например, выполнение на брусках разной высоты элементов в висе сзади, «выкрученных оборотов», перелетов, переходов с малой амплитуды движения на большую и наоборот требует специальной гибкости и (или) «подкачки», отвечающих структурно-технической специфике этих движений.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на комплексное развитие двигательных способностей, необходимых для занятий (скоростно-силовые и силовые способности, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцировочные способности, вестибулярная устойчивость и др.) – одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной гимнастике. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях.

В связи с этим на последующем (тренировочном) этапе подготовки важна индивидуализация СФП. Тренер должен знать особенности структуры двигательных качеств каждого гимнаста, характерные недостатки в его подготовке, знать, чем они обусловлены, и основные пути их возможного устранения.

К часто встречающимся недостаткам СФП относятся, например, слабые мышцы-разгибатели (как ног, так и всего тела) и, как следствие – дефицит силы скоростно-силовых возможностей, необходимых для отталкиваний.

Следствием слабости мышц спины, особенно в поясничном и грудном отделах, являются ошибки в осанке, потеря «линии» при исполнении упражнений на перекладине, брусках и т.д.

Недостаточная активная гибкость в нижнем отделе позвоночника, тазобедренных суставах – причина неполного сгибания, «складывания» при перемахах, продевах и др. Отсутствие хорошей подвижности в плечевых и тазобедренных суставах отрицательно сказывается на классе выполнения элементов на коне, бревне, в вольных упражнениях.

Неподготовленность мышц бедра, голени, связочного аппарата голеностопного сустава к работе в уступающе - останавливающем режиме часто является причиной не только ошибок в приземлениях, но и серьезных травм.

Важно подчеркнуть, что тренирующее воздействие, обусловленное многократным выполнением самих по себе различных гимнастических элементов, соединений, соревновательных комбинаций, заменить СФП никак не может. Только при правильно спланированной (в том числе индивидуализированной) СФП потенциал двигательных возможностей гимнастов будет постоянно наращиваться в соответствии с принципом опережающего развития и эффективно спрягаться с технической подготовкой на каждом виде гимнастического многоборья.

Установлено, что СФП наиболее эффективна только тогда, когда она осуществляется в единстве с общефизической подготовкой. При этом, однако, нужное соотношение средств ОФП и СФП зависит от этапа многолетней тренировки. Так, если у гимнастов-новичков необходимое соотношение двух данных видов подготовки примерно равно, то у мастеров спорта даже в подготовительном и переходном периодах ОФП составляет не более 5-15% тренировочного времени, не говоря уже о соревновательных микроциклах, когда средства ОФП используются еще меньше. Вместе с тем ошибочна практика, когда при подготовке к соревнованиям гимнасты полностью отказываются от средств ОФП, таких как утренний бег, прогулки, подвижные игры, купание в бассейне и т.д. также имеют место случаи, когда тренеры-преподаватели в соревновательном мезоцикле резко сокращают или вовсе прекращают работу над СФП, не учитывая при этом, что отстающие физические качества нуждаются в постоянном, систематическом совершенствовании.

**Развитие силы.** Задачами общей силовой подготовки являются: 1) гармоническое развитие основных мышечных групп; 2) укрепление мышечно-связочного аппарата; 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Упражнения для развития силовых способностей:

- комплексы из 3-4 упражнений силовой направленности (сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание прямых ног в положении лежа, разгибание и сгибание туловища из седа и т.п.);

- комплексы из 4-6 упражнений с набивными мячами (1 кг);

- разновидности передвижений в смешанных упорах на полу и гимнастических скамейках; сгибание и разгибание рук в простых и смешанных висах и упорах; различные виды лазания по гимнастической стенке, передвижения в висах на перекладине; поднимание и удержание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке; подъёмы в упор переворотом на разновысоких брусьях с дополнительной опорой ногами.

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

Виды силовых способностей. К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с.;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Обычно при выполнении силовых упражнения выделяют 5 режимов работы мышц: изометрический (статический), изотонический, ауксотонический (смешанный), изокинетический, метод переменных сопротивлений.

Контроль за уровнем развития силы. Имеется три группы показателей силовой подготовленности гимнастов: скоростно-силовая выносливость, силовая выносливость, взрывная сила. На данном этапе контролируется только максимальная сила в упражнениях ОФП с собственным весом («отжимания», «подтягивания», «поднимание ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке», «угол в висе на гимнастической стенке») и скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места).

### **Развитие скоростных способностей.**

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. различают следующие основные виды скоростных способностей:

- а) скорость простой и сложной двигательной реакции;
- б) скорость выполнения отдельного движения;
- в) максимальная частота (темп) неотягощенных движений;
- г) способность к быстрому началу движения.

Их принято считать элементарными видами проявления скоростных способностей. К скоростным способностям относят также быстроту выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее. Это комплексные виды скоростных способностей.

В спортивной гимнастике наибольшее значение имеет быстрота выполнения целостных двигательных действий. Скоростные способности, проявляемые учащимся, чаще всего имеют непосредственную связь со скоростной силой и зависят от нее. Даже в относительно простых движениях с места, выполняемых



неотягощенными частями тела (например, взмах ногой), быстрота сгибаний и разгибаний во многом зависит от скоростной силы мышц.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Темп движений – это число движений в единицу времени (например, число маховых движений за 10 с). Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей – высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-5 с удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо с около предельной скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.)

Контроль скоростных способностей: пробегание отрезков на скорость (15-20 и 20-25 м в зависимости от года подготовки); смена направлений в беге (челночный бег), остановки в заданных положениях по неожиданному сигналу; прыжки в длину и высоту с места; выполнение серии гимнастических элементов за определенное количество времени используя игровой метод (например, общеразвивающих упражнений на время: упор присев – упор лежа; тоже из основной стойки); прыжки через скакалку в быстром темпе и т.д.

**Развитие гибкости.** Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяется на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке гимнастов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (наклоны и повороты, прогибания, мост, шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). к активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, рывковые движения руками во всех направлениях, круги руками и ногами, выкруты руками (тоже с использованием гимнастической палки), медленные движения с максимальной амплитудой (упражнения на растягивание), статические напряжения

с сохранением положения тела. Упражнения могут выполняться с использованием снарядов массового типа: гимнастические скамейки и гимнастическая стенка.

Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки, или в конце основной части тренировочных занятий или между отдельными подходами в силовых упражнениях. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после таких упражнений снижается тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Контроль за уровнем подвижности в суставах. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность в плечевых суставах определяется по тесту «мост», выполняемого из положения лежа на спине. Оценка осуществляется по расстоянию от пяток ступней до кистей рук. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Подвижность тазобедренных суставов определяется по тесту «шпагаты». Уровень подвижности оценивают по расстоянию от бедер до пола.

**Развитие координационных способностей.** Говоря о способностях, от которых в решающей мере зависит успешность научения новым двигательным действиям и совершенствования их усвоенных форм, с давних пор принято оперировать понятием «ловкость». Правда, это понятие до сих пор остается недостаточно определенным. Конкретизируя его, в современной специальной литературе выделяют более определенное понятие «координационные способности», или «двигательно-координационные способности». Под этим подразумевают:

во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий;

во-вторых, способность перестраивать координацию движений при необходимости изменяя параметры освоенного действия или переключая на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий.

Двигательно-координационные способности зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени», «мышечного чувства» и включают в себя (как бы в качестве частных своих составляющих) способность точно соразмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Для совершенной координации целостных двигательных действий требуется тонкое регулирование соотношений этих параметров в составе целого. При характеристике

техники гимнастических упражнений, требуется особенно точное соответствие заданным пространственным параметрам. Качество координации движений, несомненно, обусловлено в какой-то мере способностью без излишней мышечной напряженности (скованности) поддерживать позу и особенно выполнять двигательные действия. Крайне важна способность к поддержанию статического и динамического равновесия, т.е. способности обеспечивать устойчивость позы в статических положениях и ее балансировку во время перемещений, а также способность к произвольному расслаблению мышц.

Еще одна задача в совершенствовании двигательных способностей гимнастов, это развитие вестибулярного анализатора и формирование способности к ориентации в пространстве при выполнении вращений вокруг основных осей тела.

Новизна, хотя бы частичная, необычность и обусловленные этим неординарные требования к координации движений – важнейшие критерии при выборе упражнений для эффективного воздействия на двигательные способности.

В тренировке юных гимнастов используются следующие виды упражнений:

- разновидности передвижений в ходьбе и беге: с быстрой сменой ориентации (резким изменением двигательных действий) по простому сигналу и сигналу выбора с остановками в позе сохранения равновесия; повороты в беге на  $180^{\circ}$  и  $360^{\circ}$ ; челночный бег из различных и.п.; прыжки по неравномерной разметке; прыжки «ближе-дальше-точно» со зрительным и без зрительного контроля, прыжки и передвижения в смешанных упорах спиной вперед и с поворотами;

- общеразвивающие упражнения (ОРУ) с быстрой сменой мест по сигналу типа «запрещенное движение», «зеркальное» выполнение упражнений, выполнение привычных упражнений из непривычных (необычных) исходных положений (например, наклоны из исходных положений с затрудненными условиями сохранения равновесия, ОРУ разнонаправленного характера с включением дополнительных частей тела в различных сочетаниях (только руки, руки и ноги, руки, ноги и туловище, в сочетании с подскоками с движениями руками), выполнение ОРУ стоя продольно и поперек на гимнастической скамейке или бревне;

- задания для развития памяти на движения «запомни-повтори», элементарные двигательные композиции на 8-16-32 счета, выполняемые по памяти на месте и в движении.

Упражнения на гимнастических снарядах:

Бревно (среднее): ходьба обычным и приставным шагом (лицом, спиной вперед и вправо/влево), сгибая ноги вперед; повороты на носках стоя и в приседе.

Перекладина (средняя): передвижения в висе продольно и поперек, с акцентированной фазой виса на одной руке, размахивания изгибами.

Брусья: передвижения в висе и упоре по горизонтальным и наклонным жердям, выкруты из виса сзади и обратно продольно и поперек.

Брусья разновысокие: висы присев и лежа, подъём переворотом в упор и опускание в вис лежа, размахивания в виси на согнутых ногах с помощью, соскок махом назад из упора.

Кони/махи: перемахи согнув ноги вперед и назад, соскок углом вперед.

Кольца (низкие): вис согнувшись, переворот из виси стоя в вис стоя сзади и обратно, вис прогнувшись с захватом стопами за кольца.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, перевороты, повороты, подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики.

Особенно ценны в этом отношении безгранично разнообразные комбинации движений, составляющие материал основной и спортивной гимнастики, акробатические упражнения с различным направлением вращения, а также спортивные и подобные им подвижные игры: «Найди свое место», «Найди свою пару», с вращением и резким изменением ориентации двигательных действий: «Волчки», «цыплята и коршун», «Море волнуется» и т.д.

Контроль за уровнем развития координационных способностей. Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей.

При оценке степени их развития учитываются различные внешние показатели. Среди них относительно наиболее общим является время, затрачиваемое на освоение новых форм двигательных действий либо на перестройку усвоенных (чем меньше это время, тем при прочих равных условиях выше уровень развития данных способностей). Одновременно учитываются степень координационной сложности действия (по экспертным оценкам или по материалам инструментального анализа – биомеханического, физиологического и т.д.) и точность движений (во времени, в пространстве и по величине усилий), а также общие критерии, применяемые для оценки степени совершенства техники двигательных действий.

#### **Техническая подготовка.**

Понятие «техническая подготовка» (ТП) трактуется как всякая учебно-тренировочная работа, связанная с работой гимнаста над техникой движений и, таким образом, охватывает обучение упражнениям (независимо от их назначения), совершенствование двигательных навыков, техническую соревновательную подготовку и т.п. Между тем в последние десятилетия, по мере совершенствования методологии подготовки гимнастов, ориентированных на высокие достижения, в теории и методике гимнастики выделились направления подготовки, носящие особо регламентированный характер и получившие название «специальных».

В отличие от общей ТП, специальная техническая подготовка (СТП) охватывает не столько соревновательные упражнения, сколько специально отобранные и систематизированные упражнения, позволяющие заложить необходимую техническую базу перспективного технического совершенствования и являющиеся, таким образом, не целью, а средством ТП. На этапе начальной

подготовки СТП составляет собой важнейший программный раздел перспективной учебно-тренировочной работы обучающихся.

Осуществление полноценной СТП является также залогом успешного расширения арсенала упражнений с овладением все более сложными и трудными движениями из разных видов многоборья. Результатом СТП на последовательных ее этапах является техническая база гимнаста, состоящая из комплекса добротного освоенных технических приемов и целостных упражнений, обуславливающих успешное техническое совершенствование гимнастов как на ближнюю, так и на более дальнюю перспективу.

Предметом СТП являются не только целостные упражнения, но все их технические компоненты, имеющие базовое значение. В процессе СТП важна углубленная проработка всех структурных уровней и компонентов базовых упражнений.

К программным компонентам СТП относятся:

**Начальная школа.** Представляет собой низший уровень СТП и затрагивает простейшие компоненты структуры и техники гимнастических упражнений.

Различаются две разновидности технической «школы». Первая из них – «школа» общего назначения, имеющая отношение ко всем без исключения видам гимнастического многоборья. Она предполагает освоение навыков, связанных прежде всего со стилистикой гимнастических упражнений. Умением ритмично двигаться, удерживать красивую осанку, работать с прямыми ногами, оттянутыми носками и др.

Средства: комплексы элементарных двигательных действий (ОРУ) отдельными частями тела одиночно и в различных сочетаниях, выполняемые с предметами и без них из основных и.п. и хореография, одинаково важная как для гимнасток, так и гимнастов.

Помимо общей технической школы существует школьный раздел СТП в каждом виде многоборья. Таковы исходные навыки удержания правильных рабочих положений на данном снаряде и соответствующей им специализированной технической осанки, владение хватами, перехватами, основами упоров, размахиваний в висах и упорах, основы передвижений в висах и упорах и на бревне и т.п.

**Базовые блоки.** Технические сложные гимнастические упражнения всегда содержат в своем составе координационные блоки, важные для исполнения целых групп упражнений. Данные базовые блоки также могут иметь как общее назначение, так и носить специализированный вид для каждого данного вида многоборья.

Среди важнейших базовых блоков первого типа наиболее характерны навыки балансирования в равновесных положениях, прежде всего- в стойке на ногах с различными положениями рук, в стойке на носках, в равновесиях на одной ноге и в стойке на руках у опоры и без (с помощью тренера и самостоятельно), в стойке на лопатках, в стойке на голове и руках, в мосте, навык исполнения безопорных поворотов вокруг продольной оси, а также навык приземления, навык построения, навыки отталкивания ногами, руками.

*Акробатика*: группировка из различных и.п., перекаты назад-вперед и боком в группировке, перекаты боком прогнувшись, кувырки вперед и назад, кувырки вперед вниз и вверх по наклонной плоскости, переворот боком («колесо»).

*Батут*: прыжки вверх на сетке простые, со смещениями и контрсмещениями, с остановкой на сетке, прыжки с различным положением ног – ноги врозь, согнув ноги, в группировке, прыжки с ног в сед, на спину и живот, соединения прыжков и отскоков с ног, спины и живота, прыжки с поворотом на  $90^0$  и  $180^0$ , выпрыгивание на ноги в поролоновую яму (тоже на горку матов).

*Брусья, брусья разновысокие, перекладина*: упоры, бросковый мах в висах и упорах, подъёмы, спады, сходы и отодвиги назначения, выкруты на кольцах.

*Бревно*: навыки отталкивания от бревна и равновесного прихода на него и т.п.

**Целостные базовые упражнения и комбинации** – важнейший компонент СТП, существующий в каждом виде многоборья. Используются и как соревновательные элементы, и как материал СТП видового назначения.

Базовые комбинации – последняя ступень организации материала СТП. В процессе СТП учебный материал должен быть рационально скомпонован и преподноситься в виде удобных и практически наиболее эффективных заданий. Наилучшие результаты дает использование специальных учебно-тренировочных базовых комбинаций, составленных из наиболее актуальных для текущего этапа подготовки движений – от элементов школы, если это необходимо, и до целостных упражнений, включая ПРУП.

Применение в процессе СТП базовых комбинаций – универсальное педагогическое средство, позволяющее не только осваивать и совершенствовать новые двигательные навыки, но и контролировать техническую подготовку, как в процессе длительной подготовительной работы, так и в особенности перед соревнованиями.

**Контроль СТП** носит текущий или рубежный характер. Первый связан с контролем освоения и качества исполнения текущих заданий по СТП и по методике ничем не отличается от других форм технического контроля в гимнастике.

Что касается рубежного контроля СТП, то он осуществляется на основе программы СТП и методически реализуется в форме контрольных соревнований, проводимых на материале учебных или соревновательных комбинаций.

### **3 юношеский разряд. Девочки.**

Опорный прыжок. Горка матов, высотой 50 см. с разбега, наскок на мостик, прыжок вверх прямым телом, встать на горку матов в «доскок».

**Разновысокие брусья.** Упражнение выполняется на низкой жерди. Не разрешается нарушать последовательность выполнения элементов.

Силой, подъём переворотом в упор – оборот вперед в вис углом с фиксацией 1 сек. – продеть ноги в вис согнувшись с фиксацией 1 сек. – разгибаясь, соскок вперед.

**Бревно.** Составляется произвольно из предложенных элементов. Разрешается использование дополнительных шагов и связующих элементов.

Встать произвольным способом на бревно – равновесие (любое), держать не менее 3 секунд, два прыжка вверх ноги с двух на две, шаг правой с подниманием

левой вперед (не ниже  $45^0$ ) с последующим сгибанием, носком к колену («цапелька») – шаг левой с подниманием правой вперед (не ниже  $45^0$ ) с последующим сгибанием, носком к колену («цапелька») – шаг правой с подниманием левой вперед (не ниже  $45^0$ ) с последующим сгибанием, носком к колену («цапелька») – шаг левой с подниманием правой вперед (не ниже  $45^0$ ) с последующим сгибанием, носком к колену («цапелька») – два приставных шага с правой – два приставных шага с левой – присед, руки на пояс, два шага в приседе – встать, руки в стороны – четыре шага на носках – из «старта пловца» на конце бревна, прыжок вверх-прогнувшись со взмахом рук вверх – приземление в «доскок» на мат.

**Вольные упражнения.** Составляется произвольно из предложенных элементов. Разрешается использование дополнительных элементов и движений. Допускается выполнение без музыкального сопровождения.

Любое равновесие, держать, приставить ногу, упор присев, кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках, держать, наклон вперед, держать – кувырок назад, шпагат (любой), переворот боком («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны, мост, прыжок вверх прогнувшись в «доскок».

## **2 юношеский разряд. Девочки.**

**Опорный прыжок.** Горка матов, высотой 80 см. С разбега, наскок на мостик, прыжок в стойку на руках, падение на спину.

**Разновысокие брусья.** И.п. – стоя внутри лицом к нижней жерди. С прыжка подъём переворотом в упор – отмах – упор- отмах и оборот назад в упоре – оборотом назад, соскок дугой.

**Бревно.** Выполнить не менее 2-х линий (менее 2-х линий сбавка – 0,5 балла). Разрешается использование дополнительных шагов и связующих элементов.

Допускается использование подставки для наскока в упор.

Наскок в упор, правую (левую) в сторону положить на бревно – приставляя левую (правую) поворот (направо) в положение лежа на животе – выпрямляя руки, сед ноги врозь – силой упор углом ноги врозь (фиксация не менее 1 сек) – силой, поднимая спину, упор присев – два приставных шага с левой – два приставных шага с правой – прыжок вверх со сменой через деми плие с правой – прыжок вверх со сменой через деми плие с левой – прыжок вверх со сменой через деми плие с правой – прыжок вверх со сменой через деми плие с правой – четыре шага на носках – поворот на  $180^0$  – любое равновесие (держать 2 сек) – 2 приставных шага вправо (влево) руки в стороны с волной – с шага, полуприсед на правой, левую вперед на уровне горизонтали и выше (фиксация 1 сек) – выпрямляя правую, шаг и полуприсед на левой, правую вперед на уровне горизонтали и выше – из «старта пловца» на конце бревна, прыжок вверх – прогнувшись со взмахом рук вверх – приземление в «доскок» на мат.

**Вольные упражнения.** Составляется произвольно из предложенных элементов. Разрешается использование дополнительных элементов и движений. Допускается выполнение без музыкального сопровождения.

Любое равновесие с прямой ногой, держать, переворот боком («колесо») с поворотом на  $90^0$  и приставление ноги, кувырок назад согнувшись в упор стоя

согнувшись, медленный переворот назад с одной ноги, встать по одной, махом одной, толчком другой, стойка на руках и кувырок вперед согнувшись в стойку, руки вверх, из упора присев любой шпагат, держать 2 сек, два шага галопа с правой, два шага галопа с левой, наскок на две и прыжок вверх с поворотом на 180° в доскок.

### **3 юношеский разряд. Мальчики.**

**Вольные упражнения.** Составляется произвольно из предложенных элементов. Разрешается использование дополнительных элементов и движений. Допускается выполнение без музыкального сопровождения.

Любое равновесие, держать, приставить ногу, упор присев, кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках (держать 2 сек), перекат вперед, наклон вперед ноги вместе, (держать 2 сек) – кувырок назад, переворот боком («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны, мост, прыжок вверх прогнувшись в «доскок».

**Конь махи.** Из упора на руках на «ручках» перемах вперед согнув ноги в упор на руках сзади, перемах назад согнув ноги в упор на руках выполнить 5 раз.

**Кольца.** Из виса на руках, силой – вис согнувшись вниз головой (держать 2 сек), силой – вис прогнувшись (держать 2 сек), вис согнувшись вниз головой (держать 2 сек), силой опуститься в вис на руках, соскок на ноги.

**Опорный прыжок.** Гора матов, высотой 100 см. с разбега, наскок на мостик, прыжок в упор присев, встать, прыжок прогнувшись руки вверх в соскок на мат.

**Параллельные брусья.** Из упора на руках, упор сидя ноги врозь, силой угол в упоре ноги вместе (держать 2 сек), махом назад соскок на ноги между жердей.

**Перекладина.** Из виса, силой согнуть руки в вис на согнутых руках, держать 10 сек, вис на руках, соскок на ноги.

### **2 юношеский разряд. Мальчики.**

**Вольные упражнения.** Составляется произвольно из предложенных элементов. Разрешается использование дополнительных элементов и движений. Допускается выполнение без музыкального сопровождения.

Любое равновесие, держать, приставить ногу, 2 переворота боком слитно, кувырок назад согнувшись, упор присев, шпагат (любой), из упора присев стойка на голове и руках (держать 2 сек), упор присев, кувырок вперед в группировке, встать прыжок с поворотом 360°.

**Конь махи.** Из упора на руках на «ручках», мах левой в сторону, мах правой в сторону, перемах левой вперед, перемах левой назад, перемах правой вперед, перемах правой назад, перемах левой вперед, соскок перемахом правой вперед с поворотом на 90°.

**Кольца.** Из виса на руках, 2 маха, махом вперед вис прогнувшись (держать 2 сек), вис согнувшись вниз головой (держать 2 сек), 2 маха, соскок махом назад на ноги.

**Опорный прыжок.** Гора матов, высотой 100 см. с разбега, наскок на мостик, прыжок в стойку на руках, упасть в положение лежа на спине руки вверх, встать прыжок вперед прогнувшись в соскок на ноги.



**Параллельные брусья.** Из упора на руках, силой угол в упоре ноги вместе (держат 2 сек), упор сидя ноги врозь, силой соединить ноги вместе, 2 маха, махом назад соскок в сторону на ноги (боком к жерди).

**Перекладина.** Из виса, силой подъем переворотом в упор, отмах назад, оборот в упоре назад, из упора, отмах назад соскок на ноги.

### **Теоретическая подготовка.**

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий, изучение специальной литературы, веб-сайтов, беседы с врачами, тренерами-преподавателями, научными работниками, просмотр и анализ видеоматериалов, ведение дневника самоконтроля, викторины, экскурсии и т.д.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

1) Основы гигиены и здорового образа жизни (беседы о необходимости соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях. Рассказы о методике закаливания и его значении для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

2) Сведения о строении и функциях организма человека.

3) Влияние физических упражнений на организм человека.

4) Вредные привычки и их преодоление.

5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.

6) Рассказы о гимнастике как о виде физкультурно-спортивной деятельности. Олимпийское движение.

7) Терминология и особенности техники разучиваемых упражнений.

8) Техника безопасности при занятиях спортом.

9) Правила вида спорта.

кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа НП 1-го, 2-го года подготовки.

### **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка – это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования. Сюда относят: подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

Специальная психологическая подготовка на этапе НП не применяется.

Психологическая подготовка спортсмена к учебно-тренировочному процессу предусматривает два направления: 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки; 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса и в коллективе.

Средства психологической подготовки включают:

- методические приемы, направленные на формирование мотивации к тренировочным занятиям – беседы с юными гимнастами, анализ каждого занятия и поощрение отличившихся гимнастов;
- систематическое проведение открытых тренировок с приглашением родителей, дающих образцы спортивного поведения взрослых во время командных соревнований;
- регулярное проведение соревнований по отдельным видам физической и технической подготовки, спортивных праздников и показательных выступлений;
- награждение наиболее активно обучающихся гимнастов по итогам учебно-тренировочного года;
- организация летнего оздоровительного лагеря.

### **Интегральная подготовка.**

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

На этапе НП интеграции видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) Взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям (технике гимнастических упражнений);
- 2) Реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможностей их комбинировать, но это оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специально-подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

### **Физическая подготовка (для всех возрастных групп)**

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости:

Строевые упражнения.

Общие развивающие упражнения без предметов.

Общие развивающие упражнения с предметами.

Гимнастические упражнения.

Акробатические упражнения.

Подвижные игры.

Легкоатлетические упражнения.

## **Специальная физическая подготовка**

### *1. Упражнения для развития быстроты:*

- упражнения на развитие быстроты движений (старт по сигналу из различных положений, прыжки с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом, игры и игровые упражнения), упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания).

### *2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:*

- основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо с околопредельной скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).

### *3. Упражнения для развития специальной выносливости:*

- бег с максимальной скоростью 15-20 метров,  
- челночный бег, прыжки в длину и высоту с места,  
- лазание по канату на время.  
- игры и игровые задания,  
- прыжки через скакалку в быстром темпе,  
- выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени.

### *4. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):*

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания,  
- упражнения с небольшим отягощением,  
- челночный бег с ускорением.

### *5. Упражнения для развития ловкости:*

- кувырки, перевороты, повороты,  
- эстафеты с элементами акробатики,  
- подвижные игры,  
- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений,  
- зеркальное выполнение упражнений,

упражнения на координацию (ходьба по бревну).

### *6. Упражнения для развития гибкости:*

- наклоны и повороты  
- упражнения на растягивание,  
- прогибания,  
- сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.)  
- вращения и махи.

Многие упражнения СФП, рекомендованные для групп начального обучения, не утрачивают своего значения и на последующих этапах многолетней подготовки. Изменяются лишь форма, методы их использования и дозировка с учетом индивидуального подхода в подготовке каждого гимнаста.

Большинство упражнений СФП в гимнастике цикличны, имеют исчислимые количественные (по объёму) и временные (по интенсивности) характеристики. Поэтому в обосновании дозирования функциональных нагрузок в физической подготовке используются физиологические методы.

В скорректированном виде классификация функциональных нагрузок для гимнастов имеет четыре группы.

1. Максимальная нагрузка (100%) определяется по наилучшему результату,

показанному при выполнении упражнения без пауз, «до отказа»;

2. Субмаксимальная нагрузка составляет  $\frac{3}{4}$  от максимального результата;
3. Умеренная, средняя нагрузка равна  $\frac{1}{2}$  от максимального показателя;
4. Малая, низкая нагрузка определяется как  $\frac{1}{4}$  от максимума.

Максимальные нагрузки (с заданиями на работу «до отказа») используются чаще всего в контрольных испытаниях и соревнованиях по СФП, в круговых тренировках ударного типа. Субмаксимальные и умеренные – в занятиях учебно-тренировочных групп и группах спортивного совершенствования, умеренные – преимущественно у новичков и в учебно-тренировочных группах 1-2-го гг. обучения.

СФП с малыми и умеренными нагрузками нередко используется в виде разминки и как средство физической реабилитации, восстановления гимнастов после длительной болезни.

Формы, методы СФП и связанные с ними физические нагрузки определяются с учетом целого ряда показателей. К ним относятся: возраст, пол занимающихся, состояние их отдельных двигательных качеств, здоровья, уровня личных (предельных) результатов в СФП, квалификации, тренированности на данный период подготовки, особенности этапа подготовки и календаря соревнований. Недооценка хотя бы одного из этих показателей делает работу по СФП мало, а то и контрпродуктивной.

В физической подготовке гимнастов учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования используются как индивидуальная, так и групповая формы работы. В обоих случаях решаются единые задачи развития и (или) поддержания уровня физических качеств. Этим определяется и общность методов работы, главные из которых – комплектность и избирательность в использовании специальных упражнений, чередование их по направленности, объёму и интенсивности нагрузки.

СФП в недельном цикле занятий подчиняется задачам периода подготовки. Так, в подготовительном и переходном периодах для СФП помимо ежедневной работы может быть отведен специальный тренировочный день.

В основном периоде и в соревновательных мезоциклах СФП может осуществляться в форме:

- части утренней зарядки, либо вместо нее в виде «подкачки»;
- специальной разминки – задания;
- стандартного, общего для всех комплекса, выполняемого в конце подготовительной части первой тренировки;
- индивидуальной работы (чаще всего в конце второй тренировки);
- в виде круговых тренировок по СФП.

## **Спортивно-техническая подготовка.**

### **Группы начальной подготовки**

#### *1. Развитие гибкости.*

- наклоны, повороты, вращения-махи.
- шпагаты, (продольный, поперечный).
- мост, перекидки вперёд, назад.

#### *2. Развитие силы.*

- лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания.
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение).

- бег с ускорением 15-20 метров.
- 3. *Развитие координации движений.*
- повороты на одной ноге на полу на  $360^0$  и более.
- перевороты вперёд, назад используя лонжу.
- элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т.п.) ходьба по бревну вперёд, назад.
- 4. *Работа на снарядах.*
- общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья.
- изучение базовых элементов на гимнастических снарядах.
- изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

### **Учебно-тренировочные группы до 2-х лет**

#### 1. *Развитие гибкости.*

- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги в положение шпагата.
- шпагаты, (продольный, поперечный).
- медленные перевороты вперёд и назад с удержанием ноги.
- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.
- отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение.

#### 2. *Развитие силы.*

##### **Общая физическая подготовка. (ОФП)**

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусках.
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы т.п.).
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростносиловом режиме на время).
- бег с ускорением 15-20 метров.

##### **Специальная физическая подготовка. (СФП)**

- лазание по канату на время.
- бег с ускорением 15-20 метров.
- круги на коне для мальчиков (количество)
- спичаг (количество)
- стойка силой (количество).
- стойка на руках (на время).
- угол в висе на перекладине (на время)
- шпагаты из различного исходного положения.

упражнения с гантелями на различные группы мышц.

#### 3. *Упражнения для формирования гимнастической осанки.*

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, «расползалки» с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд.
- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона  $45^0$ .
- при стенная стойка на руках в течение 30 секунд.

#### 4. *Работа на снарядах.*

##### **Батутная подготовка**

- отработка прыжков с максимальной амплитудой.
- изучение прыжков с поворотом на  $180^0 - 360^0$ .
- прыжки в сед ноги вместе, на колени, на живот, на спину.
- сальто вперёд в группировке, согнувшись.
- сальто назад в группировке, согнувшись.
- сальто вперёд и назад с поворотом на  $180^0$ .

#### *Акробатическая подготовка.*

- кувырки вперёд и назад.
- перевороты вперёд, назад, боком.
- рондат (переворот боком).
- фляк.
- связка: рондат - фляк.
- сальто вперёд с разбега.
- сальто назад с места с помощью тренера.

#### *Гимнастический конь-махи.*

- махи - перемахи на коне с ручками.
- круги ногами: левой, правой на коне с ручками.
- скрещение влево, вправо.
- изучение кругов двумя ногами на гимнастическом грибке.

#### *Кольца.*

- махи с большой амплитудой движений.
- выкрут вперёд и назад большим махом.
- выход силой в упор.
- угол в упоре на руках.
- изучение стойки на руках.

#### *Опорный прыжок.*

- кувырок на горку матов с разбега.
- сальто вперёд с разбега.
- переворот вперёд на горку матов с разбега.

#### *Брусья мужские и женские.*

- махи в упоре с большой амплитудой.
- махи в упоре на руках с большой амплитудой
- подъём махом вперёд, назад из упора на руках.
- стойка на плечах.
- вис углом, подъём - разгибом.
- соскоки большим махом вперёд и назад.

#### *Перекладина.*

- размахивания изгибом, санжировки.
- вис углом, подъём - разгибом.
- оборот назад в упоре.
- соскок дугой.
- отмах в стойку на руках.
- изучение больших оборотов назад.

### **Учебно-тренировочные группы свыше 2-х лет**

#### *1. Развитие активной гибкости.*

- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.
  - выполнение гимнастических прыжков используя отягощения.
  - наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положение шпагата.
- составление и отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение с тренером- преподавателем по хореографии.

#### *2. Развитие силы.*

Углублённое развитие специальных физических качеств.

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме.
- развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах.
- упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.).
- для общей выносливости кросс 1-2 километра.

3. *Упражнения для формирования гимнастической осанки.*

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, «расползалки» с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд.
- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона  $45^{\circ}$ .
- при стенная стойка на руках в течение 30 секунд;
- стойка на руках на время;
- повороты в стойке на руках плечом вперёд, плечом назад, на  $360^{\circ}$ ,  $720^{\circ}$  и более.

4. *Работа на снарядах.*

*Батутная подготовка*

- сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись.
- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на  $180^{\circ}$ ,  $360^{\circ}$  и  $720^{\circ}$ .
- двойное сальто вперёд в группировке.
- сальто назад прогнувшись с поворотом на  $180^{\circ}$ ,  $360^{\circ}$  и  $720^{\circ}$ .
- двойное сальто назад в группировке.

*Акробатическая подготовка.*

- перевороты вперёд (серия).
- переворот-сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись.
- перевороты назад (серия).
- рондат - фляк - сальто назад.
- рондат - фляк - сальто назад прогнувшись с поворотом на  $180^{\circ}$ ,  $360^{\circ}$ .
- связка: рондат - фляк - двойное сальто назад в группировке с помощью тренера.

*Гимнастический конь-махи.*

- махи - перемахи на коне с ручками.
- круги левой, правой на коне с ручками.
- скрещение влево, вправо.
- Круги на разных частях тела коня.
- круги в ручках, с поворотами на  $180^{\circ}$ ,  $360^{\circ}$ .
- проходки вперёд, назад на теле коня.

*Кольца.*

- выкрут вперёд и назад большим махом.
- подъём в упор махом вперёд и махом назад.
- стойка на руках.
- большой оборот вперёд, назад (изучение).
- соскок сальто назад, прогнувшись с поворотом на  $180^{\circ}$ ,  $360^{\circ}$ .
- соскок, двойное сальто назад в группировке.
- крест, горизонтальный упор (изучение).

### *Опорный прыжок.*

- переворот вперёд.
- переворот вперёд с поворотом на  $180^0$ ,  $360^0$ .
- рондат - сальто назад в группировке (Цукахара).
- переворот вперёд, сальто вперёд в группировке.

### *Брусья мужские*

- махом назад - стойка на руках.
- стойка на руках - повороты плечом вперёд, назад.
- большим махом вперёд - поворот на  $180^0$  (оберучный).
- дуга - подъём махом назад.
- силовая стойка.
- соскок, сальто вперёд согнувшись, с поворотом на  $180$  градусов.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на  $180$ ,  $360$  градусов.

### *Перекладина.*

- большие обороты вперёд и назад.
- большим махом вперёд и назад поворот на  $180^0$  (санжировка),
- большим махом вперёд и назад  $360^0$  (вертушка)
- оборот назад не касаясь в стойку.
- штальдер вперёд и назад.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на  $180^0$ ,  $360^0$ .
- соскок, двойное сальто назад в группировке.

## **Группы спортивного совершенствования мастерства**

В группах спортивного совершенствования происходит совершенствование приемов техники изученных в предыдущие годы гимнастических элементов, связок, комбинаций. Рекомендуются широко использовать упражнения, моделирующие процесс соревнований различного уровня.

### **Техническая подготовка**

#### *Работа на снарядах.*

##### *Батут*

- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на  $360^0$ ,  $720^0$  и  $1080^0$  (пируэты).
- двойное сальто вперёд и назад в группировке, согнувшись.
- двойное сальто вперёд и назад в группировке с поворотом на  $180^0$ ,  $360^0$ .
- двойное сальто назад прогнувшись.

##### *Акробатика*

- перевороты вперёд, сальто вперёд (серия).
- переворот-сальто вперёд прогнувшись с поворотом на  $180^0$ ,  $360^0$ .
- перевороты назад, темповые перевороты (серия).
- рондат - фляк - сальто назад прогнувшись с поворотом на  $360^0$ ,  $720^0$ .
- связка: рондат - фляк - двойное сальто назад в группировке, согнувшись.

##### *Гимнастический конь-махи.*

- маховая часть с прямыми и обратными скрещениями.
- круги на различных частях тела коня.



- круги в ручках, с поворотами на  $180^{\circ}$ ,  $360^{\circ}$ .
- проходки вперёд, назад на теле коня.
- круги на одной ручке.
- прямые и обратные переходы по всем зонам коня.
- круги прогнувшись с поворотом на  $360^{\circ}$ .
- круги (деласал-томас) на различных частях коня.

#### *Кольца.*

- выкруты, подъёмы, большие обороты вперёд и назад.
- силовые упражнения (кресты, горизонтальные упоры).
- стойка силой согнутыми и прямыми руками.
- переворот вперёд в упор (хонма).
- соскок сальто назад, прогнувшись с поворотом на  $360^{\circ}$ ,  $720^{\circ}$ .
- соскок, двойное сальто назад в группировке согнувшись, прогнувшись.

#### *Опорный прыжок.*

- переворот вперёд с поворотом на  $360^{\circ}$  и  $720^{\circ}$ .
- переворот вперёд, сальто вперёд в группировке, согнувшись.
- рондат, сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись.
- рондат, сальто назад с поворотом  $180^{\circ}$ ,  $360^{\circ}$ .

#### *Брусья мужские*

- стойки на кистях силой и повороты в стойках.
- поворот кругом, стойка на руках (оберучный).
- большим махом вперёд - поворот на  $360^{\circ}$  (диомидовский).
- сальто назад над жердями.
- перемах ноги врозь в упор углом.
- кувырок назад в стойку на руках.
- соскок, сальто вперёд согнувшись, с поворотом на  $180^{\circ}$ ,  $360^{\circ}$ .
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на  $180^{\circ}$ ,  $360^{\circ}$ .
- соскок двойное сальто назад.

#### *Перекладина.*

- большие обороты вперёд и назад.
- большим махом вперёд и назад поворот на  $180^{\circ}$ ,  $360^{\circ}$  (санжировка),
- большим махом вперёд и назад поворот на  $360^{\circ}$  (вертушка)
- штальдер вперёд и назад.
- перелёт Ткачёва.
- обороты в обратном хвате.
- сальто Гингера.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на  $360^{\circ}$ ,  $720^{\circ}$ .
- соскок, двойное сальто назад в группировке согнувшись, прогнувшись.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в

области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона №329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств обучающихся.

### Календарный план воспитательной работы

| №<br>п/п | Направление<br>работы                  | Мероприятия   | Сроки<br>проведения |
|----------|--|---|---------------------|
| 1.       | <b>Профориентационная деятельность</b> |   |                     |
| 1.1.     | Судейская практика                     | <p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul> | В течение года      |
| 1.2.     | Инструкторская практика                | <p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков</li> </ul>   | В течение года      |

|      |   |  |                |
|------|---|--|----------------|
|      |   | наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе;   |                |
| 2.   | <b>Здоровьесбережение</b>   |  |                |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;   | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха  | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>  |  |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной,  | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей  | В течение года |

|      |  |   |                |
|------|--|---|----------------|
|      | 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) | дополнительную образовательную программу спортивной подготовки  |                |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)  | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>   |   |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных   | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных  | В течение года |

|  |              |   |  |
|--|--------------|---|--|
|  | результатов) | спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов; |  |
|--|--------------|---|--|

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

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

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих

антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма   | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий   |
|----------------------------|--|------------------|--|
| Этап начальной подготовки  | Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год      | Обучающимся даются начальные знания по тематике;<br>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении |
|                            | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»      | 1 раз в год      | Обучающимся даются начальные знания по тематике;<br>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении |
|                            | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»         | 1 раз в год      | Обучающимся даются начальные знания по тематике;<br>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении |
|                            | Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»                                 | 1-2 раза в год   | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео  |
|                            | Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования  |
|                            | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях                                 | по назначению    | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе  |
|                            |  |                  |  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| Учебно-тренировочный этап спортивной специализации) (этап) | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»  | 1-2 раза в год   | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;<br>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении |
|  | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»   | 1 раз в год  | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;<br>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении |
|  | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»  | 1 раз в год  | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;<br>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении |
|  | Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)» | 1 раз в год  | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;<br>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении |
|  | Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»  | 1-2 раза в год   | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео  |
|  | Онлайн обучение на сайте РУСАДА   | 1 раз в год  | Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования  |
|  | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях  | по назначению  | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе  |
|  | Этап совершенствования  | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год   |



|                           |  |                   |  |
|---------------------------|--|-------------------|--|
| спортивного<br>мастерства | нарушений<br>антидопинговых<br>правил»   |                   | тематике;<br>Согласовать с<br>ответственным за<br>антидопинговое<br>обеспечение в Учреждении   |
|                           | Теоретическое<br>занятие<br>«Последствия<br>допинга в спорте<br>для здоровья<br>спортсменов» | 1 раз в год       | Обучающимся даются<br>максимальные знания по<br>тематике;<br>Согласовать с<br>ответственным за<br>антидопинговое<br>обеспечение в Учреждении |
|                           | Теоретическое<br>занятие<br>«Ответственность<br>за нарушение<br>антидопинговых<br>правил»    | 1 раз в год       | Обучающимся даются<br>максимальные знания по<br>тематике;<br>Согласовать с<br>ответственным за<br>антидопинговое<br>обеспечение в Учреждении |
|                           | Теоретическое<br>занятие «Допинг-<br>контроль»   | 1-2 раза в<br>год | Согласовать с<br>ответственным за<br>антидопинговое<br>обеспечение в Учреждении  |
|                           | Теоретическое<br>занятие «Система<br>АДАМС»  | 1-2 раза в<br>год | Согласовать с<br>ответственным за<br>антидопинговое<br>обеспечение в Учреждении  |
|                           | Онлайн обучение<br>на сайте РУСАДА   | 1 раз в год       | Прохождение онлайн-курса-<br>это неотъемлемая часть<br>системы антидопингового<br>образования  |
|                           | Участие в<br>региональных<br>антидопинговых<br>мероприятиях                                  | по<br>назначению  | Согласовать с<br>ответственным за<br>антидопинговое<br>обеспечение в регионе   |

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «спортивная гимнастика» (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона №329-ФЗ)

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе, (п. 41 Приказа №999).

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по

команде.

- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных игр в поле самостоятельно.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища по

команде.

- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.
- Уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение для проведения первенства школы по гандболу.
- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

- Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

## **План инструкторской и судейской практики**

| Этап спортивной подготовки                                | Мероприятия              | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий   |
|---|--------------------------|------------------|--|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Инструкторская практика: |                  |  |
|   | Теоретические занятия    | В течение года   | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия   |
|   | Практические занятия     | В течение года   | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.   |
|   | Судейская практика       |                  |  |
|   | Теоретические занятия    | В течение года   | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы   |
|   | Практические занятия     | В течение года   | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |
| Инструкторская практика                                   |                          |                  |  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | Теоретические занятия    | В течение года   | Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия  |
|   | Практические занятия     | В течение года   | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя  |
|   | Судейская практика       |                  |  |
|   | Теоретические            | В течение        | Научить обучающихся  |

|  |                      |                |   |
|--|----------------------|----------------|---|
|  | занятия              | года           | углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия   |
|  | Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя |

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение), (п. 42 Приказа № 999)

### **План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

| Этап спортивной подготовки                | Мероприятия                                | Сроки проведения                       |
|---|--|--|
| Этап начальной подготовки (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения         | В течение года                         |
|   | Предварительные медицинские осмотры        | При определении допуска к мероприятиям |
|   | Периодические медицинские осмотры          | 1 раз в 12 месяцев                     |
|   | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года                         |
|   | Применение медико-биологических средств    | В течение года                         |
|   | Применение педагогических средств          | В течение года                         |
|   | Применение психологических средств         | В течение года                         |
|   | Применение гигиенических средств           | В течение года                         |

|   |  |  |
|---|--|--|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения   | В течение года                         |
|   | Предварительные медицинские осмотры  | При определении допуска к мероприятиям |
|   | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев                     |
|   | Этапные и текущие медицинские обследования   | В течение года                         |
|   | Применение медико-биологических средств  | В течение года                         |
|   | Применение педагогических средств  | В течение года                         |
|   | Применение психологических средств   | В течение года                         |
|   | Применение гигиенических средств   | В течение года                         |
| Этап совершенствования спортивного мастерства                             | Врачебно-педагогические наблюдения   | В течение года                         |
|   | Предварительные медицинские осмотры  | При определении допуска к мероприятиям |
|   | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 6 месяцев                      |
|   | Этапные и текущие медицинские обследования   | В течение года                         |
|   | Применение медико-биологических средств  | В течение года                         |
|   | Применение педагогических средств  | В течение года                         |
|   | Применение психологических средств   | В течение года                         |
|   | Применение гигиенических средств   | В течение года                         |

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля (*п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ*)

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила Учреждения оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения (*п. 8 Приказа № 1144н*)

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России (*п. 36 Приказа № 1144н*)

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (*п. 42 Приказа № 1144н*)

### 3. Система контроля

**3.1.** 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:**

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).

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 уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;  
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;  
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;  
выполнить план индивидуальной подготовки;  
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

**3.2. Оценка результатов 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*)

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации) (*п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ*)

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Хоккей на траве» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода



на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта, (п. 2 главы II ФССП по виду спорта)

### Нормативы общей 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 |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1.  | Челночный бег 3x10 м   | с                 | не более                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                   | 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 3с  | 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     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                   |                           |         |                              |         |
| 2.1.  | И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъём 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 45°. Фиксация положения | с                 | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                   | 5                         | 5       | 6                            | 6       |

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика»

| № п/п   | Упражнения | Единица измерения | Норматив |         |
|---|------------|-------------------|----------|---------|
|   |            |                   | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |            |                   |          |         |

|   |   |                |                   |                   |
|---|---|----------------|-------------------|-------------------|
| 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)<br>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                |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                |                   |                   |
| 2.1.  | Лазание по канату с помощью ног 4м  | -              | без учета времени | -                 |
| 2.2.  | Лазание по канату с помощью ног 3 м   | -              | -                 | без учета времени |
| 2.3.  | Подъём переворотом в упор из вися на перекладине  | количество раз | не менее          |                   |
|   |   |                | 5                 | -                 |
| 2.4.  | Подъём переворотом в упор из вися 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.  | И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху.<br>Подъём выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» | количество раз | не менее          |                   |
|   |   |                | -                 | 10                |
| 2.7.  | И.п. – 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.<br>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                 |

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив                                  |   |
|-------|------------|-------------------|---|---|
|       |            |                   | мальчики/<br>юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | девочки/<br>девушки/<br>юниорки/<br>женщины |
|       |            |                   |   |   |

| 1. Нормативы общей физической подготовки       |  |                      |              |
|--|--|----------------------|--------------|
| 1.1.   | Челночный бег 3x10 м   | с                    | не более     |
|  |  |                      | 7,8      8,2 |
| 1.2.   | Бег 20 м с высокого старта   | с                    | не более     |
|  |  |                      | 3,8      4,4 |
| 1.3.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | количество<br>во раз | не менее     |
|  |  |                      | 24      12   |
| 1.4.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см                   | не менее     |
|  |  |                      | +8      +10  |
| 1.5.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин  | количество<br>во раз | не менее     |
|  |  |                      | 40      30   |
| 1.6.   | Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами  | см                   | не менее     |
|  |  |                      | 200      170 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |  |                      |              |
| 2.1.   | Лазание по канату без помощи ног 4 м   | с                    | не более     |
|  |  |                      | 12,5      -  |
| 2.2.   | Лазание по канату без помощи ног 3 м   | с                    | не более     |
|  |  |                      | -      10,0  |
| 2.3.   | И.п. – упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъём в стойку на руках («спичаг»)             | количество<br>во раз | не менее     |
|  |  |                      | 5      -     |
| 2.4.   | И.п. – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъём в стойку на руках («спичаг»)             | количество<br>во раз | не менее     |
|  |  |                      | -      5     |
| 2.5.   | Упор «углом» на гимнастических стоялках.<br>Фиксация положения   | с                    | не менее     |
|  |  |                      | 20           |
| 2.6.   | И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъём выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» | количество<br>во раз |              |
|  |  |                      | -      15    |
| 2.7.   | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях  | количество<br>во раз | не менее     |
|  |  |                      | 15      -    |
| 2.8.   | И.п. – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади.<br>Фиксация положения                         | с                    | не менее     |
|  |  |                      | 10      -    |
| 2.9.   | Из и.п. – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения         | с                    | не менее     |
|  |  |                      | -      15    |
| 2.10.  | Подъём силой в упор из вися на гимнастических кольцах  | количество<br>во раз | не менее     |
|  |  |                      | 5      -     |
| 2.11.  | И.п. – стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъём разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках                         | количество<br>во раз | не менее     |
|  |  |                      | -      5     |
| 2.12.  | Стойка на руках на полу. Фиксация положения  | с                    | не менее     |
|  |  |                      | 30           |
| 2.13.  | Стойка на руках на гимнастическом бревне.<br>Фиксация положения  | с                    | не менее     |
|  |  |                      | -      30    |

**Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

| № п/п | Этапы обучения                                | Спортивные разряды   |
|-------|---|--|
| 1     | Учебно-тренировочный этап (до трех лет)       | «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 2     | Учебно-тренировочный этап (свыше трех лет)    | «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |
| 3     | Этап совершенствования спортивного мастерства | «кандидат в мастера спорта»  |

### **3. Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика» (спортивной дисциплине)**

**4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки** приведен ниже в таблицах в Приложении №3.

**4.2. Учебно-тематический план** приведен ниже в Приложении 2.

### **5. 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 Учреждением, реализующим дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- 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 и высшего 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 уровня всероссийских спортивных соревнований;

- 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».

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

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

### **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 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 (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

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 | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1     | Батут спортивный со страховочными матами              | штук              | 1                  |
| 2     | Бревно гимнастическое                                 | штук              | 1                  |
| 3     | Бревно гимнастическое напольное                       | штук              | 1                  |
| 4     | Бревно гимнастическое переменной высоты               | штук              | 1                  |
| 5     | Брусья гимнастические женские                         | штук              | 1                  |
| 6     | Брусья гимнастические мужские                         | штук              | 1                  |
| 7     | Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)             | комплект          | 1                  |
| 8     | Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке     | штук              | 1                  |
| 9     | Дорожка акробатическая фиброгласовая                  | комплект          | 1                  |
| 10    | Дорожка для разбега для опорного прыжка               | комплект          | 1                  |
| 11    | Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках | штук              | 1                  |
| 12    | Зеркало настенное (12х2 м)                            | штук              | 1                  |
| 13    | Канат для лазания (диаметр 30 мм)                     | штук              | 2                  |
| 14    | Ковер для вольных упражнений                          | комплект          | 1                  |
| 15    | Конь гимнастический маховый                           | штук              | 1                  |
| 16    | Конь гимнастический прыжковой переменной высоты       | штук              | 1                  |
| 17    | Магнезия спортивная                                   | кг                | на человека<br>0,2 |
| 18    | Магнезица 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 <sup>3</sup> ямы)        | кг   | 40 |
| 30 | Рама с кольцами гимнастическими                              | штук | 1  |
| 31 | Скакалка гимнастическая                                      | штук | 20 |
| 32 | Скамейка гимнастическая                                      | штук | 8  |
| 33 | Стенка гимнастическая  | штук | 6  |

### Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |   |                   |                   |                             |                         |   |                         |   |                         |
|--|---|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|
| № п/п  | Наименование                              | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |   |                         |   |                         |
|  |   |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         |
|  |   |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество  | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) |
| 1  | Комплект соревновательной формы (мужской) | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 2   | 1                       | 3   | 1                       |
| 2  | Костюм спортивный тренировочный           | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1   | 2                       |
| 3  | Кроссовки легкоатлетические               | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       |
| 4  | Комплект соревновательной формы (женский) | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 2   | 1                       | 3   | 1                       |
| 5  | Накладки наладонные (женские)             | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       |

|    |                               |      |                 |   |   |   |   |   |   |
|----|-------------------------------|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| 6  | Накладки наладонные (мужские) | пар  | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7  | Носки                         | пар  | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 8  | Тапочки спортивные            | пар  | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9  | Футболка (короткий рукав)     | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 10 | Чешки гимнастические          | пар  | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

### **Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться тренеры-преподаватели по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте», а также хореографы, аккомпаниаторы, концертмейстеры.

### **Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения:**

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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).



## **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения:**

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения (*п. 24 Приказа № 999*)

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.**

Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

-печатная продукция (книги, журналы, справочники, методическая и деловая документация);

-конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

-получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет»:

<https://minsport.tatarstan.ru/>

<http://www.minsport.gov.ru/>

<https://sportgymrus.ru/>

<https://fcpsr.ru/>

Методический кабинет спортивной школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов:

1. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие) Москва, «Советский спорт» 2010 г.
2. Родионенко А.Ф., Розин Е.Ю., Юшин А.Б. «Методика тестирования спортивной подготовленности» Федерация спортивной гимнастики России. – Москва, «Советский спорт» 2012 г.
3. Гавердовский Ю.К. «Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – Москва, Терра-Спорт, 2002 г.
4. «Спортивная гимнастика» - Москва, Эксмо, 2013 г.
5. Платонов В.Н. «Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера». - Москва, ООО «Принтлето», 2021 г. – 2 тома
6. Гаврилова Е.А. «Безопасный спорт. Настольная книга тренера». – Москва, ООО «Принтлето», 2022 г.
7. Макарова Г.А. «Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера». – Москва, ООО «Принтлето», 2022 г.

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«спортивная гимнастика»

### Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/<br>п | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |                             |   |                |   |
|--------------|---|---|-----------------------------|---|----------------|---|
|              |   | Этап начальной подготовки   |                             | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|              |   | Д   | Свыше года                  | До трех лет   | Свыше трех лет |   |
|              |   | Недельная нагрузка в часах  |                             |   |                |   |
|              |   | 9   | 12-16                       | 18-20   | 22-24          |   |
|              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                             |   |                |   |
|              |   | 2-3   | 3                           | 3   | 3              |   |
|              |   | Наполняемость групп (человек)   |                             |   |                |   |
|              |   | 12  | 6-10                        |   | 2              |   |
|              |   | 1.  | Общая физическая подготовка | 97  | 94             | 82-108  |
| 2.           | Специальная физическая подготовка                 | 47  | 127                         | 188-250   | 281-315        | 330   |
| 3.           | Участие в спортивных соревнованиях                | 2   | 2                           | 4   | 5              | 6   |
| 4.           | Техническая подготовка                            | 161   | 238                         | 332-450   | 552-611        | 687   |
| 5.           | Тактическая подготовка                            | -   | -                           | -   | -              | -   |
| 6.           | Теоретическая подготовка                          | 2   | 2                           | 8   | 10-12          | 14  |
| 7.           | Психологическая подготовка                        | 1   | 1                           | 4   | 6              | 8   |
| 8.           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2   | 2                           | 2   | 2              | 2   |
| 9.           | Инструкторская практика                           | -   | -                           | 1   | 4              | 20  |
| 10.          | Судейская практика                                | -   | -                           | 1   | 2              | 10  |
| 11.          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | -   | 1                           | 2   | 4              | 6   |
| 12.          | Восстановительные мероприятия                     | -   | 1                           | 2   | 4              | 6   |

|                              |     |     |         |          |      |
|------------------------------|-----|-----|---------|----------|------|
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624-832 | 936-1040 | 1144 |
|------------------------------|-----|-----|---------|----------|------|

**Годовой учебно-тренировочный план  
Начальная подготовка – 1**

| № п/п         | Виды подготовки                                   | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | все го     |
|---------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 1             | Общая физическая подготовка (ОФП)                 | 14        | 11        | 10        | 6         | 7         | 7         | 6         | 5         | 5         | 6         | 12        | 8         | <b>97</b>  |
| 2             | Специальная физическая подготовка (СФП)           | 4         | 4         | 4         | 5         | 4         | 4         | 4         | 4         | 3         | 3         | 3         | 5         | <b>47</b>  |
| 3             | Участие в спортивных соревнованиях                | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | <b>2</b>   |
| 4             | Техническая подготовка                            | 8         | 12        | 14        | 17        | 16        | 17        | 17        | 17        | 15        | 15        | 5         | 8         | <b>161</b> |
| 5             | Тактическая подготовка                            | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -          |
| 6             | Теоретическая подготовка                          | 1         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | <b>2</b>   |
| 7             | Психологическая подготовка                        | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | <b>1</b>   |
| 8             | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | <b>2</b>   |
| 9             | Инструкторская практика                           | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -          |
| 10            | Судейская практика                                | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -          |
| 11            | Медицинские и медико-биологические мероприятия    | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -          |
| 12            | Восстановительные мероприятия                     | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -          |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>28</b> | <b>28</b> | <b>28</b> | <b>29</b> | <b>28</b> | <b>28</b> | <b>27</b> | <b>27</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>20</b> | <b>21</b> | <b>312</b> |

**Годовой учебно-тренировочный план  
Начальная подготовка – 2**

| № п/п         | Виды подготовки                                   | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | всего      |
|---------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 1             | Общая физическая подготовка (ОФП)                 | 12        | 10        | 9         | 7         | 6         | 6         | 6         | 7         | 6         | 6         | 9         | 10        | <b>94</b>  |
| 2             | Специальная физическая подготовка (СФП)           | 10        | 11        | 11        | 11        | 11        | 11        | 11        | 11        | 11        | 11        | 9         | 9         | <b>127</b> |
| 3             | Участие в спортивных соревнованиях                | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | <b>2</b>   |
| 4             | Техническая подготовка                            | 20        | 24        | 26        | 24        | 22        | 22        | 24        | 24        | 22        | 16        | 8         | 6         | <b>238</b> |
| 5             | Тактическая подготовка                            | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -          |
| 6             | Теоретическая подготовка                          | 1         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | <b>2</b>   |
| 7             | Психологическая подготовка                        | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | <b>1</b>   |
| 8             | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | <b>2</b>   |
| 9             | Инструкторская практика                           | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -          |
| 10            | Судейская практика                                | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -          |
| 11            | Медицинские и медико-биологические мероприятия    | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | <b>1</b>   |
| 12            | Восстановительные мероприятия                     | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | <b>1</b>   |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>44</b> | <b>46</b> | <b>46</b> | <b>44</b> | <b>40</b> | <b>39</b> | <b>41</b> | <b>44</b> | <b>40</b> | <b>33</b> | <b>26</b> | <b>25</b> | <b>468</b> |

**Годовой учебно-тренировочный план**  
**Учебно-тренировочный этап - 1**

| № п/п         | Виды подготовки                                   | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | всего      |
|---------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 1             | Общая физическая подготовка (ОФП)                 | 7         | 5         | 7         | 7         | 7         | 8         | 8         | 7         | 7         | 7         | 7         | 5         | <b>82</b>  |
| 2             | Специальная физическая подготовка (СФП)           | 15        | 17        | 16        | 16        | 15        | 16        | 16        | 16        | 16        | 15        | 15        | 15        | <b>188</b> |
| 3             | Участие в спортивных соревнованиях                | -         | -         | 1         | 1         | -         | 1         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | <b>4</b>   |
| 4             | Техническая подготовка                            | 27        | 28        | 29        | 29        | 27        | 27        | 28        | 28        | 28        | 27        | 26        | 28        | <b>332</b> |
| 5             | Тактическая подготовка                            | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -          |
| 6             | Теоретическая подготовка                          | 1         | -         | 1         | 1         | -         | 1         | 1         | -         | 1         | -         | -         | 2         | <b>8</b>   |
| 7             | Психологическая подготовка                        | 1         | -         | -         | 1         | -         | 1         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | <b>4</b>   |
| 8             | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | <b>2</b>   |
| 9             | Инструкторская практика                           | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -          |
| 10            | Судейская практика                                | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -          |
| 11            | Медицинские и медико-биологические мероприятия    | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 1         | <b>2</b>   |
| 12            | Восстановительные мероприятия                     | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | <b>2</b>   |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>51</b> | <b>51</b> | <b>54</b> | <b>56</b> | <b>51</b> | <b>54</b> | <b>53</b> | <b>52</b> | <b>54</b> | <b>50</b> | <b>48</b> | <b>51</b> | <b>624</b> |

**Годовой учебно-тренировочный план**  
**Учебно-тренировочный этап – 2**

| № п/п         | Виды подготовки                                   | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | всего      |
|---------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 1             | Общая физическая подготовка (ОФП)                 | 8         | 6         | 8         | 9         | 8         | 9         | 9         | 8         | 8         | 8         | 8         | 6         | <b>95</b>  |
| 2             | Специальная физическая подготовка (СФП)           | 17        | 19        | 19        | 20        | 18        | 19        | 20        | 19        | 19        | 17        | 16        | 16        | <b>219</b> |
| 3             | Участие в спортивных соревнованиях                | -         | -         | 1         | 1         | -         | 1         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | <b>4</b>   |
| 4             | Техническая подготовка                            | 30        | 32        | 34        | 36        | 32        | 34        | 36        | 36        | 34        | 30        | 28        | 30        | <b>392</b> |
| 5             | Тактическая подготовка                            | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -          |
| 6             | Теоретическая подготовка                          | 1         | -         | 1         | 1         | -         | 1         | 1         | -         | 1         | -         | -         | 2         | <b>8</b>   |
| 7             | Психологическая подготовка                        | 1         | -         | -         | 1         | -         | 1         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | <b>4</b>   |
| 8             | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | <b>2</b>   |
| 9             | Инструкторская практика                           | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -          |
| 10            | Судейская практика                                | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -          |
| 11            | Медицинские и медико-биологические мероприятия    | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 1         | <b>2</b>   |
| 12            | Восстановительные мероприятия                     | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | <b>2</b>   |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>57</b> | <b>58</b> | <b>63</b> | <b>69</b> | <b>59</b> | <b>65</b> | <b>66</b> | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>56</b> | <b>52</b> | <b>55</b> | <b>728</b> |

**Годовой учебно-тренировочный план**  
**Учебно-тренировочный этап – 3**

| № п/п         | Виды подготовки                                   | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | всего      |
|---------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 1             | Общая физическая подготовка (ОФП)                 | 8         | 9         | 10        | 10        | 7         | 8         | 10        | 10        | 10        | 9         | 9         | 8         | <b>108</b> |
| 2             | Специальная физическая подготовка (СФП)           | 20        | 21        | 22        | 22        | 20        | 20        | 22        | 22        | 22        | 20        | 20        | 19        | <b>250</b> |
| 3             | Участие в спортивных соревнованиях                | -         | -         | 1         | 1         | -         | 1         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | <b>4</b>   |
| 4             | Техническая подготовка                            | 37        | 38        | 39        | 39        | 36        | 37        | 39        | 38        | 39        | 37        | 36        | 35        | <b>450</b> |
| 5             | Тактическая подготовка                            | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -          |
| 6             | Теоретическая подготовка                          | 1         | -         | 1         | 1         | -         | 1         | 1         | -         | 1         | -         | -         | 2         | <b>8</b>   |
| 7             | Психологическая подготовка                        | 1         | -         | -         | 1         | -         | 1         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | <b>4</b>   |
| 8             | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | <b>2</b>   |
| 9             | Инструкторская практика                           | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | <b>1</b>   |
| 10            | Судейская практика                                | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | <b>1</b>   |
| 11            | Медицинские и медико-биологические мероприятия    | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 1         | <b>2</b>   |
| 12            | Восстановительные мероприятия                     | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | <b>2</b>   |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>67</b> | <b>69</b> | <b>73</b> | <b>77</b> | <b>64</b> | <b>68</b> | <b>72</b> | <b>71</b> | <b>74</b> | <b>67</b> | <b>65</b> | <b>65</b> | <b>832</b> |

**Годовой учебно-тренировочный план**  
**Учебно-тренировочный этап – 4**

| № п/п         | Виды подготовки                                   | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | всего      |
|---------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 1             | Общая физическая подготовка (ОФП)                 | 5         | 6         | 6         | 6         | 5         | 5         | 6         | 6         | 6         | 6         | 5         | 4         | <b>66</b>  |
| 2             | Специальная физическая подготовка (СФП)           | 23        | 24        | 24        | 24        | 22        | 23        | 24        | 24        | 24        | 24        | 23        | 22        | <b>281</b> |
| 3             | Участие в спортивных соревнованиях                | -         | -         | 1         | 1         | -         | 2         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | <b>5</b>   |
| 4             | Техническая подготовка                            | 45        | 46        | 47        | 47        | 45        | 46        | 47        | 47        | 47        | 46        | 45        | 44        | <b>552</b> |
| 5             | Тактическая подготовка                            | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -          |
| 6             | Теоретическая подготовка                          | 1         | 1         | 1         | 1         | -         | 1         | 1         | 1         | 1         | -         | -         | 2         | <b>10</b>  |
| 7             | Психологическая подготовка                        | 1         | -         | 1         | 1         | -         | 1         | -         | -         | 1         | -         | -         | 1         | <b>6</b>   |
| 8             | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | <b>2</b>   |
| 9             | Инструкторская практика                           | -         | -         | 1         | 1         | -         | -         | 1         | 1         | -         | -         | -         | -         | <b>4</b>   |
| 10            | Судейская практика                                | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | <b>2</b>   |
| 11            | Медицинские и медико-биологические мероприятия    | 1         | -         | -         | -         | 1         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | 1         | <b>4</b>   |
| 12            | Восстановительные мероприятия                     | -         | 1         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | 1         | <b>4</b>   |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>76</b> | <b>79</b> | <b>81</b> | <b>83</b> | <b>73</b> | <b>79</b> | <b>79</b> | <b>80</b> | <b>81</b> | <b>77</b> | <b>73</b> | <b>75</b> | <b>936</b> |



**Годовой учебно-тренировочный план**  
**Учебно-тренировочный этап – 5**

| № п/п         | Виды подготовки                                   | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | всего       |
|---------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1             | Общая физическая подготовка (ОФП)                 | 6         | 7         | 7         | 7         | 5         | 6         | 7         | 7         | 7         | 6         | 5         | 5         | <b>75</b>   |
| 2             | Специальная физическая подготовка (СФП)           | 26        | 27        | 27        | 27        | 25        | 26        | 27        | 27        | 27        | 26        | 25        | 25        | <b>315</b>  |
| 3             | Участие в спортивных соревнованиях                | -         | -         | 1         | 1         | -         | 2         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | <b>5</b>    |
| 4             | Техническая подготовка                            | 50        | 51        | 52        | 52        | 50        | 51        | 52        | 52        | 52        | 51        | 50        | 48        | <b>611</b>  |
| 5             | Тактическая подготовка                            | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -           |
| 6             | Теоретическая подготовка                          | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | -         | 2         | <b>12</b>   |
| 7             | Психологическая подготовка                        | 1         | -         | 1         | 1         | -         | 1         | -         | -         | 1         | -         | -         | 1         | <b>6</b>    |
| 8             | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | <b>2</b>    |
| 9             | Инструкторская практика                           | -         | -         | 1         | 1         | -         | -         | 1         | 1         | -         | -         | -         | -         | <b>4</b>    |
| 10            | Судейская практика                                | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | <b>2</b>    |
| 11            | Медицинские и медико-биологические мероприятия    | 1         | -         | -         | -         | 1         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | 1         | <b>4</b>    |
| 12            | Восстановительные мероприятия                     | -         | 1         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | 1         | <b>4</b>    |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>85</b> | <b>88</b> | <b>90</b> | <b>92</b> | <b>82</b> | <b>88</b> | <b>88</b> | <b>89</b> | <b>90</b> | <b>85</b> | <b>80</b> | <b>83</b> | <b>1040</b> |

**Годовой учебно-тренировочный план  
Этап совершенствования спортивного мастерства**

| № п/п         | Виды подготовки                                   | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь    | январь    | февраль    | март      | апрель    | май        | июнь      | июль      | август    | всего       |
|---------------|---|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1             | Общая физическая подготовка (ОФП)                 | 4         | 5         | 5         | 6          | 4         | 5          | 6         | 5         | 5          | 4         | 3         | 3         | <b>55</b>   |
| 2             | Специальная физическая подготовка (СФП)           | 27        | 28        | 28        | 28         | 26        | 28         | 28        | 28        | 28         | 28        | 26        | 27        | <b>330</b>  |
| 3             | Участие в спортивных соревнованиях                | -         | 1         | 1         | 1          | -         | 2          | -         | -         | 1          | -         | -         | -         | <b>6</b>    |
| 4             | Техническая подготовка                            | 57        | 58        | 58        | 58         | 56        | 57         | 58        | 58        | 58         | 57        | 56        | 56        | <b>687</b>  |
| 5             | Тактическая подготовка                            | -         | -         | -         | -          | -         | -          | -         | -         | -          | -         | -         | -         | -           |
| 6             | Теоретическая подготовка                          | 1         | 1         | 1         | 2          | 1         | 1          | 1         | 1         | 2          | 1         | -         | 2         | <b>14</b>   |
| 7             | Психологическая подготовка                        | 1         | 1         | 1         | 1          | -         | 1          | 1         | -         | 1          | -         | -         | 1         | <b>8</b>    |
| 8             | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | -         | 1         | -         | -          | -         | -          | -         | 1         | -          | -         | -         | -         | <b>2</b>    |
| 9             | Инструкторская практика                           | 1         | 1         | 2         | 2          | 1         | 2          | 2         | 2         | 2          | 2         | 1         | 2         | <b>20</b>   |
| 10            | Судейская практика                                | -         | 1         | 1         | 2          | -         | 2          | -         | -         | 2          | 1         | -         | 1         | <b>10</b>   |
| 11            | Медицинские и медико-биологические мероприятия    | 1         | -         | -         | -          | 1         | 1          | -         | -         | 1          | 1         | -         | 1         | <b>6</b>    |
| 12            | Восстановительные мероприятия                     | -         | 1         | -         | 1          | -         | 1          | -         | -         | 1          | 1         | -         | 1         | <b>6</b>    |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>92</b> | <b>98</b> | <b>97</b> | <b>101</b> | <b>89</b> | <b>100</b> | <b>96</b> | <b>95</b> | <b>101</b> | <b>95</b> | <b>86</b> | <b>94</b> | <b>1144</b> |

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«спортивная гимнастика»

**Учебно-тематический план**

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | <b>≈ 120/180</b>            |                  |   |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие   | ≈ 13/20                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈ 13/20                     | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20                     | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |
|                            | Закаливание организма  | ≈ 13/20                     | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.   |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом  | ≈ 13/20                     | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
|                            | Теоретические основы   | ≈ 13/20                     | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по  |

|   |  |                  |            |   |
|---|--|------------------|------------|---|
|   | обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                 |                  |            | технике их выполнения.  |
|   | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                      | ≈ 14/20          | июнь       | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|   | Режим дня и питание обучающихся  | ≈ 14/20          | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                       | ≈ 14/20          | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b> | <b>≈ 600/960</b> |            |   |
|   | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                       | ≈ 70/107         | сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.  |
|   | История возникновения олимпийского движения  | ≈ 70/107         | октябрь    | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).  |
|   | Режим дня и питание обучающихся  | ≈ 70/107         | ноябрь     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Физиологические основы физической культуры   | ≈ 70/107         | декабрь    | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.  |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                              | ≈ 70/107         | январь     | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.   |
|   | Теоретические основы   | ≈ 70/107         | май        | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные  |

|   |  |               |                 |  |
|---|--|---------------|-----------------|--|
|   | технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта                                       |               |                 | представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.   |
|   | Психологическая подготовка   | ≈ 60/106      | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
|   | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | ≈ 60/106      | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
|   | Правила вида спорта  | ≈ 60/106      | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.   |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | <b>≈ 1200</b> |                 |  |
|   | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200         | сентябрь        | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.   |
|   | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность                                 | ≈ 200         | октябрь         | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.  |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈ 200         | ноябрь          | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.   |
|   | Психологическая подготовка   | ≈ 200         | декабрь         | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.   |
|   | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс  | ≈ 200         | январь          | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |

|  |  |   |             |   |
|--|--|---|-------------|---|
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200                                     | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.   |
|  | Восстановительные средства и мероприятия                             | в переходный период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«спортивная гимнастика»

Примерный график распределения материала на этапе НП 1-го г.о. (девочки)  
1 полугодие учебно – тренировочного года

| Содержание  | Сентябрь |   |   |   | Октябрь |   |   |   | Ноябрь |    |    |    | Декабрь |    |    |    | Январь |    |    |    | Февраль |    |    |    | Март |    |    |    | Апрель |    |    |    | Май |    |    |    | Июнь |    |    |    | Июль |    |    |    |    |    |   |   |
|---|----------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|----|----|----|---------|----|----|----|--------|----|----|----|---------|----|----|----|------|----|----|----|--------|----|----|----|-----|----|----|----|------|----|----|----|------|----|----|----|----|----|---|---|
|   | 1        | 2 | 3 | 4 | 5       | 6 | 7 | 8 | 9      | 10 | 11 | 12 | 13      | 14 | 15 | 16 | 17     | 18 | 19 | 20 | 21      | 22 | 23 | 24 | 25   | 26 | 27 | 28 | 29     | 30 | 31 | 32 | 33  | 34 | 35 | 36 | 37   | 38 | 39 | 40 | 41   | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 |   |   |
| Теоретические сведения                                    | +        |   |   |   | +       |   |   |   | +      |    |    |    | +       |    |    |    | +      |    |    |    | +       |    |    |    | +    |    |    |    | +      |    |    |    | +   |    |    |    | +    |    |    |    | +    |    |    |    | +  |    |   |   |
| Общеразвивающие упражнения: «Школа движений»              | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Специально-двигательная подготовка                        | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для развития быстроты                          | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для развития силы                              | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для развития выносливости                      | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для развития прыгучести                        | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для развития гибкости                          | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Акробатическая подготовка                                 | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Батутная подготовка                                       |          |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для освоения техники гимнастических упражнений | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Контрольные испытания                                     |          |   |   | Т |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |    |    |   |   |
| Игры и развлечения  | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |

Примечание: Т – входное тестирование уровня физических качеств; СТ – соревнования по технической подготовке; СФ – соревнования по физической подготовке

Примерный график распределения материала на этапе НП 2-го г.о. (девочки)

1 полугодие учебно – тренировочного года

| Содержание  | Сентябрь |   |   |   | Октябрь |   |   |   | Ноябрь |    |    |    | Декабрь |    |    |    | Январь |    |    |    | Февраль |    |    |    | Март |    |    |    | Апрель |    |    |    | Май |    |    |    | Июнь |    |    |    | Июль |    |    |    |    |    |   |   |
|---|----------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|----|----|----|---------|----|----|----|--------|----|----|----|---------|----|----|----|------|----|----|----|--------|----|----|----|-----|----|----|----|------|----|----|----|------|----|----|----|----|----|---|---|
|   | 1        | 2 | 3 | 4 | 5       | 6 | 7 | 8 | 9      | 10 | 11 | 12 | 13      | 14 | 15 | 16 | 17     | 18 | 19 | 20 | 21      | 22 | 23 | 24 | 25   | 26 | 27 | 28 | 29     | 30 | 31 | 32 | 33  | 34 | 35 | 36 | 37   | 38 | 39 | 40 | 41   | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 |   |   |
| Теоретические сведения                                    | +        |   |   |   | +       |   |   |   | +      |    |    |    | +       |    |    |    | +      |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    | +   |    |    |    |      |    |    |    | +    |    |    |    |    |    |   |   |
| Общеразвивающие упражнения: «Школа движений»              | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Специально-двигательная подготовка                        | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для развития быстроты                          | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для развития силы                              | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для развития выносливости                      | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для развития прыгучести                        | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для развития гибкости                          | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Акробатическая подготовка                                 | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Батутная подготовка                                       |          |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для освоения техники гимнастических упражнений | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Контрольные испытания                                     |          |   |   | Т |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    | К  |        |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    | СТ |      |    |    | СФ |      |    |    |    |    |    |   |   |
| Игры и развлечения  | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |

Примечание: Т – входное тестирование уровня физических качеств; К – контрольное занятие; СТ – соревнования по технической подготовке; СФ – соревнования по физической подготовке









Примерный график распределения материала на этапе НП 2-го г.о. (мальчики)

1 полугодие учебно-тренировочного года

| Содержание                                     | Сентябрь |   |   |   | Октябрь |    |   |   | Ноябрь |    |    |    | Декабрь |    |    |    | Январь |    |    |    | Февраль |    |    |    | Март |    | Апрель |    |    |    | Май |    | Июнь |    |    |    | Июль |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |
|--|----------|---|---|---|---------|----|---|---|--------|----|----|----|---------|----|----|----|--------|----|----|----|---------|----|----|----|------|----|--------|----|----|----|-----|----|------|----|----|----|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|
|  | 1        | 2 | 3 | 4 | 5       | 6  | 7 | 8 | 9      | 10 | 11 | 12 | 13      | 14 | 15 | 16 | 17     | 18 | 19 | 20 | 21      | 22 | 23 | 24 | 25   | 26 | 27     | 28 | 29 | 30 | 31  | 32 | 33   | 34 | 35 | 36 | 37   | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 |   |   |
| Теоретические сведения                         | +        |   |   |   | +       |    |   |   | +      |    |    |    | +       |    |    |    | +      |    |    |    |         |    |    |    | +    |    |        |    | +  |    |     |    |      |    |    |    | +    |    |    |    |    |    |    |    | +  |    |   |   |
| Общеразвивающие упражнения: «Школа движений»   | +        | + | + | + | ++      | ++ | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Специально-двигательная подготовка             | +        | + | + | + | ++      | ++ | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для развития быстроты               | +        | + | + | + | ++      | ++ | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для развития силы                   | +        | + | + | + | ++      | ++ | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для развития выносливости           | +        | + | + | + | ++      | ++ | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для развития прыгучести             | +        | + | + | + | ++      | ++ | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для развития гибкости               | +        | + | + | + | ++      | ++ | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Акробатическая подготовка                      | +        | + | + | + | ++      | ++ | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Батутная подготовка                            | +        | + | + | + | ++      | ++ | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Хореографическая подготовка                    |          |   |   |   | +       | +  |   |   | +      | +  |    |    | +       | +  |    |    |        |    |    |    | +       | +  |    |    | +    | +  |        |    | +  | +  |     |    | +    | +  |    |    |      |    |    |    | +  | +  |    |    | +  | +  |   |   |
| Упражнения на видах гимнастического многоборья | +        | + | + | + | ++      | ++ | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Контрольные испытания                          |          |   |   |   | Т       |    |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    | К      |    |    |    |         |    |    |    |      |    |        |    |    |    |     |    |      |    |    |    |      |    |    |    | С  | Т  |    |    |    |    |   |   |
| Игры и развлечения                             | +        | + | + | + | ++      | ++ | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |

Примечание: Т – входное тестирование уровня развития физических качеств; К – контрольное занятие; СТ – соревнования по технической подготовке





Примерный график распределения изучаемого материала для ГНП 2-го г.о. (мальчики)

2 полугодие учебно-тренировочного года

| Учебный материал  | Сентябрь |   |   |   | Октябрь |   |   |   |   | Ноябрь |    |    |    | Декабрь |    |    |    | Январь |    |    |    | Февраль |    |    |    | Март |    |    |    | Апрель |    |    |    | Май |    |    |    | Июнь |    |    |    | Июль |    |    |    |    |   |   |   |   |   |  |
|---|----------|---|---|---|---------|---|---|---|---|--------|----|----|----|---------|----|----|----|--------|----|----|----|---------|----|----|----|------|----|----|----|--------|----|----|----|-----|----|----|----|------|----|----|----|------|----|----|----|----|---|---|---|---|---|--|
|   | 1        | 2 | 3 | 4 | 5       | 6 | 7 | 8 | 9 | 10     | 11 | 12 | 13 | 14      | 15 | 16 | 17 | 18     | 19 | 20 | 21 | 22      | 23 | 24 | 25 | 26   | 27 | 28 | 29 | 30     | 31 | 32 | 33 | 34  | 35 | 36 | 37 | 38   | 39 | 40 | 41 | 42   | 43 | 44 | 45 | 46 |   |   |   |   |   |  |
| Теоретические сведения                                  | +        |   | + |   |         |   | + |   |   |        |    | +  |    |         |    |    |    | +      |    |    |    |         |    | +  |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    | +  |      |    |    |    |      | +  |    |    |    |   |   |   |   |   |  |
| Строевые упражнения                                     |          | + |   | + |         | + |   | + |   | +      |    | +  |    | +       |    | +  |    | +      |    | +  |    | +       |    | +  |    | +    |    | +  |    | +      |    | +  |    | +   |    | +  |    | +    |    | +  |    | +    |    | +  |    | +  |   | + |   |   |   |  |
| ОРУ без предмета  | +        | + | + | + | +       | + | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | + |   |   |   |   |  |
| ОРУ с предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки) |          |   | + | + |         |   |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |    |   |   |   |   |   |  |
| Разновидности передвижений (ходьба, бег, подскоки).     | +        | + | + | + | +       | + | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | + | + |   |   |   |  |
| Передвижения в смешанных упорах на скамейках            | +        | + | + | + | +       | + | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | + | + |   |   |   |  |
| Прыжковые упражнения                                    | +        | + | + | + | +       | + | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | + | + |   |   |   |  |
| Упражнения на коне                                      |          | + | + | + | +       | + | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | + | + |   |   |   |  |
| Упражнения на кольцах                                   |          | + | + | + | +       | + | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | + | + | + |   |   |  |
| Акробатические упражнения                               | +        | + | + | + | +       | + | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | + | + | + |   |   |  |
| Упражнения на брусьях                                   |          | + | + | + | +       | + | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | + | + | + | + |   |  |
| Упражнения на перекладине                               |          | + | + | + | +       | + | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | + | + | + | + |   |  |
| Батут   |          |   | + | + | +       | + | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | + | + | + | + |   |  |
| Комплексы СФП   |          |   |   |   | +       |   | + |   | + |        | +  |    | +  |         | +  |    | +  |        | +  |    | +  |         | +  |    | +  |      | +  |    | +  |        | +  |    | +  |     | +  |    | +  |      | +  |    | +  |      | +  |    | +  |    | + |   | + |   |   |  |
| Хореография   |          |   |   |   |         | + |   | + |   | +      |    | +  |    | +       |    | +  |    | +      |    | +  |    | +       |    | +  |    | +    |    | +  |    | +      |    | +  |    | +   |    | +  |    | +    |    | +  |    | +    |    | +  |    | +  |   | + |   | + |   |  |
| Упражнения ОФП  | +        | + | + | + |         | + |   | + |   | +      |    | +  |    | +       |    | +  |    | +      |    | +  |    | +       |    | +  |    | +    |    | +  |    | +      |    | +  |    | +   |    | +  |    | +    |    | +  |    | +    |    | +  |    | +  |   | + |   | + |   |  |
| Упражнения на гибкость                                  | +        | + | + | + | +       | + | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | + | + | + | + |   |  |
| ПИ и эстафеты   | +        | + | + | + | +       | + | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | + | + | + | + |   |  |
| Полосы препятствий                                      |          |   |   |   |         |   |   |   |   | +      |    | +  |    | +       |    | +  |    | +      |    | +  |    | +       |    | +  |    | +    |    | +  |    | +      |    | +  |    | +   |    | +  |    | +    |    | +  |    | +    |    | +  |    | +  |   | + |   | + |   |  |
| Упражнения на дыхание и осанку, на расслабление         | +        |   | + |   | +       |   | + |   | + |        | +  |    | +  |         | +  |    | +  |        | +  |    | +  |         | +  |    | +  |      | +  |    | +  |        | +  |    | +  |     | +  |    | +  |      | +  |    | +  |      | +  |    | +  |    | + |   | + |   | + |  |
| Контроль  |          | + |   |   |         |   |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |    |   |   |   |   |   |  |

Примерный график распределения материала на этапе УТГ до 3-х лет обучения (девочки)

1 полугодие учебно-тренировочного года

| Содержание  | Сентябрь |   |   |   | Октябрь |   |   |   | Ноябрь |    |    |    | Декабрь |    |    |    | Январь |    |    |    | Февраль |    |    |    | Март |    |    |    | Апрель |    |    |    | Май |    |    |    | Июнь |    |    |    | Июль |    |    |    |    |    |   |   |
|---|----------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|----|----|----|---------|----|----|----|--------|----|----|----|---------|----|----|----|------|----|----|----|--------|----|----|----|-----|----|----|----|------|----|----|----|------|----|----|----|----|----|---|---|
|   | 1        | 2 | 3 | 4 | 5       | 6 | 7 | 8 | 9      | 10 | 11 | 12 | 13      | 14 | 15 | 16 | 17     | 18 | 19 | 20 | 21      | 22 | 23 | 24 | 25   | 26 | 27 | 28 | 29     | 30 | 31 | 32 | 33  | 34 | 35 | 36 | 37   | 38 | 39 | 40 | 41   | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 |   |   |
| Теоретические сведения                                    | +        |   |   |   | +       |   |   |   | +      |    |    |    | +       |    |    |    | +      |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    | +   |    |    |    |      |    |    |    | +    |    |    |    |    |    |   |   |
| Общеразвивающие упражнения: «Школа движений»              | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Специально-двигательная подготовка                        | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для развития быстроты                          | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для развития силы                              | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для развития выносливости                      | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для развития прыгучести                        | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для развития гибкости                          | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Акробатическая подготовка                                 | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Батутная подготовка                                       | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для освоения техники гимнастических упражнений | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Контрольные испытания                                     |          |   |   | Т |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    | К  |        |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    | СТ |      |    |    | СФ |      |    |    |    |    |    |   |   |
| Игры и развлечения  | +        |   | + |   | +       | + |   |   | +      |    | +  |    | +       |    | +  |    | +      |    | +  |    | +       |    | +  |    | +    |    | +  |    | +      |    | +  |    | +   |    | +  |    | +    |    | +  |    | +    |    | +  |    | +  |    | + |   |

Примечание: Т – входное тестирование уровня физических качеств; К – контрольное занятие; СТ – соревнования по технической подготовке; СФ – соревнования по физической подготовке



Примерный график распределения материала на этапе УТГ свыше 3-х лет обучения (девочки)

1 полугодие учебно-тренировочного года

| Содержание  | Сентябрь |   |   |   | Октябрь |   |   |   | Ноябрь |    |    |    | Декабрь |    |    |    | Январь |    |    |    | Февраль |    |    |    | Март |    |    |    | Апрель |    |    |    | Май |    |    |    | Июнь |    |    |    | Июль |    |    |    |    |    |   |   |
|---|----------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|----|----|----|---------|----|----|----|--------|----|----|----|---------|----|----|----|------|----|----|----|--------|----|----|----|-----|----|----|----|------|----|----|----|------|----|----|----|----|----|---|---|
|   | 1        | 2 | 3 | 4 | 5       | 6 | 7 | 8 | 9      | 10 | 11 | 12 | 13      | 14 | 15 | 16 | 17     | 18 | 19 | 20 | 21      | 22 | 23 | 24 | 25   | 26 | 27 | 28 | 29     | 30 | 31 | 32 | 33  | 34 | 35 | 36 | 37   | 38 | 39 | 40 | 41   | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 |   |   |
| Теоретические сведения                                    | +        |   |   |   | +       |   |   |   | +      |    |    |    | +       |    |    |    | +      |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    | +   |    |    |    |      |    |    |    | +    |    |    |    |    |    |   |   |
| Общеразвивающие упражнения: «Школа движений»              | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Специально-двигательная подготовка                        | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для развития быстроты                          | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для развития силы                              | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для развития выносливости                      | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для развития прыгучести                        | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для развития гибкости                          | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Акробатическая подготовка                                 | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Батутная подготовка                                       | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для освоения техники гимнастических упражнений | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Контрольные испытания                                     |          |   |   | Т |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |    |    |   |   |

Примечание: Т – входное тестирование уровня физических качеств; К – контрольное занятие; СТ – соревнования по технической подготовке; СФ – соревнования по физической подготовке





Примерный график распределения материала на этапе УТГ до 3-х лет обучения (мальчики)

1 полугодие учебно-тренировочного года

| Содержание                                     | Сентябрь |   |   |   | Октябрь |    |   |   | Ноябрь |    |    |    | Декабрь |    |    |    | Январь |    |    |    | Февраль |    |    |    | Март |    | Апрель |    |    |    | Май |    |    |    | Июнь |    |    |    | Июль |    |    |    |    |    |    |    |   |   |
|--|----------|---|---|---|---------|----|---|---|--------|----|----|----|---------|----|----|----|--------|----|----|----|---------|----|----|----|------|----|--------|----|----|----|-----|----|----|----|------|----|----|----|------|----|----|----|----|----|----|----|---|---|
|  | 1        | 2 | 3 | 4 | 5       | 6  | 7 | 8 | 9      | 10 | 11 | 12 | 13      | 14 | 15 | 16 | 17     | 18 | 19 | 20 | 21      | 22 | 23 | 24 | 25   | 26 | 27     | 28 | 29 | 30 | 31  | 32 | 33 | 34 | 35   | 36 | 37 | 38 | 39   | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 |   |   |
| Теоретические сведения                         | +        |   |   |   | +       |    |   |   | +      |    |    |    | +       |    |    |    | +      |    |    |    | +       |    |    |    | +    |    |        |    | +  |    |     |    | +  |    |      |    | +  |    |      |    | +  |    |    |    | +  |    |   |   |
| Общеразвивающие упражнения: «Школа движений»   | +        | + | + | + | ++      | ++ | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Специально-двигательная подготовка             | +        | + | + | + | ++      | ++ | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для развития быстроты               | +        | + | + | + | ++      | ++ | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для развития силы                   | +        | + | + | + | ++      | ++ | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для развития выносливости           | +        | + | + | + | ++      | ++ | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для развития прыгучести             | +        | + | + | + | ++      | ++ | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Упражнения для развития гибкости               | +        | + | + | + | ++      | ++ | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Акробатическая подготовка                      | +        | + | + | + | ++      | ++ | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Батутная подготовка                            | +        | + | + | + | ++      | ++ | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Хореографическая подготовка                    |          |   |   |   | +       | +  |   |   | +      | +  |    |    | +       | +  |    |    |        |    |    |    | +       | +  |    |    | +    | +  |        |    | +  | +  |     |    | +  | +  |      |    |    |    |      |    | +  | +  |    |    | +  | +  |   |   |
| Упражнения на видах гимнастического многоборья | +        | + | + | + | ++      | ++ | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | + | + |
| Контрольные испытания                          |          |   |   |   | Т       |    |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    | К      |    |    |    |         |    |    |    |      |    |        |    |    |    |     |    |    |    |      |    |    |    |      |    | СТ |    |    |    |    |    |   |   |
| Игры и развлечения                             | +        |   | + |   | +       | +  |   |   | +      |    | +  |    | +       |    | +  |    | +      |    | +  |    | +       |    | +  |    | +    |    | +      |    | +  |    | +   |    | +  |    | +    |    | +  |    | +    |    | +  |    | +  |    | +  |    | + |   |

Примечание: Т – входное тестирование уровня развития физических качеств; К – контрольное занятие; СТ – соревнования по технической подготовке



Примерный график распределения материала на этапе УТГ свыше 3-х лет обучения (мальчики)

1 полугодие учебно-тренировочного года

| Содержание                                   | Сентябрь |   |   |   | Октябрь |    |   |   | Ноябрь |    |    |    | Декабрь |    |    |    | Январь |    |    |    | Февраль |    |    |    | Март |    |    |    | Апрель |    |    |    | Май |    |    |    | Июнь |    |    |    | Июль |    |    |    |    |    |  |  |
|--|----------|---|---|---|---------|----|---|---|--------|----|----|----|---------|----|----|----|--------|----|----|----|---------|----|----|----|------|----|----|----|--------|----|----|----|-----|----|----|----|------|----|----|----|------|----|----|----|----|----|--|--|
|  | 1        | 2 | 3 | 4 | 5       | 6  | 7 | 8 | 9      | 10 | 11 | 12 | 13      | 14 | 15 | 16 | 17     | 18 | 19 | 20 | 21      | 22 | 23 | 24 | 25   | 26 | 27 | 28 | 29     | 30 | 31 | 32 | 33  | 34 | 35 | 36 | 37   | 38 | 39 | 40 | 41   | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 |  |  |
| Теоретические сведения                       | +        |   |   |   | +       |    |   |   | +      |    |    |    | +       |    |    |    | +      |    |    |    | +       |    |    |    | +    |    |    |    | +      |    |    |    | +   |    |    |    | +    |    |    |    | +    |    |    |    | +  |    |  |  |
| Общеразвивающие упражнения: «Школа движений» | +        | + | + | + | ++      | ++ | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  |    |    |  |  |
| Специально-двигательная подготовка           | +        | + | + | + | ++      | ++ | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  |    |    |  |  |
| Упражнения для развития быстроты             | +        | + | + | + | ++      | ++ | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  |    |    |  |  |
| Упражнения для развития силы                 | +        | + | + | + | ++      | ++ | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  |    |    |  |  |
| Упражнения для развития выносливости         | +        | + | + | + | ++      | ++ | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  |    |    |  |  |
| Упражнения для развития прыгучести           | +        | + | + | + | ++      | ++ | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  |    |    |  |  |
| Упражнения для развития гибкости             | +        | + | + | + | ++      | ++ | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  |    |    |  |  |
| Акробатическая подготовка                    | +        | + | + | + | ++      | ++ | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  |    |    |  |  |
| Батутная подготовка                          | +        | + | + | + | ++      | ++ | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  |    |    |  |  |
| Хореографическая подготовка                  |          |   |   |   | +       | +  |   |   | +      | +  |    |    | +       |    |    |    |        |    |    |    | +       | +  |    |    | +    | +  |    |    | +      |    |    |    | +   |    |    |    | +    |    |    |    | +    |    |    |    |    |    |  |  |
| Упражнения на видах гимнастического          | +        | + | + | + | ++      | ++ | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  |    |    |  |  |
| Контрольные испытания                        |          |   |   |   |         |    |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |    |    |  |  |

Примечание: Т – входное тестирование уровня развития физических качеств; К – контрольное занятие; СТ – соревнования по технической подготовке

**Примерный график распределения изучаемого материала для УТГ до 3-х лет обучения (мальчики)**  
**2 полугодие учебно-тренировочного года**

| Учебный материал  | Сентябрь |   |   |   | Октябрь |   |   |   |   | Ноябрь |    |    |    | Декабрь |    |    |    | Январь |    |    |    |    | Февраль |    |    |    |    | Март |    |    |    |    | Апрель |    |    |    |    | Май |    |    |    |    | Июнь |    |    |    |   | Июль |
|---|----------|---|---|---|---------|---|---|---|---|--------|----|----|----|---------|----|----|----|--------|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|------|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|------|----|----|----|---|------|
|   | 1        | 2 | 3 | 4 | 5       | 6 | 7 | 8 | 9 | 10     | 11 | 12 | 13 | 14      | 15 | 16 | 17 | 18     | 19 | 20 | 21 | 22 | 23      | 24 | 25 | 26 | 27 | 28   | 29 | 30 | 31 | 32 | 33     | 34 | 35 | 36 | 37 | 38  | 39 | 40 | 41 | 42 | 43   | 44 | 45 | 46 |   |      |
| Теоретические сведения                                  | +        |   | + |   |         |   | + |   |   |        |    | +  |    |         |    |    |    | +      |    |    |    |    |         | +  |    |    |    |      |    |    |    |    |        | +  |    |    |    |     |    |    |    | +  |      |    |    |    |   |      |
| Строевые упражнения                                     |          | + |   | + |         | + |   | + |   | +      |    | +  |    | +       |    | +  |    | +      |    | +  |    | +  |         | +  |    | +  |    | +    |    | +  |    | +  |        | +  |    | +  |    | +   |    | +  |    | +  |      | +  |    | +  |   | +    |
| ОРУ без предмета  | +        | + | + | + | +       | + | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | + | +    |
| ОРУ с предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки) |          |   | + | + |         |   |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    | +  | +       |    | +  | +  |    | +    | +  |    |    |    |        |    |    |    |    |     |    | +  | +  |    | +    |    |    |    |   |      |
| Разновидности передвижений (хольба, бег, полскоки).     | +        | + | + | + | +       | + | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | + |      |
| Передвижения в смешанных упорах на скамейках            | +        | + | + | + | +       | + | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | + |      |
| Прыжковые упражнения                                    | +        | + | + | + | +       | + | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | + |      |
| Упражнения на коне                                      | +        | + | + | + | +       | + | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | + |      |
| Упражнения на кольцах                                   | +        | + | + | + | +       | + | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | + |      |
| Акробатические упражнения                               | +        | + | + | + | +       | + | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | + |      |
| Упражнения на брусьях                                   | +        | + | + | + | +       | + | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | + |      |
| Упражнения на перекладине                               | +        | + | + | + | +       | + | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | + |      |
| Батут   | +        | + | + | + | +       | + | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | + |      |
| Комплексы СФП   | +        |   | + |   | +       |   | + |   | + |        | +  |    | +  |         | +  |    | +  |        | +  |    | +  |    | +       |    | +  |    | +  |      | +  |    | +  |    | +      |    | +  |    | +  |     | +  |    | +  |    | +    |    | +  |    | + |      |
| Хореография   |          |   |   |   |         | + | + |   | + | +      |    | +  | +  |         | +  | +  |    | +      | +  |    | +  | +  |         | +  | +  |    | +  | +    |    | +  | +  |    | +      | +  |    | +  | +  |     | +  | +  |    | +  | +    |    | +  | +  |   |      |
| Упражнения ОФП  | +        | + | + | + |         | + | + |   | + | +      |    | +  | +  |         | +  | +  |    | +      | +  |    | +  | +  |         | +  | +  |    | +  | +    |    | +  | +  |    | +      | +  |    | +  | +  |     | +  | +  |    | +  | +    |    | +  | +  |   |      |
| Упражнения на гибкость                                  | +        | + | + | + | +       | + | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | + |      |
| ПИ и эстафеты   | +        |   | + |   | +       |   | + |   | + |        | +  |    | +  |         | +  |    | +  |        | +  |    | +  |    | +       |    | +  |    | +  |      | +  |    | +  |    | +      |    | +  |    | +  |     | +  |    | +  |    | +    |    | +  |    | + |      |
| Полосы препятствий                                      |          |   |   |   |         |   |   |   |   | +      |    | +  |    | +       |    | +  |    | +      |    | +  |    | +  |         | +  |    | +  |    | +    |    | +  |    | +  |        | +  |    | +  |    | +   |    | +  |    | +  |      | +  |    | +  |   |      |
| Упражнения на дыхание и осанку, на расслабление         | +        |   | + |   | +       |   | + |   | + |        | +  |    | +  |         | +  |    | +  |        | +  |    | +  |    | +       |    | +  |    | +  |      | +  |    | +  |    | +      |    | +  |    | +  |     | +  |    | +  |    | +    |    | +  |    | + |      |
| Контроль  |          | + |   |   |         |   |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |    |         |    |    |    |    |      |    |    |    |    |        |    |    |    |    |     |    |    |    |    |      |    |    |    |   |      |







