



УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ Г. КЕМЕРОВО
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по гимнастике»
(МАУДО «СШОР по гимнастике»)
650023, г. Кемерово, пр. Октябрьский, 56в; тел.: 8(3842) 53-96-77 (спорт. отдел), 51-22-25 (бухгалтерия)
E-mail: sport.kemerovo@mail.ru Официальный сайт: sportkemerovo.ru
ОКПО 43851797 ОГРН 1034205034038 ИНН 4205010776 КПП 420501001

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО «СШОР по гимнастике»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 03189E72F53A4C7F2A3F2741E3893A40
Владелец: Артамонова Татьяна Николаевна
Действителен с 09.07.2026 до 02.10.2027

приказ от 10.08.2026 №48/1

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

(дополнительная образовательная программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.12.2025 г. № 1136 и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2026 г. № 548)

Срок реализации Программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки - 2-3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5-6 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Принято
Педагогическим советом
Протокол от 07.08.2026 №8

Кемерово
2026

Содержание программы:

I. Общие положения
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
2.5. Календарный план воспитательной работы
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.
III. Система контроля
3.1. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки
3.2. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»
IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика».
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.
4.2. Учебно-тематический план.
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам.
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта « спортивная гимнастика»
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «спортивная гимнастика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.12.2025 г. № 1136 и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2026 г. № 548 а также:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказом Минздрава России от 19.05.2026 г. № 484н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных 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);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

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

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.

В процессе многолетней спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» должны решаться следующие задачи:

- подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд Кемеровской области - Кузбасса и Российской Федерации по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку, формирование привычки к здоровому образу жизни;
- подготовка инструкторов по спорту и спортивных судей по спортивной гимнастике;
- приобретение теоретических знаний о спортивной тренировке, по основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта;

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий,

регулярное участие в соревнованиях.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

Спортивная гимнастика - это олимпийский вид спорта, который включает в себя спортивные соревнования в вольных упражнениях, упражнениях на гимнастических снарядах, а также в опорных прыжках. В программу женского многоборья включены: вольные упражнения, упражнения на брусьях разной высоты, бревне и опорных прыжках. Программа мужского многоборья: вольные упражнения, опорный прыжок, а также упражнения на следующих снарядах: кольцах, коне, перекладине и параллельных брусьях.

Гимнастика появилась в Древней Греции в 8 веке до нашей эры и представляла собой комплекс физических упражнений, направленных на всестороннее развитие. Гимнастические упражнения служили средством подготовки юношей к участию в Олимпийских играх.

Гимнастику официально признали видом спорта в 1896 г. после того, как включили её в программу первых современных Олимпийских игр. Поначалу на олимпийский гимнастический помост выходили только мужчины, а в 1928 г. впервые были проведены спортивные соревнования женщин.

Как у мужчин, так и у женщин победители спортивных соревнований определяются на отдельных снарядах, в абсолютном первенстве и в командном зачете. Во всех видах, кроме опорного прыжка у женщин, спортсменам предоставляется только по одной попытке. В опорном прыжке у женщин подсчитывается средний балл по результатам двух попыток. Каждый спортсмен сам определяет программу своих выступлений, она должна удовлетворять требованиям относительно типа и сложности упражнений.

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная гимнастика»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
командные соревнования	016	001	1	6	1	1	Я
многоборье	016	002	1	6	1	1	я
вольные упражнения	016	003	1	6	1	1	я
конь	016	004	1	6	1	1	А
кольца	016	005	1	6	1	1	А
опорный прыжок	016	006	1	6	1	1	Я
параллельные брусья	016	007	1	6	1	1	А
перекладина	016	008	1	6	1	1	А
разновысокие брусья	016	009	1	6	1	1	Б
бревно	016	010	1	6	1	1	Б

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «спортивная гимнастика»

Обычно спортивные соревнования по спортивной гимнастике проводятся на снарядах. Это 6 дисциплин у мужчин (вольное упражнение, опорный прыжок, упражнение на коне, упражнение на брусьях, упражнение на кольцах, упражнение на перекладине), 4 дисциплины у женщин (упражнение на брусьях, упражнение на бревне, вольное упражнение, опорный прыжок).

Упражнения на брусьях. Мужские упражнения на брусьях сочетают в себе динамичные и статичные элементы. Гимнаст должен использовать всю длину снаряда, выполнять элементы над и под брусьями. Упражнения обязательно должны оканчиваться эффектным соскоком. Женские упражнения на брусьях включают обороты вокруг верхней и нижней жерди, а также различные технические элементы, исполняемые над и под ними с вращением вокруг продольной и поперечной оси при помощи хвата одной и двумя руками. Правильное название женских гимнастических брусьев - разновысокие.

Вольные упражнения в гимнастике представляют собой комбинацию из отдельных элементов, а также их связок. Это могут быть сальто, кувырки, шпагаты, стойки и другие элементы. Судьи оценивают сложность программы и отдельных ее элементов, а также чистоту и уверенность исполнения. Не менее важна оригинальность представленной композиции и артистизм спортсмена. Время выступления ограничено: 1 минута 10 секунд у мужчин и полторы минуты у женщин. Женщины выступают под музыкальное сопровождение.

Упражнения на коне представляют собой комбинацию маховых и вращательных движений, а также стоек на руках, при выполнении которых должны быть задействованы все части снаряда. Мужской вид программы.

Упражнения на кольцах представляют собой комбинацию маховых и силовых элементов на специальном подвижном снаряде в виде двух деревянных колец на специальных тросах. Выполнение упражнений обязательно заканчивается соскоком. Мужской вид программы.

Опорный прыжок выполняется с разбега с использованием дополнительной опоры в виде прыжкового коня. В этом упражнении оценивается высота и дальность прыжка, его сложность, чистота исполнения и приземления. В этом виде программы соревнуются мужчины и женщины.

Упражнения на перекладине представляют собой комбинацию из вращательных элементов вокруг перекладины с поворотами и без, а также элементов с отпусканием рук. Спортсмен не имеет права касаться грифа телом. Выступление обязательно заканчивается соскоком. Мужской вид программы.

Упражнения на бревне представляют собой единую композицию из динамичных и статичных элементов, исполняемых стоя, сидя и лежа на специальном снаряде. Продолжительность выступления не должна превышать полторы минуты. Женский вид программы.

Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации дополнительной образовательной программы

Целью реализации дополнительной образовательной 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Структура системы многолетней подготовки лиц, обучающихся спортивной гимнастике в Центре гимнастики включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки, (мальчики с 6 лет, девочки с 5 лет), в рамках которого формируются группы начальной подготовки (далее - НП). В этапе НП выделяют два периода: первый год, свыше года. В задачи этапа начальной подготовки входит систематическое занятие спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, привлечение к регулярным занятиям спортивной гимнастикой, определение дальнейшей спортивной специализации.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), (мальчики с 9 лет, девочки с 8 лет), в рамках которого формируются тренировочные группы (УТ). В учебно-тренировочном этапе выделяется два периода: начальной специализации (до трех лет) и углубленной специализации (свыше

трех лет). Задачами учебно-тренировочного этапа является улучшение состояния здоровья спортсменов, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта спортивная гимнастика.

Этап совершенствования спортивного мастерства, (юноши с 14 лет, девушки с 13 лет), в рамках которого формируются группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства следует считать специализированную спортивную подготовку с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Кемеровской области – Кузбасса и Российской Федерации.

Этап высшего спортивного мастерства, (юноши с 16 лет, девушки с 14 лет), подготовка спортсменов на котором проходит в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ). На этапе высшего спортивного мастерства проводится специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей высококвалифицированных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов и поддержания необходимого уровня здоровья при подготовке и выступлении на общероссийских и международных соревнованиях в составе сборных команд Кемеровской области - Кузбасса и Российской Федерации по спортивной гимнастике.

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

В группы начальной подготовки могут быть зачислены мальчики с 6 лет, девочки с 5 лет, сдавшие контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Минимальная наполняемость групп начальной подготовки (НП) от 10 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – 2-3 года.

В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены мальчики с 9 лет, девочки с 8 лет и сдавшие нормативы по общей и специальной физической подготовке и выполнившие 2 юношеский спортивный разряд -1 спортивный разряд. Минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп (УТЭ) от 5 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 6 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены юноши с 14 лет, девушки с 13 лет, сдавшие нормативы по общей и специальной физической подготовке и выполнившие норматив 1 спортивного разряда и (или) кандидата в мастера спорта. Минимальная наполняемость групп спортивного совершенствования (ССМ) от 2 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ - не ограничивается, зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением педагогического совета и локальными нормативно-правовыми актами организации, в которой обучающийся проходит спортивную подготовку.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены юноши с 16 лет, девушки с 14 лет, сдавшие нормативы по общей и специальной физической подготовке и которым присвоено звание Мастер спорта России или Мастер спорта России международного класса. Минимальная наполняемость групп (ВСМ) от 1 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, обучающийся может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой и продолжает демонстрировать стабильный спортивный результат.

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

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)	
		лица мужского пола	лица женского пола		
Этап начальной подготовки	2-3	6	5	до двух лет	12
				свыше двух лет	10
Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	5-6	9	8	до трех лет	5
				свыше трех лет	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	13	до года	2
				Свыше года	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	14	1	

Примечание:

Количество учебно-тренировочных занятий в неделю на различных этапах подготовки планируется тренером-преподавателем и утверждается учреждением, реализующим программу спортивной подготовки.

Участие обучающихся в соревнованиях Единого календарного плана Министерства спорта РФ, субъектов РФ, муниципалитетов дает основание для перевода обучающихся на следующий этап (год) спортивной подготовки согласно выполненным нормативам ЕВСК.

Переводные контрольные мероприятия проводятся в соответствии с планом-графиком, установленным учреждением на всех этапах (годах) спортивной подготовки.

Нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки на всех этапах спортивной подготовки определяются с учетом возможностей учреждения при организации учебно-тренировочных занятий, в том числе в объединенных группах, с привлечением иных специалистов.

Для обеспечения круглогодичное спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

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

Начало спортивного сезона для всех групп спортивной подготовки - 1 сентября.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в течение дня, начало занятий в 08.00 часов, окончание в 20.00 часов, 6 раз в неделю с обязательным одним выходным днем.

Праздничные дни в соответствии с законодательством РФ.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором учреждения. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2-х часов,
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3-х часов,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х часов,
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4-х часов.

Продолжительность учебно-тренировочного занятий измеряется в астрономических часах. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства допускается проведение двухразовых учебно-тренировочных занятий в течение дня. В дни школьных каникул возможно увеличение количества учебно-тренировочных часов в неделю, не допуская превышения годовой нагрузки с целью исключения перетренированности.

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

Соревновательная деятельность организуется в соответствии с Календарным планом спортивных мероприятий учреждения на год.

Промежуточная аттестация обучающихся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по физической подготовке проводится не чаще 2 раз в год: в мае-июне и/или в ноябре-декабре.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-10	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-520	520-728	728-936	936-1248	1248-1664

Примечание:

Количество учебно-тренировочных занятий в неделю на различных этапах подготовки планируется тренером-преподавателем и утверждается учреждением, реализующим программу спортивной подготовки.

Участие обучающихся в соревнованиях Единого календарного плана Министерства спорта РФ, субъектов РФ, муниципалитетов дает основание для перевода обучающихся на следующий этап (год) спортивной подготовки согласно выполненным нормативам ЕВСК.

Переводные контрольные мероприятия проводятся в соответствии с планом-графиком, установленным учреждением на всех этапах (годах) спортивной подготовки.

Нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки на всех этапах спортивной подготовки определяются с учетом возможностей учреждения при организации учебно-тренировочных занятий, в том числе в объединенных группах, с привлечением иных специалистов.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Учебно-тренировочные мероприятия могут иметь различную направленность в зависимости от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе или периоде спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1 Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта	-	14	14	14

	Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или)специальной физической подготовке	-	14	18	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		-	-
24.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

Спортивные соревнования в спортивной гимнастике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Календарный план спортивных мероприятий и учебно-тренировочных мероприятий следует формировать с учетом требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

Минимальный объем соревновательной деятельности

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

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

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

Основными видами (формами) осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- самостоятельная подготовка.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки

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

Годовой учебно-тренировочный план предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему. Расчет часов и планирование учебно-тренировочной работы исходят из продолжительности учебно-тренировочных занятий в течение 52 недель в условиях спортивной школы и в условиях самостоятельной подготовки обучающихся в рамках активного отдыха.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Процентное соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» на этапах спортивной подготовки представлено в таблице.

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего 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	2-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-18	25-28	27-30	25-30	23-28	22-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	2-4	5-11	12-15	12-18
4.	Техническая подготовка (%)	48-51	48-51	51-54	53-58	50-56	46-56
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-8

Примерное соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в астрономических часах по виду спорта «спортивная гимнастика» представлено в таблице.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Не ограничивается	Не ограничивается
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	14	24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	
1.	Общая физическая подготовка	110	128	100	94	51	25

2.	Специальная физическая подготовка	70	100	110	150	180	187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	25	46	75	88
4.	Техническая подготовка	111	145	236	344	755	761
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	16	12	38	50	50
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-		25	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	21	37	56	112	112
Общее количество часов в год		312	416	520	728	1248	1248

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

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в спортивной гимнастике.

Техническая подготовка - это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для спортивной гимнастики, эффективного применения полученных на учебно-тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка - это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебно-тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится обучающимися учебно-тренировочных групп, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в качестве судей.

Медико-восстановительные мероприятия - комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

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

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

2.5. Календарный план воспитательной работы

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях спортивной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий. Цели деятельности в физическом воспитании девочек занимающихся спортивной гимнастикой объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление

здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность учащихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, стенгазет, проведение Дней здоровья, выступление гимнасток на различных районных и городских мероприятиях, поздравление девочек с днем рождения.

Рефлексия и анализ тренировки проводится сразу после тренировки в виде свечи, педагогический смысл которой - научить детей осмыслению тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов. Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации. Для этого педагог создает ему ситуацию успеха, которая является основным фактором личностного роста, так как успех ребенка - это источник его внутренних сил и энергии.

Способы и приемы создания ситуации успеха могут быть следующими:

- Установление психологического контакта (вербального, невербального), создание атмосферы доверия (доброжелательности): улыбка, обращение по имени, поглаживание, доброжелательный визуальный контакт, фразы типа: «Я рада, что ты вновь на тренировках» и т.д., все то, что можно отнести к «психологическому поглаживанию», постоянное проявление интереса к ребенку, сопереживание ему.
- Снятие чувства страха. Освобождение психологического зажима: «Ничего страшного, если не получится, поищем другой способ...».
- Четкая инструкция, совет как лучше выполнить планируемое, скрытая помощь:
- «Я полагаю, что удобнее было бы сделать...»; «Я думаю, что лучше начинать с...».
- Авансирование личности, провозглашение ее достоинств: «У тебя это получится непременно, потому что ты (называется достоинство)»; «У тебя сильный характер, и ты справишься». Авансирование в присутствии коллектива мобилизует активность ребенка, он прикладывает максимум усилий, чтобы оправдать данную ему характеристику.
- Использование приема положительного подкрепления: переключение внимания ребенка с себя на дело путем усиления его социальной значимости: «Это очень важно для нашей работы».
- Педагогическое внушение (через интонацию, пластику, мимику) - передает веру в успех и дает импульсы к действию: «У тебя получится...»; «Смелее!».
- Педагогическая оценка результата: оценивание не человека, а деятельности, отношения ребенка к ней, позитивное оценивание, использование приема деятельной оценки, т.е. похвалить за то, что получилось хорошо.
- Вселение веры ребенку в его будущие успехи: «Вот видишь, у тебя получилось. В следующий раз ты сможешь выполнить более сложное задание».

После тренировки важно проводить диагностику эмоционального состояния и настроения детей. Для диагностики можно использовать различные методики. Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия

проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Без системы этих мер педагогического воздействия вообще нельзя воспитывать, невозможно и развивать самовоспитание детей, их общественную активность. Продуманная система поощрений и наказаний помогает закалять человеческий характер, воспитывает человеческое достоинство, чувство ответственности. Но нельзя злоупотреблять как положительными, так и отрицательными оценками. Если возникает вопрос, с чего начинать, то начинать надо с похвалы. Опережающая похвала педагога - всегда несет в себе положительный воспитательный заряд - веру, намечает хорошую перспективу для личности. Вместе с этим надо проявлять осторожность и чувство меры при одобрениях, не следует чрезмерно хвалить ребенка.

Методы поощрения могут быть моральные и материальные:

к моральным относятся:

- проявления доброты, внимания, заботы;
- одобрительные обращения;
- снисхождение (прощение);
- проявления восхищения, радостного удивления
- внушение уверенности;
- похвала, раскрывающая основание оценки (Молодец, теперь всем будет комфортно);
- проявление доверия;
- поручение ответственных дел;
- моральная поддержка и укрепление веры в собственные силы;

к материальным вознаграждениям можно отнести:

- присуждение награды;
- открытка, игрушка символ, бусинки, пуговицы;
- записка родителям;
- лакомство;
- грамота;
- выдача «хваляшек» - наклейка или печать в дневнике гимнастки с подписью за что (яркие наклейки намного приятнее, чем устное замечание или похвала);
- присвоение звания (Самый аккуратный, дисциплинированный, внимательный и т.д.) с вручением отличительного знака;
- также вводится система поощрений, номинации за определенный поступок или достижения: «За активную работу на тренировке», «За проявленное творчество», «За помощь тренеру или поддержку товарищей в группе».

Не менее значимы в практической педагогической деятельности наказания, к которым приходится прибегать в тех или иных конкретных педагогических ситуациях. К методам наказания относятся:

- проявление огорчения тренером;
- ласковый упрек и намек;
- «я-сообщение» - оглашение вслух собственного состояния и переживаний (Мне всегда стыдно, когда я вижу что вы не работаете или слышу грубые слова);
- «ты-сообщение» - оглашение предполагаемого состояния ребенка в момент содеянного им (Ты наверно очень расстроился, что потерял контроль над собой);
- «естественное последствие» как логически развернутая неизбежность обстоятельств (сдвинул ковер - поправь);
- возложение оценочных полномочий (Как ты расцениваешь свои действия);
- оттянутая во времени оценка (Я потрясен, поговорим, когда я приду в себя);
- выдача «ругашек» - наклейка, картинка или печать в дневнике гимнастки с подписью за что (устное

замечание, а тем более разговор на повышенных тонах портят настроение коллектива в целом, а «ругашка» заставляет задуматься только адресата и не касается остальных членов коллектива);

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы. Самореализация личности педагога является условием для самореализации личности ребенка, и наоборот, успешный личностный рост ребенка есть стимул для развития и формирования личности педагога.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

	Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Теоретическая часть

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 реализовать 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
9. метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену в несоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
10. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
11. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
12. 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 регулирует 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».

Спортсмены	Вид программы	Темы	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	Что такое допинг и допинг-контроль	Тренер-преподаватель	1 раз в год
		Последствия допинга для здоровья		1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в квартал
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	1 раз в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил». Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	1 раз в год
	Антидопинговая викторина		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	1 раз в год
Этап высшего спортивного мастерства	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и персонала обучающихся, на постоянной основе, необходимо реализовать образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТЕРМИНОВ

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

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

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

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

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено

каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен».

В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее представления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование.

Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для Целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся старших разрядов к организации учебно-тренировочных занятий с младшими обучающимися.

Перед обучающимися старших разрядов ставятся следующие требования:

- уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами;
- уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших учащихся;
- знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутришкольные соревнования.
- получить звание «Судья по спорту».

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся должны принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания судьи по спорту.

Учебный план инструкторской и судейской практики

Тема	Часы
Теоретические занятия:	21
Физическая культура и спорт	2
Обзор развития и состояния спортивной гимнастики	1
Краткие сведения об организме человека	2
Гигиена. Врачебный контроль	3
Организация работы секций, групп	2
Общие основы методики обучения и тренировки	4
Инвентарь и уход за ним.	1
Организация и правила соревнований, судейства.	6
Методические занятия	13
Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки	8

Методика общей и специальной физической подготовки	5
Практические занятия	12
Инструкторская практика	8
Практика проведения соревнований	4
ИТОГО	46

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

Успешное решение задач, стоящих перед отделением спортивной гимнастики в процессе подготовки обучающихся невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между учебно-тренировочными занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годовичного цикла подготовки.

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

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение физических нагрузок;
- создание четкого ритма и режима учебных тренировок;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, экскурсии, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня;
- ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки в благоприятное время суток;
- сбалансированное питание (соки, витамины, питательные смеси и т.д.);
- гигиенические процедуры;
- удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый, контрастный, вибрационный;
- ванны (хвойная, солевая);
- баня 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная;
- массаж (ручной, вибрационный, аппаратный, точечный);
- спортивные растирания.

Применение физических средств восстановления в учебно-тренировочном процессе благотворно сказывается на функциональном состоянии различных систем спортсменов.

Однако получение запланированного результата возможно только при правильном сочетании

восстановительных мероприятий различной направленности. Поэтому следует учитывать, что, кроме мобилизации резервов организма (т.е. стимулирования расхода веществ) физическими средствами восстановления тонизирующей направленности, необходимо также стимулировать процессы накопления энергетического и пластического материала, достигая это использованием средств релаксирующей направленности.

Физические средства восстановления, применяемые в соответствующих технологических режимах, обладают различной направленностью воздействия на организм:

- физические средства восстановления, технологические параметры которых способствуют преобладанию процессов возбуждения в ЦНС, мобилизации резервов организма, улучшению функционального состояния нервно-мышечного аппарата, увеличению уровня проявления скоростно-силовых возможностей спортсменов, обеспечивают т о н и з и р у ю щ у ю направленность действия, формируя «срочное» восстановление и запуск механизмов, характерных преимущественно для «срочной» адаптации;

- физические средства восстановления, технологические параметры которых способствуют преобладанию процессов торможения в ЦНС, накоплению энергетического и пластического материала, временному снижению функционального состояния нервно-мышечного аппарата и уровня проявления скоростно-силовых возможностей спортсменов, обеспечивают р е л а к с и р у ю щ у ю направленность, стимулируя «отставленное» восстановление, что в конечном итоге указывает на запуск механизмов, характерных преимущественно для «долговременной» адаптации.

Использование физических средств восстановления тонизирующей направленности в течение тренировочного или соревновательного дня способствует формированию наиболее оптимальной готовности организма спортсменов к предстоящей деятельности (ко второй тренировке или ко второй половине игрового дня) за счет мобилизации резервов организма, улучшения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и увеличения уровня проявления скоростно-силовых возможностей, обеспечивая «срочное» восстановление спортсменов.

Использование физических средств восстановления релаксирующей направленности после тренировочного или соревновательного дня обеспечивает максимально быстрое снижение функциональной активности организма спортсменов, за счет преобладания процессов торможения в ЦНС, снижения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и уровня проявления скоростно-силовых возможностей, обеспечивая, в итоге, «отставленное» восстановление спортсменов, и создавая условия для формирования наиболее оптимальной готовности последних к следующему дню.

Строгое соблюдение технологических режимов физических средств восстановления, обеспечивающих соответствующую направленность действия, и своевременность их сочетания в режиме дня, позволит управлять восстановительными процессами спортсменов и повышать их функциональные возможности.

Сочетание физических средств восстановления тонизирующей и релаксирующей направленности создает предпосылки к взаимодействию «срочного» и «отставленного» эффектов восстановления, благодаря которому имеется возможность изменять функциональную активность организма спортсменов в зависимости от задач тренировочного процесса, выводя их на качественно более высокий уровень функционирования.

Медико-биологические мероприятия

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям спортивной гимнастикой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе УТС (учебно-тренировочных сборов); санитарно-гигиенический контроль за местами занятий спортсменов; профилактика травм и заболеваний; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий. Все перечисленное выполняют врачи врачебно-физкультурного диспансера, кабинетом врачебного контроля поликлиники, тренерами.

Учащиеся этапа спортивной подготовки находятся под наблюдением врачебного диспансера. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти

обследование и получить заключение врача.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся спортивной гимнастикой. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

Формы медико-биологического контроля

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, гинекологом, стоматологом, проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку, анализ крови и мочи
Этапное	1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний 2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций 3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы
Текущее	1. Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. 2. Выявление отклонений в состоянии здоровья	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие

Психологическая подготовка

Спортивная гимнастика - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных выступлений на соревнованиях необходимо осуществление психологической подготовки спортсменов.

Психологическая подготовка - это система мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

В основе психологической подготовки лежат с одной стороны психологические особенности вида спорта, а с другой индивидуально-типологические особенности спортсмена.

Для достижения высоких спортивных результатов в спортивной гимнастике важным является развитие следующих функций, качеств и свойств личности:

- высокая активность анализаторов - зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного;
- сосредоточенность внимания, четкость представлений, хорошая память (зрительная, двигательная, музыкальная), быстрота, глубина и гибкость мышления, богатое воображение;
- высокий уровень координационных способностей;
- музыкальные способности: слух, чувство ритма, умение слушать и понимать музыку;

- выразительные способности: эмоциональность, выразительность и артистизм;
- морально-нравственные качества: любовь к спортивной гимнастике, дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам, подругам, соперникам и судьям;
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность;
- эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, независимость и самостоятельность;
- способность к саморегуляции психологических состояний, умение сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

Содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов, раскрывает следующая классификация

Средства и методы психологической подготовки гимнасток

- **корректирующие** (поправляющие), которые относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием рационализация, (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К.С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).
- **релаксирующие** (расслабляющие), направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена: убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные;
- преимущественно психологические, это средства, применяемые в работе с гимнастками психологом: суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные;
- преимущественно психофизиологические, это средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное: аппаратные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие;
- предсоревновательные;
- соревновательные;
- постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на:

- саморегуляцию (аутовоздействия);
- гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса: тренера-преподавателя, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени,

место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Значительный раздел средств психологической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки).

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить спортсмена к стрессовым ситуациям соревнований, надо готовить его к трудной, порой монотонной и продолжительной работе. Такая подготовка к тренировкам решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и т.д.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до них и опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

А.Ц. Пуни установил три основных типа предстартовых состояний:

- состояние боевой готовности, которое характеризуется уверенностью в своих силах, в успехе, приливом бодрости, энергии, жадой спортивной борьбы;
- состояние стартовой лихорадки, которое проявляется в излишнем возбуждении, беспокойстве, тревожности и даже страхе, подавляющем и дезорганизующем спортсмена;
- состояние спортивной апатии, которое характеризуется упадком сил, вялостью и даже сонливостью, нежеланием выступать, безразличием, неуверенностью в себе, подавленностью.

Для формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями важное значение имеют: качество предварительной тренировочной работы; адекватная постановка задачи; правильная организация последней тренировки; предсоревновательная беседа и психорегулирующая тренировка; полноценность сна накануне соревнований; правильный режим и организация соревновательного дня; своевременный приезд и тщательная подготовка к старту; наличие индивидуального плана подготовки к старту; владение методами самонастройки на выступление.

Приемы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

- аутогенная или психорегулирующая тренировка;
- метод отвлечения (переключения внимания, мыслей);
- воздействие на внешние проявления эмоций;

- соответствующая разминка (замедленная или активизирующая);
- массаж или самомассаж (успокаивающий или возбуждающий);
- изменение окружающей обстановки (уединение или наоборот);
- регуляция дыхания (углубленное, задержка, учащение);
- самоодобрение («молодец», «все будет хорошо»), самоприказы («стоять», «держаться», «спокойно»);
- воздействие тренера: словесное и тактильное;
- стимуляция волевых усилий.

Очень большое значение имеет система непосредственной подготовки к выступлению. Она может иметь большее или меньшее количество мероприятий, и должна разрабатываться индивидуально для каждой гимнастки. Очевидно, что приемы непосредственной подготовки довольно просты: идеомоторное исполнение, дыхательные упражнения, самоприказы, сосредоточение, но овладеть ими можно только при самом серьезном отношении и длительной систематической тренировке.

Методы психологической подготовки к соревнованиям это: лекции и беседы; разъяснения, убеждения; выразительные примеры выдающихся спортсменов; самонаблюдение, самоанализы и самоотчеты; изучение специальной литературы; метод упражнений; модельные тренировки.

Послесоревновательная психологическая подготовка имеет немаловажное значение, так как спортсмен после соревнований переживает очень сложные психические состояния. При значимом для спортсмена успехе, он переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание еще больше тренироваться и достичь еще больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам. При неуспехе или поражении типичными являются эмоции огорчения, неудовлетворенности, обиды, которые иногда сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленностью, безразличием.

Как в случае успеха, так и в случае поражения, необходима послесоревновательная психологическая подготовка. Ее основные задачи:

- разбор результатов соревнований;
- анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения;
- постановка задачи на ближайшее и отдаленное будущее;
- отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы. Психологическая подготовка гимнасток в годовом цикле тренировок может выглядеть следующим образом.

План-схема психологической подготовки гимнасток

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Обще-подготовительный	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов личный пример, поощрения и наказания
	Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	то же
	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях.
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.
	Овладение приемами саморегуляции психических состояний:	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время

	– изменение мыслей по желанию; – подчинение самоприказу; – успокаивающая и активизирующая разминка; – дыхательные упражнения; – идеомоторная тренировка; – психорегулирующая тренировка; – успокаивающий и активизирующий самомассаж	тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов.
	Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.
	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости
Специально-подготовительный	Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
	Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
	Совершенствование методов саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований
	Формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
	Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки
Соревновательный	Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение в возможности решить соревновательные задачи.
	Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий
	Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности
	Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстанавливающие мероприятия.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки

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:

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-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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.

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.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, 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.

3.2. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года		Норматив свыше года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,6	11,0	10,3	10,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	8	5
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	-		не менее	
			-	-	2	-
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	-		не менее	
			-	-	-	6
1.5.	Вис на согнутых руках. Фиксация положения	см	не менее		не менее	
			5	2	-	-
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	-		не менее	
			-	-	+3	+5
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			90	85	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			5	5	6	6

2.2.	Вис углом на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	-		не менее	
			-	-	6,0	6,0
2.3.	Вис согнув ноги (группировка) на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее		-	
			4,0	4,0	-	-
2.4.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			2,0	2,0	6,0	6,0
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		Не устанавливается			
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»			

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	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	
			11	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			27	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	-	без учета времени
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее	
			-	3
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			5	-
2.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее	
			-	10
2.7.	Исходное положение - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой согнувшись подъем в стойку на руках	количество раз	не менее	
			5	5
2.8.	Упор углом на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	10,0
2.9.		с	не менее	

	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения		10,0	10,0
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее 40,0	40,0
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее 5,0	5,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,8	4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более	
			12,5	-
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более	
			-	10,0
2.3.	Исходное положение - упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись подъем в стойку на руках (спичаг)	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Исходное положение - упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись подъем в стойку на руках (спичаг)	количество раз	не менее	
			-	4
2.5.	Упор углом на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			20,0	
2.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			-	15
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.8.	Исходное положение - вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опустить в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	-
2.9.		с	не менее	

	Из исходного положения - стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения		-	15,0
2.10.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее 5	-
2.11.	Исходное положение - стойка на руках на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее -	4
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее 30,0	
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее -	30,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,6	8,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 3,6	4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 27	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +10	+12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 45	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более 7,8	9,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее 15	-
2.3.	Исходное положение - упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее -	5
2.4.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения	с	не менее 10,0	-
2.5.	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	не менее -	10,0
2.6.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее 6	-
2.7.	Исходное положение - стойка на руках на жерди. Оборот назад, не касаясь жерди, в стойку на руках и спад в вис с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее -	5
2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее 60,0	-

2.9.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	40,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

4. Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика».

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

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

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительно образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

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

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

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба с различными положениями рук, ног, туловища; бег с различными вариантами положения ног; бег в разных темпах; прыжки на двух, одной ноге и т.д..

Общеразвивающие упражнения на месте: повороты туловища; наклоны туловища; круговые движения головой, туловищем, тазом; приседания; махи, прыжки и др.

Подвижные игры и эстафеты с элементами: ходьбы, бега, прыжков, ползания, переползания, подтягивания.

Подвижные игры и эстафеты: с предметами, на внимание, на развитие физических качеств, с элементами спортивных игр. Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастических упражнений.

Специальная физическая подготовка

В учебно-тренировочном процессе большое внимание уделяется специальной физической подготовке (СФП) обучающихся. В общем объеме учебно-тренировочных занятий она занимает в зависимости от этапов подготовки от 15 до 30% объема учебно-тренировочной нагрузки.

Техническая подготовка

Начальная подготовка 1 год

Виды упражнений		
Девочки		Мальчики
1	Опорный прыжок 1) С разбега наскок на мост; 2) Прыжок вверх на куб; 3) Соскок: прыжок вверх – встать в доскок.	Вольные упражнения 1. Основная стойка (показать осанку), руки вверх (показать линию) 2. Стойка на лопатках 3. Мост
2	Брусья: И.п.: вис 1) Подъем переворотом 2) Опуститься в вис (через согнутые руки) 3) Пронесение прямых ног вместе, через положение согнувшись 4) Удержание положения прогнувшись (3 сек) (голову держать параллельно полу) –	Конь-махи: Упор на ручках спереди и сзади (показать осанку)

	вернуться через положение согнувшись в положение «угол» 5) Удержание положения «угол» (3 сек) 1. 6) Опуститься в вис – соскок	
3	Бревно 1) 4 шага в приседе 2) Поворот 180 в приседе 3) 2 маха 4) 2 цапли 5) 4 шага на полупальцах 3. 6) Соскок: прыжок в складку ноги врозь (прямые руки поднять вперед)	Кольца: 1. Вис на прямых руках (показать линию) 2. Вис согнувшись 3. Соскок
4	Акробатика 1. Равновесие «Ласточка» (3 сек) 2. Колесо (и.п. - стоя лицом; к.п. – выпад) 3. 3) Два кувырка назад в группировке 4. Стойка на лопатках без рук 5. Сед руки вверх (2 сек) 6. Угол ноги вместе в упоре на руках (3 сек) – поднять руки вверх 7. Складка ноги вместе (3 сек) – лечь на спину 8. Мост (3 сек) – лечь на спину 9. Закрытая лодочка (обозначить) 10. Перекат через боковую лодочку, в открытую лодочку (обозначить) 11. Упор лежа – подтягивая колени к рукам – сед на пятки – выпрямляя ноги - выход в стойку на голове сгибая колени к груди - выпрямляя ноги вверх в стойку на голове 12. Стойка на голове с прямыми ногами (3 сек) – упор присев 13. Кувырок вперед в группировке 14. Прыжок вверх (руки вверх) – встать в доскок	Опорный прыжок : 1. Разбег 15-20 метров (на технику) 2. С возвышенности отбив с моста
5		Брусья: 1. Упор на руках 2. Угол на руках (обозначить)
6		Перекладина: 1. Вис с прямыми руками (оказать линию) 2. Вис углом (обозначить) 3. Махи изгибами

Техническая подготовка

Начальная подготовка 2-3 год

№ п/п	Виды упражнений	
	Девочки	Мальчики
1	Опорный прыжок 1) Наскок на мост (руки внизу) 2) Наскок в стойку на руках (мах руками снизу - вверх) 3) Падение в открытую лодочку	Вольные упражнения: 1. Стойка на голове (обозначить) 2. Переворот боком (колесо) Шпагат (любой 2 сек.)
2	Брусья И.п.: вис 1) Подъем переворотом 2) Отмах - Оборот назад в упоре 3) Соскок: отмах в горизонт	Конь-махи: Махи в ручках на коне (влево и вправо)

3	Бревно 1) Начало: подъем переворотом, силой (через $\frac{1}{2}$ спичага), прямой шпагат 2) Два приставных (русс.) шага (положение рук произвольное) 3) Два прыжка прогнувшись на две (прыжки выполнять без видимой паузы) 4) Поворот 180 градусов на двух 5) Равновесие (ласточка) 6) 2 маха вперед 7) Скрестный шаг назад и т.п. 8) Соскок: рондат	Кольца : 1. Вис согнувшись (2сек.) 2. Вис прогнувшись (2 сек.) Размахивания в висе (в лямках)
4	Акробатика 1) Рондат – кувырок назад через прямые руки, в упор лежа 2) Медленный переворот назад 3) Прыжок в шпагат с двух на две 4) Поворот на одной ноге мин. на 180 градусов 5) Мост – Стойка на руках (обозначить)	Опорный прыжок: 1. С разбега наскок на мостик и прыжок вверх прогнувшись на горку матов (50 см.)
5		Брусья: 1. Угол в упоре на руках (удержание 2 сек.) Махи на руках (прямая линия)
6		Перекладина: 1. Подъем переворотом в упор Махи в лямках

Хореографическая подготовка

Разновидности ходьбы и бега: ходьба на носках (вперед, назад, в сторону), ходьба в полуприседе, в приседе, острый шаг на месте

Повороты: приставлением ноги, переступанием, окрестным шагом вперед, назад, на 180°, 360°.

Равновесия: стойка на носках, руки на поясе, то же руки вперед, в стороны, вверх; у опоры вертикальное равновесие, переднее равновесие, боковое равновесие (без наклона туловища) руки в стороны.

Прыжки. По 1, 2, 3 (невыворотным) позициям, прыжки со сменой позиций ног; прыжки толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад; толчком двумя, прыжок, ноги врозь (в стороны); прыжок, ноги врозь, правая (левая) вперед; прыжки из 3 позиции толчком двумя, приземляться на одну; толчком одной и махом другой вперед приземлиться на две (на месте, с продвижением вперед).

Общеразвивающие упражнения:

Для рук: основные положения рук - вниз, назад, вперед, вверх, в сторону; различные промежуточные положения рук: вперед-наружу, вверх-наружу, в сторону снизу, вперед-книзу (кверху), влево-книзу, вверх-вперед-наружу, вперед- наружу к низу; положение кисти-вправо, влево, пальцы сжаты в кулак, кисть поднята, опущена сгибание и разгибание пальцев одновременно, последовательно, восьмерка, "волна" костью; переводы рук из одного положения в другое (с движением головой); движение 32 руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные);

Для туловища и ног. Изучение различных положений. Положения сидя-сед ноги врозь, сед углом, сед согнувшись, сед на бедрах; положение лежа - на животе, боку, на спине; упоры - упор присев, упор лежа, упор на коленях, упор на правом, левом колене, лежа на бедрах; наклоны вперед в различном темпе в стойке, в стойке ноги врозь, в 1 позиции, во 2 позиции (невыворотной), в седе, в седе ноги врозь; поднимание ног, круговые движения ногами в положении лежа на животе, спине, боку, в седе; из упора на коленях выгибание и прогибание; перемена седа с одного бедра на другое через стойку на коленях; наклоны назад из стойки на коленях, в стойке ноги врозь, наклоны в стороны; круговые движения туловищем.

Подготовительные движения: ходьба с носка; приставной шаг вперед, сторону, назад; переменный шаг вперед, в сторону, назад.

Основные движения: шаг галопа вперед, в сторону, назад; шаг польки вперед, в сторону, назад.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка в первые два года обучения направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх при выполнении гимнастических упражнений, связанных с возможным падением, терпеть усталость, боль неудачи. Для решения этих задач тренеру нужно использовать различные приемы и методы. Например, могут быть использованы различные игры, коллективные соревнования, искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных упражнений и т.п.

Воспитательная работа

Воспитательная работа осуществляется на протяжении всего тренировочного года, на каждом занятии. Ее основная задача в эти годы - воспитать стойкий интерес и любовь к занятиям физическими упражнениями, в частности спортивной гимнастикой, привить необходимые для спортсмена гигиенические навыки.

Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию моральноволевых качеств: трудолюбия, честности, товарищества, дисциплинированности, целеустремленности и пр. Методы воспитания: беседы, посещение соревнований, участие в гимнастических праздниках, торжественное посвящение в спортсмены.

Техническая подготовка учебно-тренировочный этап 1 го

Виды упражнений		
	Девушки	Юноши
1	Опорный прыжок 1. С разбега толчком о мостик прыжок в стойку на руках на горку матов из 4-6 матов	Вольные упражнения: 1. Подъем разгибом с головы 2. Переворот вперед (любой) 3. Рондат
2	Брусья 1. Из виса-размахивание-большие махи (в петлях) 2. С прыжка вис углом 3. Махи назад из упора	Конь-махи: 1. 1-3 круга на грибке
3	Бревно 1. Поворот на двух ногах 2. Любой прыжок 3. Любой кувырок 4. Соскок прогнувшись	Кольца : 1. Махи в висе в лямках (-45°) 2. Угол в упоре (обозначить)
4	Акробатика 1. Любой медленный переворот 2. Прыжок на спину на горку матов 3. Высокие прыжки на батуте (10 раз) 4. Поворот с колен, с седа на батуте 5. Прыжки на батуте с колен или с седа	Опорный прыжок : 1. Переворот вперед (на горку матов высота 100 см)
5		Брусья: 1. Махи на руках (до горизонтали) Махи в упоре на руках
6		Перекладина : 1. Подъем переворотом Махи (на уровне перекладины)

Техническая подготовка учебно-тренировочный этап 2 год

Таблица 18

Виды упражнений		
	Девушки	Юноши
1	Опорный прыжок	Вольные упражнения:

	1. Переворот вперед на горку матов (80 см)	1. Кувырок назад в стойку на руках 2. Переворот вперед (любой) 3. Стойка силой ноги врозь (их любого положения)
2	Брусья 1. Мах назад в упоре 45° 2. Оборот назад в упоре 3. Соскок - дуга	Конь-махи: 3-5 кругов на грибке
3	Бревно 1. Любой медленный переворот 2. Поворот на одной ноге	Кольца : 1. С размахивания в висе выкрут вперед (в лямках) 2. С размахивания в висе выкрут назад (в лямках)
4	Акробатика 1. Рондат 2. Курбет, прыжок вверх 3. Кувырок назад в стойку на руках 4. Медленный переворот (любой) 5. Любое сальто на батуте	Опорный прыжок : Переворот вперед (высота 115 см)
5		Брусья: 1. Махи в стойку на руках (на вспомогательных брусьях 5 раз) 2. Спад/подъем в упор
6		Перекладина : 1. Отмах под стойку 2. Махи вперед, назад (выше перекладины)

Техническая подготовка учебно-тренировочный этап 3 год

Таблица 19

	Виды упражнений	
	Девушки	Юноши
1	Опорный прыжок	Вольные упражнения
	1. Переворот вперед на горку матов 100 см	1. С разбега сальто вперед 2. Рондат-фляк или сальто назад
	Брусья	Конь-махи
2	1. Большие обороты назад (в лямках) 2. Подъем разгибом 3. Оборот не касаясь, из упора	1. 10 кругов на грибке
3	Бревно	Кольца
	1. Поворот на 180 °,360° 2. Широкий прыжок (любой) 3. Любой элемент с фазой полета 4. Соскок- сальто(любое)	1. Подъем силой 2. Выкруты вперед, назад по нарастающей амплитуде (в лямках)
4	Акробатика	Опорный прыжок
	1. Акробатическое соединение из двух элементов (любых) 2. Темповой переворот вперед 3. Бланш любой с батута 4. Фляк и сальто с батута	1. Переворот вперед (125 см) или рондат
5		Брусья 1. Подъем разгибом в упор на руки 2. 5 махов в стойку на руках
6		Перекладина 2. Обороты назад в лямках (5 раз) 3. Подъем разгибом в лямках

Тренировочный этап до 3 -х лет

Хореографическая подготовка

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Для туловища и ног. У опоры: наклоны назад (и.п. лицом, боком к опоре); наклоны в стороны; наклоны вперед согнувшись, прогнувшись (боком к опоре); из и.п. лицом к опоре, одна нога вперед на опоре наклоны вперед, назад; то же в сочетании с полуприседом на опорной ноге, с подъемом на полупальцы; из и.п. боком к опоре, нога в сторону на опору - наклоны в сторону вперед, назад; сидя на полу, повороты туловища вправо, влево; то же из положения полушпагата и шпагата; из седа махи ногами. Элементы историко-бытовых танцев: повторение упражнений подготовительного раздела в различных их сочетаниях; различные соединения из шагов польки и галопа.

Психологическая подготовка

- в группах 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на этапе многолетнего обучения решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям, мобилизовать свою волю, преодолевать чувство страха, нерешительности; в определенные моменты поступиться своим личным во имя коллектива. В этот период допускается обучение некоторым приемам аутогенной тренировки, умению произвольно расслаблять мышцы с целью более быстрого отдыха и др.

Воспитательная работа - в группах 1-го и 2-го и 3-го годов обучения большое внимание уделяется воспитанию моральных качеств: дисциплинированности, уважения к старшим, патриотизма, коллективизма, взаимопомощи. С этой целью с юными спортсменами проводятся беседы, посещение соревнований, участие в спортивных праздниках и т.п.

Техническая подготовка учебно-тренировочный этап 4 год

Виды упражнений		
	Девушки	Юноши
1	Опорный прыжок 1. Переворот вперед через коня или рондат	Вольные упражнения 1. С разбега сальто вперед согнувшись 2. Рондат сальто
2	Брусья 1. Подъем разгибом-отмах до горизонтали, элемент близкий к жерди 2. соскок не ниже группы «А»	Конь-махи 1. Круги поперек на теле безе ручек (5 кругов) 2. Круги наружу на теле без ручек (5 кругов) «скрещение»
3	Бревно 1. Поворот на 360° 2. Соединение двух прыжков 3. 2 акробатических элемента с фазой полета	Кольца 1. Стойка силой ноги врозь (обозначить) 2. Отодвиг назад высокий выкрыт назад (в лямках)

	4. Соскок – сальто (любое)	
4	Акробатика 1. Акробатическое соединение с сальтовым элементом 2. Бланш с поворотом на 180°, 360° назад с батута 3. Любое акробатическое соединение по направлению вперед	Опорный прыжок 1. Переворот вперед 2. Рондат
5		Брусья 1. Мах назад с поворотом плечом вперед в стойку на руках 2. Соскок (любой не ниже группы «А») 3. 3. Махом вперед подъем в упор на руки
6		Перекладина 1. Обороты назад 5 раз в накладках или в лямках 2. Обороты вперед 5 раз в накладках или в лямках

Техническая подготовка учебно-тренировочный этап 5-6 год

Виды упражнений		
	Девушки	Юноши
1	Опорный прыжок 1. Переворот, рондат через коня 2. Переворот и рондат на горку матов, в уровень с конём на ноги	Вольные упражнения 1. С разбега винт вперед прямым телом 2. Винт назад прямым телом 2-3 круга (ноги вместе или врозь) на ковре
2	Брусья 1. соединение группы «А» и «В» 2. элемент группы «В» 3. соскок не ниже группы «А»	Конь-махи: 1. Проходка мадьяр или шивадо (конь без ручек) 2. Скрещение прямое или обратное 3. Чешский или стойки на ручках
3	Бревно 1. Поворот на 360° 2. Соединение двух прыжков (один широкий) 3. Соединение двух акробатических элементов, один из них с фазой полета 4. Соскок-сальто любое	Кольца: 1. Стойка силой высокий выкрут назад или вперед соскок (любой) не ниже группы «В» 2. Силовой элемент не ниже группы «В»
4	Акробатика 1. Рондат или рондат-фляк-бланш с поворотом на 180° или 360° 2. Акробатическое соединение ,одно из которых сальто 3. Темповой переворот вперед на батуте 4. Двойное сальто вперед, назад с батута 5. Бланш с поворотом на 360° и 540° с батута	Опорный прыжок : 1. Переворот вперед сальто вперед или «цукахара» на фастраке
5		Брусья: 1. Сальто под жердями в упор 2. Махом вперед поворот в стойку на руках на 180° 3. «оберучный» на вспомогательных брусьях
6		Перекладина :

		1. Махом вперед поворот на 180° в стойку на руках (2 раза) 2. Махом вперед поворот на 180° в стойку на руках в хват снизу 3. Оборот вперед с поворотом на 180° в хват сверху (любой соскок) не ниже группы «А»
--	--	--

Учебно-тренировочный этап свыше 3 лет

Хореографическая подготовка

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

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

Равновесия: совершенствование равновесий, пройденных на этапе начальной специализированной подготовки; боковое равновесие с наклоном вперед.

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

Повторение упражнений, пройденных на этапе начальной подготовки; выполнение различных соединений, составленных из пройденных элементов с различными движениями руками. Элементы моторико-бытовых танцев: различные соединения на шагах польки и галопа; вальсовый шаг вперед, на месте, с поворотом.

Психологическая подготовка

– в группах свыше 3-го года обучения в задачи психологической подготовки входит дальнейшее обучение приемам аутогенной тренировки, формированию умения переключать внимание с целью отдыха и умения сосредоточиться на выполнении сложного элемента, комбинации. Большое внимание уделяется обучению умению соревноваться.

С этой же целью проводятся контрольные соревнования, где искусственно создаются острые соревновательные ситуации, прикидки, выполнение комбинаций "на оценку", товарищеские соревнования на выезде (в другую спортивную школу, город).

- в группах свыше 3-го года обучения проводятся беседы о важнейших событиях внутренней и зарубежной спортивной жизни, обсуждаются результаты соревнований в стране и за рубежом. Большое место занимает обучение навыкам самостоятельного проведения разминки с учащимися младшего возраста.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба с различными положениями рук, ног, туловища; бег с различными вариантами положения ног; бег в разных темпах; прыжки на двух, одной ноге. Общеразвивающие упражнения на месте: повороты туловища; наклоны туловища; круговые движения головой, туловищем, тазом; приседания; махи, прыжки и др.

Подвижные игры и эстафеты с элементами: ходьбы, бега, прыжков, ползания, переползания, подтягивания.

Специальная физическая подготовка в тренировочном процессе большое внимание уделяется специальной физической подготовке (СФП) учащихся.

В общем объеме учебно-тренировочных занятий она занимает в зависимости от этапов подготовки от 18 до 24%. Для успешного освоения полноценных гимнастических упражнений гимнастам высшей квалификации необходимо иметь высокий уровень развития основных физических качеств. К ним относятся: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. С целью

контроля за СФП в школе применяется десятибалльная система оценки развития специальных физических качеств обучающихся на основе нормативов, дифференцированных по возрасту и полу занимающихся.

Техническая подготовка группа ССМ

Виды упражнений	
Девочки/девушки/юниорки/женщины	Мальчики/юноши/юниоры/ мужчины
1 Опорный прыжок 1. Любой сальтовый прыжок через коня	Вольные упражнения 1. Любой элемент 2 группы не ниже группы «С» 2. Любой элемент 3 группы не ниже группы «С»
2 Брусья 1. Подъем разгибом, мах назад в стойку 2. «перешмыг» в петлях 3. Большой оборот назад (в петлях) 4. Соскок (любой из таблицы трудности	Конь-махи: 1. Проходка «мадьяр» или «шивадо» на коне с ручками 2. Соскок не ниже группы «В»
3 Бревно 1. Соединение двух широких прыжков 2. Акробатическое соединение из двух элементов 3. Акробатический элемент не ниже группы «В» 4. Соскок не ниже группы «А»	Кольца : 1. Большой оборот вперед или назад 2. Любой элемент мах в силу не ниже группы «В» 3. Любой соскок не ниже группы «С»
4 Акробатика 1. Переворот вперед- сальто вперед 2. Рондат-фляк-бланш с поворотом на 360° или 720° 3. Двойное сальто вперед, назад с батута в яму 4. Бланш с поворотом на 360°, 540°, 720° с батута в яму	Опорный прыжок : 1. Переворот вперед или «цукахара» или «юрченко» сальто в группировке
5	Брусья: 1. Махом вперед поворот в стойку на руках на 180° (оберучный) 2. Любой соскок не ниже группы «В»
6	Перекладина : 1. «Эндо» или «Штальдерт» 2. Любой соскок не ниже группы «С»

Психологическая подготовка

С помощью специальных методик определяются важные параметры психики: общительность, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, эмоциональность и лидерство, расчетливость и беспокойство, самоконтроль и др. Сопоставление спортивных, медико-биологических и психологических данных дает возможность для глубоких заключений о личности гимнаста, служит объективным основанием не только для индивидуализации текущей подготовки, но и для перспективного планирования.

Воспитательная работа

Проводятся беседы о важнейших событиях внутренней и зарубежной спортивной жизни, обсуждаются результаты соревнований в стране и за рубежом. Большое место занимает обучение навыкам самостоятельного проведения разминки с обучающимися младшего возраста

Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка – это тот фундамент, на котором строится вся система подготовки гимнаста высшей квалификации. Она направлена на развитие физических качеств,

обеспечивающих успешное освоение сложных гимнастических упражнений. Физическая подготовка высококвалифицированных гимнастов включает в себя общую (ОФП) и специальную (СФП).

В тренировочном процессе большое внимание уделяется специальной физической подготовке (СФП) учащихся. В общем объёме учебно-тренировочных занятий она занимает в зависимости от этапов подготовки от 20 до 26%. С целью контроля за СФП в школе применяется десятибалльная система оценки развития специальных физических качеств обучающихся на основе нормативов, дифференцированных по возрасту и полу занимающихся. Два раза в год проводятся соревнования по СФП.

К использованию рекомендуем следующий комплекс специальной физической подготовки, состоящий из трех частей: 1 часть - общеразвивающие упражнения в движении; 2 часть - общеразвивающие упражнения на месте; 3 часть – базовая акробатическая разминка которые решают ряд специальных задач, основными из которых являются:

- создание организующего начала;
- подготовка к основной части тренировки;
- общее разогревание и активизация опорно-двигательного аппарата;
- профилактика травматизма;
- координационная настройка;
- выработка правильной осанки;
- проработка и активизация навыков выполнения базовых управляющих движений;
- отработка базовых контрольных поз и граничных положений;
- фоновая физико-техническая или технико-физическая настройка;
- базовая репетиция устойчивых приземлений;
- совершенствование техники базовых и разучивание новых акробатических прыжков.

Техническая подготовка группы ВСМ

Виды упражнений		
	Девушки/юниорки/женщины	Юноши/юниоры/мужчины
1	Опорный прыжок 1. Любой сальтовый прыжок через коня	Вольные упражнения 1. Любой элемент 2 группы не ниже группы «D» 2. Любой элемент 3 группы не ниже группы «D»
2	Брусья 1. соединение группы «А» и «В» 2. элемент группы «С» 3. Большие обороты назад – соскок группы «А» (любой из таблицы трудности)	Конь-махи: 1. Любой элемент 2 группы не ниже группы «С» 2. Любой элемент 3 группы не ниже группы «С» 3. Любой соскок не ниже группы «С»
3	Бревно 1. Соединение двух широких прыжков 2. Акробатическое соединение из двух элементов не ниже группы «В» 3. Акробатический элемент не ниже группы «С» 4. Любой сальтовый соскок	Кольца: 1. Любой элемент 1 группы не ниже группы «С» 2. Любой элемент 2 группы не ниже группы «С» 3. Любой элемент 3 группы не ниже группы «С»
4	Акробатика 1. Переворот вперед- бланш вперед 2. Рондат-фляк-бланш с поворотом на 360° и 720°, и 540° или 720° 3. Акробатическое соединение из 2 сальто 4. Двойное сальто вперед, назад с батута в яму 5. Бланш с поворотом на	Опорный прыжок: 1. Переворот вперед, или «цукахара», или «юрченко» сальто прогнувшись

	360°, 540°, 720° с батута в яму	
5		Брусья: 1. Любой элемент 1 группы не ниже группы «С» 2. Любой элемент 2 группы не ниже группы «С» 3. Любой элемент 3 группы не ниже группы «С» 4. Любой соскок не ниже группы «С»
6		Перекладина: 1. Любой элемент 1 группы не ниже группы «С» 2. Любой элемент 2 группы не ниже группы «С» 3. Любой элемент 3 группы не ниже группы «С» Любой соскок не ниже группы «С»

Психологическая подготовка - С помощью специальных методик определяются важные параметры психики: общительность, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, эмоциональность и лидерство, расчетливость и беспокойство, самоконтроль и др. Сопоставление тренерских, медико-биологических и психологических данных дает возможность для глубоких заключений о личности гимнаста, служит объективным основанием не только для индивидуализации текущей подготовки, но и для перспективного планирования.

4.2 Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до 1-го года обучения/ свыше 1 -го года обучения:	≈ 120/180		
	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 ФК 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 ФК 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 обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по 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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	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 технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные 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	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место ФК 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/недотренированность	≈ 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, структура спортивных Судейство соревнований. результаты. спортивных

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

Распределение учебных часов в группах начальной подготовки 1 года обучения (6 час.)

[illegible]

Распределение учебных часов в группах начальной подготовки свыше 1 года обучения (8 час.)

[illegible]

[illegible][illegible]

Распределение учебных часов на этапе совершенствования спортивного мастерства (24 час.)

[illegible]

Распределение учебных часов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (24 час.)

[illegible]

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам.

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

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

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

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».

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям; при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

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

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 19.05.2026г. №484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ([приложение N 10](#) к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

- обеспечение спортивной экипировкой ([приложение N 11](#) к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

- 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	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Бревно гимнастическое женское	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Бревно гимнастическое напольное женское	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты женское	штук	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	на тренировочный спортивный зал	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Грибок гимнастический напольный мужской	штук	на тренировочный спортивный зал	1
9.	Грибок гимнастический с 1 ручкой мужской	штук	на тренировочный спортивный зал	1
10.	Дорожка акробатическая надувная или батутная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
11.	Дорожка акробатическая фибerglassовая и (или) на пружинах	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
12.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
13.	Жерди для параллельных брусьев мужские	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
14.	Жерди для разновысоких брусьев женские	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
15.	Защитные накладки на разновысокие брусья, параллельные брусья, перекладину, бревно	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
16.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
17.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
18.	Ковер для вольных упражнений	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
19.	Конь гимнастический маховый мужской	штук	на тренировочный спортивный зал	1
20.	Стол гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	на тренировочный спортивный зал	1
21.	Магnezия спортивная	кг	на обучающегося	0,2
22.	Магnezница закрытая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
23.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	50
24.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
25.	Маты обкладки под гимнастические снаряды	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
26.	Мостик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	6
27.	Музыкальный центр	штук	на тренировочный спортивный зал	1
28.	Обкладки опор гимнастических снарядов	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
29.	Палка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
30.	Палка для остановки колец	штук	на тренировочный спортивный зал	1
31.	Перекладина гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
32.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
33.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	на тренировочный спортивный зал	1
34.	Подставка для страховки	штук	на тренировочный спортивный зал	2
35.	Поролон для страховочных ям (на 1 м³ ямы)	кг	на тренировочный спортивный зал	40
36.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	на тренировочный спортивный зал	1
37.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	20
38.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	8
39.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	6

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (женский) (купальник с длинным и (или) коротким рукавом)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Комплект соревновательной формы (мужской) (трико, купальник, шорты)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Накладки наладонные (женские)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Накладки наладонные (мужские)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 №362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный №73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом «Спортсмен», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №194н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54515), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки, по иным видам спорта с учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», помощника тренера-преподавателя, спортсмена-инструктора, а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться специалисты по спортивной акробатике, прыжкам на батуте, а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

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

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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 учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

- Аркаев Л. Я., Сучилин Н. Г. Как готовить чемпионов. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 328 с.
- Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
- Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: ФиС, 2003.
- Богей М. М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1983.
- Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. М.: ФиС, 1974.
- Болобан В. Н. Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоров'я 1986.
- Гавердовский Ю. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика: Ежегодник. - М.: Сов. спорт, 1989.
- Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. - М., Terra-спорт, 2002.
- Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю. К. Гавердовского. - М.: ФиС, 1987.
- Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю. К. Гавердовского - М.: ФиС, 1986.
- Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС, 1981.
- Евсеев С. П. Тренажеры в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
- Коренберг В. Б. Внимание деталям! - М.: ФиС, 1972.
- Коренберг В. Б. Надежность исполнения в гимнастике. - М.: ФиС, 1970.
- Менхеев Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: ФиС, 1989.
- Спортивная гимнастика / Под ред. Ю. К. Гавердовского, В. М. Смолевского. - М.: ФиС, 1979.
- Сучилин Н. Г. Гимнаст в воздухе (соскоки прогрессирующей сложности). - М.: ФиС, 1978.
- Теория спорта: Учебник / Под ред. В. Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987.
- Смолевский В. М., Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика. - Киев: Олимпийская литература, 1999.
- Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
- Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.
- Годик М. А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
- Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980 - 136 с.
- Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г. Д. Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007. - 296 с.: ил.
- Губа В. П. Резервные возможности спортсменов: монография / В. П. Губа, Н. Н. Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008. - 146 с.
- Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А. В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
- Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. / Основы теории и методики воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
- Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.
- Ивойлов А. В. Помехоустойчивость движений спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 110 с.
- Карпман В. Л. и др. Тестирование в спортивной медицине. - М.: ФиС, 1988. 208 с.
- Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.: ил.
- Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999, - 320 с.
- Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
- Мельников В. Н. Психология - Учебник для институтов физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 138 с.
- Никитушкин В. Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.: ил.
- Никитушкин В. Г. Система подготовки спортивного резерва - М.: ВНИИФК, 1994. - 320 с.
- Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 285 с.
- Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В. Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.: ил.

Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983.-112 с.
Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. - М.: «ВНИИФК», 2007. - 199 с.
Сулов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. -М.: СААМ, 1995. -445 с.
Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт. 1974. - 232 с.
Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт. 1987.- 128 с.
Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.
Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 143 с.

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

Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru>)
Официальный интернет-сайт Министерства образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.минобрнауки.рф>)
Официальный интернет-сайт Федерации Спортивной Гимнастики России [Электронный ресурс] (<http://www.sportgymms.m/>)
Официальный интернет-сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА [Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru>)
Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства ВАДА [Электронный ресурс] (<https://www.wada-ama.org>).
Официальный интернет-сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] <http://www.lib.spoitedu.ru/press.tpfk.ru>
Официальный интернет-сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту РГУФК. (<http://lib.sportedii.ru>)