

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО
ОКРУГА САМАРА

муниципальное бюджетное учреждение городского округа Самара

«Спортивная школа олимпийского резерва № 5»

МБУ г.о. Самара СШОР № 5

443001, г. Самара, ул. Садовая, д.212В
тел./факс: 846 242 42 70, e-mail:sdushor5@mail.ru

СОГЛАСОВАНО

Тренерским советом
отделения спортивной гимнастики

31.12.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

МБУ г.о. Самара СШОР № 5



Директор
А.Г. Векшин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА**

«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

Срок реализации Программы:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Самара 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	4
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
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	6
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	10
2.5.	Календарный план воспитательной работы	13
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	15
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III.	Система контроля	21
IV.	Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика»	25

V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	26
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	27
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	27
6.2.	Сведения о реализации Программы с использованием сетевой формы	29
6.3.	Кадровые условия реализации Программы	30
6.4.	Информационно-методические условия реализации Программы	31
	Приложение № 1	
	Приложение № 2	
	Приложение № 3	
	Приложение № 4	
	Приложение № 5	
	Приложение № 6	

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке следующих спортивных дисциплин:

Таблица № 1.

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Командные соревнования	0160011611Я
Многоборье	0160021611Я
Вольные упражнения	0160031611Я
Конь	0160041611А
Кольца	0160051611А
Опорный прыжок	0160061611Я
Параллельные брусья	0160071611А
Перекладина	0160081611А
Разновысокие брусья	0160091611Б
Бревно	0160101611Б

с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 953 (зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022 г., регистрационный № 71613) (далее - ФССП).

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных; образовательных; воспитательных; спортивных.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная гимнастика – (греч. *gymnastike*, от *gymnazo* – упражняю, тренирую), один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах. У мужчин программа соревнований состоит из вольных упражнений, упражнений на коне, кольцах, опорных прыжках, параллельных брусьях и перекладины. Женщины соревнуются в опорных прыжках, упражнениях на разновысоких брусьях, бревне, а так же в вольных упражнениях.

Спортивная гимнастика – олимпийский вид спорта, включающий соревнования на шести гимнастических снарядах у юношей и четырех гимнастических снарядах у девушек.

Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

Спортивная гимнастика – наиболее яркая и богатая материалом разновидность «техничко-эстетических, сложно-координационных» видов спорта, предмет которых – искусство владения собственным телом. Первая из определяющих особенностей всех подобных видов спорта – искусственный характер движений (в отличие от естественных локомоций – ходьбы, бега,

прыжков и др.). Эта особенность делает спортивную гимнастику не только отличной от других видов спорта, но и во многом определяет специфику подготовки спортсменов, особенно если они ориентированы на долготлетнее совершенствование и высокие достижения.

Вторая, не менее важная особенность спортивной гимнастики – громадное изобилие структурно разнообразных и бесконечно разных по сложности и трудности движений. В связи с этим весь многолетний процесс подготовки высококвалифицированного гимнаста (гимнастки) представляет собой непрерывную работу по освоению и совершенствованию новых, как правило, все более сложных упражнений. Как только и если этот процесс – в применении к конкретному спортсмену – приостанавливается, то останавливается и прогрессирование гимнаста, начинается закат его спортивной карьеры.

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

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На все этапы спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «спортивная гимнастика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 2.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)		Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	
			мальчики	девочки
Начальной подготовки	2	До одного учебного года	7-8	6-7
		Свыше одного учебного года	8-9	7-8
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	5	До трех лет обучения	9	7-9
		Свыше трех лет обучения	11	10
Совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается		от 14	от 12
Высшего спортивного мастерства	Не ограничивается		от 16	от 14

Наполняемость групп определяется Школой с учетом ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика», единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», а также на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика».

Таблица № 3.

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной
подготовки

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	До одного года обучения	10-20
	Свыше одного года обучения	10-20
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	До трех лет обучения	5-10
	Свыше трех лет обучения	5-10
Совершенствования спортивного мастерства	До одного года обучения	2-4
	Свыше одного года обучения	2-4
Высшего спортивного мастерства	До одного года обучения	1-2
	Свыше одного года обучения	1-2

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем Программы указывается с учетом ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика». Для каждого этапа спортивной подготовки имеется свой часовой недельный (годовой) объем. В объем Программы входят различные виды подготовки (ОФП, СФП, спортивные соревнования, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, контрольные мероприятия, инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия).

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

Таблица № 4.

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 трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	10-14	18	24	24
Общее количество часов в год	312	416	520-728	936	1248	1248

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

подготовки

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

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

- учебно-тренировочные мероприятия: учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, специальные учебно-тренировочные мероприятия согласно таблицы 5:

Таблица № 5.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	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 спортивным соревнованиям	-	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 Российской Федерации	-	14	14	14
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.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-		-	-

		тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.4. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки приведен в приложении № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки составляется с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлено в таблице № 6.

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

2.4.2. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

2.4.3. Учебно-тренировочный процесс в Школе ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего

количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Школы.

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

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

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

2.4.5. 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 и участия в спортивных соревнованиях.

Таблица № 6.

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

№ 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 (%)	30	18	10	4	2	2

2.	Специальная физическая подготовка (%)	16	28	30	25	24	24
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1	1	2	8	15	15
4.	Техническая подготовка (%)	48	48	53	55	50	48
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2	2	2	4	4	4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1	2	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	2	2	3	5

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

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

Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2 к Программе.

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также — запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- разъяснения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного

мастерства.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Школой на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 3 к Программе).

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач школы является подготовка занимающихся к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для этапа спортивного совершенствования является выполнение требований на звание инструктора по спорту и судейского звания юного спортивного судьи. Это означает, что гимнаст должен быть готов к самостоятельному проведению занятий с группами новичков в СШОР и общеобразовательной школе. Гимнасты – практиканты проводят занятия по самостоятельно разработанному конспекту, включающему комплексы тренировочных

заданий для всех частей урока. Гимнасты должны также неоднократно участвовать в судействе соревнований по гимнастике в СШОР и общеобразовательных школах.

Содержание работы по инструкторской и судейской практике представлено в таблицах №№ 7, 8.

Таблица № 7.

Содержание инструкторской практики

№	Содержание работы	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1	Навыки строевой подготовки (команды)	+	Проведение на разных группах
2	Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки.	+	+
3	Подготовка и проведение бесед с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах — чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр.	-	+
4	Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнастам своей группы.	+	+
5	Шевство над 1-2 гимнастами новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики.	+	+
6	Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками.	-	+
7	Самостоятельная работа в качестве инструктора	-	+

Таблица № 8.

Содержание подготовки судей по спорту

№ п/п	Тематика и содержание работы	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства, ВСМ
-------	------------------------------	--	--

		свыше 3-х лет	
1	Правила оценки упражнений	+	+
2	Оценка выполнения отдельных упражнений	+	+
3	Общая классификация ошибок	+	+
4	Общие положения о гимнастических соревнованиях (виды соревнований, программа, участники, правила поведения)	+	+
5	Судейская коллегия; роль судей на видах многоборья.	+	+
6	Классификация ошибок и сбавок за выполнение упражнений (ошибки в техн., осанке, приземлении и др.)	+	+
7	Особенности судейства упражнения обязательной программы	+	+
8	Особенности судейства произвольной программы	+	+
9	Специальные требования к выполнению произвольных комбинаций на видах многоборья	+	+
10	Судейство по программе юношеских разрядов	+	+
11	Обучение записи упражнений с помощью символов	+	+
12	Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «юный спортивный судья»	+	+
13	Судейство соревнований	+	+

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

Для лиц, занимающихся спортивной гимнастикой, проводятся плановые медицинские осмотры: для этапов НП и УТ(СС) – 1 раз в год, для этапа ССМ – 2 раза в год. А также, при необходимости, по медицинским показаниям проводятся дополнительно консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования и обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических

нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

Восстановительные процессы подразделяются на: а) текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; б) срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; в) стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводят: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободных день, после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий

в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых гимнастам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж – уникальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. В сборных командах с гимнастами работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих гимнастов. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровоток.

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенными средством восстановления.

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, гимнастики, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки). При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями (таблица № 9).

**План применения средств восстановления
в недельном микроцикле в период напряженной тренировки**

Дни недели	Перед занятиями	В течение занятий	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце микроцикла
Понедельник	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, средства восстановления	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный), продукты повышенной ценности, фармакологические средства	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
Вторник	То же	То же	То же	То же
Среда	То же	То же	То же	То же + сауна
Четверг	То же	То же	То же	То же
Пятница	То же	То же	То же	То же, что в понедельник
Суббота	То же	То же	То же	То же + сауна
Воскресенье	-	-	-	Активный отдых

III. Система контроля

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

3.1.1 На этапе начальной подготовки:

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

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

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. 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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой школой, 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.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки составлены с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП. Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указан в Программе с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение № 4 к Программе).

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика»

4.1. Рабочая программа составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки представлен в приложении № 5.

4.2. Учебно-тематический план указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке (приложение № 6).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» основаны на особенностях вида спорта «спортивная гимнастика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы 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 при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта

Российской Федерации по виду спорта «спортивная гимнастика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают: наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 10); обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 11);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 10.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
9.	Дорожка акробатическая фиброгласовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
12.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
13.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
14.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
15.	Конь гимнастический маховый	штук	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Магnezия спортивная	кг	На человека 0,2
18.	Магnezница закрытая	штук	6
19.	Мат гимнастический	штук	50
20.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	2
21.	Мостик гимнастический	штук	6
22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Палка для остановки колец	штук	1
25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28.	Подставка для страховки	штук	2
29.	Поролон для страховочных ям (на 1 м ³ ямы)	кг	40
30.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	20
32.	Скамейка гимнастическая	штук	8
33.	Стенка гимнастическая	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		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 (мужской)	шт	На обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
2	Костюм спортивный тренировочный	шт	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Кроссовки легкоатлетические	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Комплект соревновательной формы (женский)	шт	На обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
5	Накладки наладонные (женские)	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Накладки наладонные (мужские)	пар	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7	Носки	пар	На обучающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
8	Тапочки спортивные	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Футболка (короткий рукав)	штук	На обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
10	Чешки гимнастические	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Сведения о реализации Программы

с использованием сетевой формы

Образовательная программа реализуется в сетевой форме с использованием ресурсов следующих организаций:

- Базовая организация: муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа олимпийского резерва № 5»;

- Организации, обладающие ресурсами:

1. Государственное автономное учреждение Самарской области «Учебно-спортивный центр «Грация» (далее – ГАУ СО УСЦ «Грация»);
2. Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева» (Самарский университет).

6.3. Кадровые условия реализации Программы

Школа, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021,

регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ»;
2. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
3. Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013 № 691 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика»;
4. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613 н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
5. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»;
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных

- заведений. - М.: Изд-кий центр «Академия», 2001.;
7. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.;
 8. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ — М.: Советский спорт, 2005. - 420 с.;
 9. Спортивная физиология: Учеб. Для ин-тов физ. Культ./Под ред. Я.М. Коца. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 240 с.;
 10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. -К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.;
 11. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера — М.: Советский спорт, 2005. - 587 с.;
 12. Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку — Минск: Попурри, 2014. - 224 с.;
 13. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений — М.: Терра-Спорт, 2002. - 512 с.;
 14. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: учебное пособие / под ред. Л.А. Савельевой, Р.Н. Терехиной. - М.: Человек, 2014. - 148 с.;
 15. Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М., Кочеткова Н.И. Морфологические критерии — показатели пригодности, общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам: Учебно-методическое пособие — М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 104 с.
 16. Пак Т.С. Педагогическая психология. - М.: Человек, 2010. - 96 с.;
 17. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 204 с.;
 18. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: методические рекомендации/ Ю.А. Попов. - М.: Физическая культура, 2010. - 36 с.;
 19. Шипилина И.А. Хореография в спорте. - М.: «ФИС», 1984. - 144 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Минспорта РФ. //http://www.minsport.gov.ru/sport/;
2. Всероссийский реестр видов спорта.
//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/;
3. Единая всероссийская спортивная классификация.
//http://www.minsport.gov.ru/sport/;
4. КонсультантПлюс www.consultant.ru.