

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

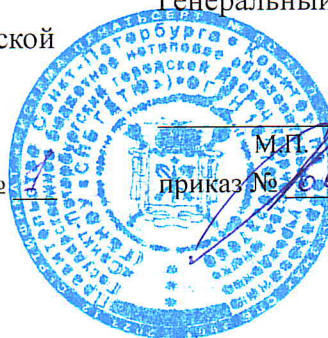
ПРИНЯТА

Малым педагогическим советом
специализированной детско-юношеской
спортивной школы олимпийского
резерва №1

протокол от 10.01 2024 г. № 4

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор



М.Р. Катунова

М.П. приказ № 61 -ОД от 07.03 2024 г

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

**Этап совершенствования спортивного мастерства,
этап высшего спортивного мастерства**

Возраст обучающихся: с 14 лет

Срок освоения: без ограничений

Разработчики:

Федорова Раиса Владимировна,
заместитель директора СШОР №1
Шелохнева Валентина Алексеевна,
инструктор-методист

Катунова
Мария
Ренгольдovна

Digitally signed by Катунова Мария
Ренгольдovна
DN: O=ГБНОУ СПб ГДТЮ, CN="Катунова Мария Ренгольдovна", E=info.gdtyu@obr.gov.spb.ru
Reason: I am the author of this document
Location:
Date: 2024.12.24 17:03:02+03'00'
Foxit PDF Reader Version: 2023.3.0

ОДОБРЕНА

Методическим советом
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

протокол от 07.03.2024 № 7

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее - Программа) разработана для реализации в спортивной школе олимпийского резерва № 1 (далее - СШОР) Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения «Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных» (далее – Учреждение) на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2023 г. № 848 и предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (юноши, juniоры, мужчины) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 953 (далее - ФССП). При разработке программы также учтены Правила вида спорта «спортивная гимнастика», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 сентября 2022 г. №768, с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 5 февраля 2024 г. №100.

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 по виду спорта «спортивная гимнастика». Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд региона и страны.

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

3. Программа разработана на цикл спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», состоящий из этапов многолетней подготовки:

-этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);

-этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Срок реализации программы: без ограничений (таблица 1).

Программа реализуется в очной форме.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
		юноши, juniоры	
Этап совершенствования спортивного	Не ограничивается	14	2

мастерства			
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1

Зачисление обучающихся на этапы спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными актами, регулирующими образовательный процесс и взаимоотношения участников образовательного процесса в Учреждении.

В группы этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку и выполнившие контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, имеющие соответствующий этапу подготовки уровень спортивной квалификации (Таблица 11,12).

Возможен перевод обучающихся из других спортивных организаций с учетом возрастных требований, указанных в Таблице 1 (должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап подготовки), выполнивших контрольные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, имеющих соответствующий этапу подготовки уровень спортивной квалификации.

Для досрочного перехода на следующий этап подготовки необходимо успешно выполнить требования промежуточной аттестации предшествующего этапа подготовки.

Списочный состав обучающихся для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства при необходимости утверждается Комиссией Комитета по физической культуре и спорту по обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» устанавливается в соответствии с требованиями ФССП.

Таблица 2

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

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	20	24
Общее количество часов в год	1040	1248

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

Основными формами обучения являются:

5.1 учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий);

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

-на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

-на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочных занятий входит теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль.

5.2 учебно-тренировочные мероприятия;

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Учебно-тренировочное мероприятие – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Это система организации тренеров-преподавателей и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации учебно-тренировочных сборов.

Учебно-тренировочные мероприятия являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды 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 совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2.	По подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	По общей физической и (или) специальной физической подготовке	18	18
2.2.	Восстановительные	До 10 суток	
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	В каникулярный период	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

5.3 спортивные соревнования;

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по виду спорта «спортивная гимнастика» (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Таблица 4

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	4	4
Основные	2	2

Система соревнований формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга. Официальные спортивные соревнования проводятся по спортивным дисциплинам и в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта; командные соревнования, многоборье, вольные упражнения, конь, кольца, прыжок, брусья, перекладина. По характеру соревнования делятся на личные, командные и лично-командные.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки предполагает применение иных форм обучения:

5.4 самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий; Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется 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;

5.5 контрольные мероприятия

Контрольные мероприятия направлены на выявления возможностей спортсмена, уровень его подготовленности, эффективности подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные мероприятия (контрольные контрольно-переводные нормативы (испытания)).

Контрольные испытания спортивной подготовленности обучающихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

5.6 инструкторская и судейская практика.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к выполнению отдельных судейских обязанностей.

6. Годовой учебно-тренировочный план.

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

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

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса СШОР составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включённых в списки кандидатов в спортивные сборные команд Санкт-Петербурга и в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Объем индивидуальной спортивной подготовки строится в зависимости от планируемого результата в соответствии с календарным планом официальных соревнований.

Для учащихся в группах высшего спортивного мастерства учебный план годового цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

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 совершенствования спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка	3	2
2.	Специальная физическая подготовка	24	24
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12	15
4.	Техническая подготовка	50	46
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4
6.	Инструкторская и судейская практика	2	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах	
		20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия	
		4	4
		Наполняемость групп (чел)	
		2-7	1-6
1.	Общая физическая подготовка	31	25
2.	Специальная физическая подготовка	250	300
3.	Участие в спортивных соревнованиях	125	187
4.	Техническая подготовка	520	574
5.	Тактическая подготовка	41	50
6.	Теоретическая подготовка		
7.	Психологическая подготовка		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	+	+
9.	Инструкторская практика	21	37
10.	Судейская практика		
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	52	75
12.	Восстановительные мероприятия		
Общее количество часов в год		1040	1248

7. Календарный план воспитательной работы

Цель воспитательной работы: создание условий для формирования физически здоровой личности, мотивированной на достижение высоких результатов в выбранном виде спорта, имеющей потребность и возможности выбрать профессию и в будущем успешно, с пользой для общества и для себя, работать по выбранной специальности в области физической культуры, спорта.

Задачи:

- обеспечение благоприятной среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья обучающихся,
- создание условий для укрепления гражданской позиции обучающихся (уважение к историко-культурным традициям России, нравственные идеалы, нормы поведения);
- установление партнерских отношений с родителями обучающихся;
- содействие формированию устойчивых профессиональных интересов и предварительному выбору профессии;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

Календарный план воспитательной работы

	Направление	Мероприятие	Сроки
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях Участие в организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятиях Индивидуальные и групповые беседы	В течение года согласно календарю спортивно-массовой работы СШОР №1 В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Праздник «День физкультурника» Индивидуальные и групповые беседы	Август в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха, профилактика травматизма	Индивидуальные и групповые беседы	в течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
	Общественно – патриотическое направление	Акция «Свеча памяти» Участие в соревнованиях, посвященных Дню победы в ВОВ	Январь Май
3.1.	Культурно-просветительское направление	«День открытых дверей» «Здравствуй, сказочный Дворец!» Экскурсии, музеи Смены в ЗЦ ДЮТ «Зеркальный» Традиционные мероприятия в группе (дни рождения, ежегодные праздники)	Май Октябрь В течение года В течение года согласно плану выездов В течение года
3.2.	Нравственно-правовое направление	Беседы: -профилактика правонарушений -профилактика экстремизма -безопасность на дороге -выполнение правил пожарной безопасности	Постоянно в течение года
4.	Семья		
4.1.	Работа с родителями	Анкетирование родителей «Мониторинг оценки качества образования» Родительские собрания по группам Общешкольные родительские собрания «Неделя открытых занятий» Индивидуальные беседы с родителями	Март-апрель В течение года Сентябрь, май Декабрь, апрель По назначению В течение года

8. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (в соответствии с рекомендациями Российского антидопингового агентства «РУСАДА» (далее «РУСАДА»)).

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих

спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему 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 метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действие спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации.

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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Виды нарушений антидопинговых правил	1 раз в год	Беседа с обучающимися – даются углубленные знания по тематике
	Оформление стенда по антидопингу	1 раз в год	Своевременное размещение актуальной информации
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	Регулярно	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА и сертификация тренеров, спортсменов в РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Проведение среди лиц, проходящих спортивную подготовку профилактической работы направленной на формирование нулевой терпимости к допингу	В течение года	

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач школы является подготовка занимающихся к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командами, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять. Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований занимающиеся знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.

Спортсмены групп 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.

К этапу спортивного совершенствования, занимающиеся знакомы с гимнастической терминологией, освоили приемы страховки и помощи, само страховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Гимнасты – перворазрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками.

Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается в группах совершенствования спортивного мастерства. К этому времени гимнасты должны хорошо знать правила соревнований, иметь достаточный опыт судейства не только в роли судьи, но и заместителя главного судьи, секретаря соревнований.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для этапа спортивного совершенствования является выполнение требований на звание инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Таблица 9

Содержание инструкторской практики

Содержание работы	Группы совершенствования спортивного мастерства	Группы высшего спортивного мастерства
1. Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки.	+	+
2. Подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах – чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр.	+	+
3. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнастам своей группы.	+	+
4. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками	+	+

5. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.	+	+
---	---	---

Таблица 10

Содержание подготовки судей по спорту

Тематика и содержание работы	Группы совершенствования спортивного мастерства	Группы высшего спортивного мастерства
1. Понятие о 10-балльной системе оценки гимнастических упражнений	+	-
2. Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении	+	-
3. Классификация ошибок	+	-
4. Общие положения о гимнастических соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+	-
5. Судейская коллегия; роль судей на видах многоборья.	+	+
6. Классификация ошибок и сбавок за выполнение упражнений (ошибки в технике, осанке, приземлении и др.)	+	+
7. Особенности судейства упражнений обязательной программы	+	+
8. Особенности судейства произвольных упражнений. Понятия трудности упражнений: группы А, Б, С, Д, Е. Поощрительные баллы.	+	+
9. Специальные требования к выполнению произвольных комбинаций на видах многоборья.	+	+
10. Судейство отдельных элементов гимнастами своей группы.	+	+
11. Судейство соревнований по СФП	+	+
12. Судейство первенства СШ среди групп начальной подготовки (3-2 юношеские разряды)	+	+
13. Обучение записи упражнений с помощью символов.	+	+
14. Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований.	+	+

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

Обучающиеся, желающее пройти обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, могут быть зачислены в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «О порядке 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»). Спортсмен обязан своевременно проходить медицинское.

Медицинское обеспечение лиц, обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, осуществляется медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Планы проведения медицинских, медико-биологических мероприятий

1. *Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО)* проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

2. *Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)*

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности.

Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнасту вернуться к уровню

работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система *психологических средств восстановления* используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления. «Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха. «Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня. «Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

К числу наиболее действенных и доступных *физических средств* восстановления, рекомендуемых гимнастам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

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

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

11.1 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 (спортивной звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

11.2 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), план 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 спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер спорта России» или выполнять нормы и требования спортивного звания «Мастер спорта 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 международных официальных спортивных соревнованиях,

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой СШОР №1 на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры/мужчины	
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	7,8
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	3,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	24
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	+8
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	40
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	200
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более	12,5
2.2.	Исходное положение- упор в положении «угол» ноги вместе на параллельных брусьях. Силой, согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее	5
2.3.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	20
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	15
2.5.	Исходное положение-вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения.	с	не менее	10
2.6.	Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	5
2.7.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения.	с	не менее	30
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			Юноши/юниоры/мужчины
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3*10 м	с	не более 7,6
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 3,6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 27
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 45
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более 7,8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее 15
2.3.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или стоялках. Фиксация положения	с	не менее 10
2.4.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее 6
2.5.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения.	с	не менее 60
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»»		