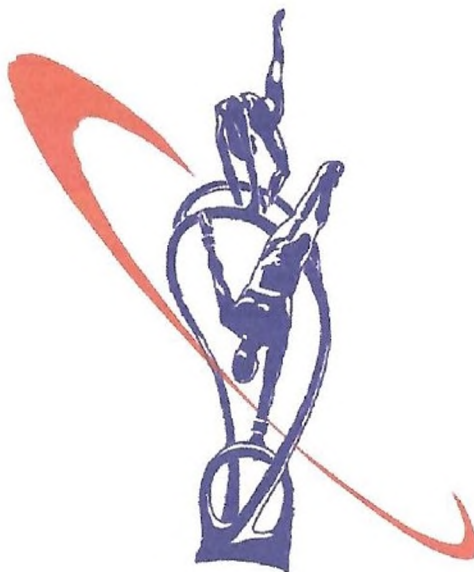


Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса  
по спортивной гимнастике имени И.И.Маметьева»



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

Срок реализации программы: 10-15 лет

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
протокол от 01.03.2023 года  
№ 03



# 1. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 года № 127 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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 подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организации 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»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 года № 1293 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 634 «Об особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 года № 953 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

1.2. Настоящая Программа реализуется в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса по спортивной гимнастике имени И.И.Маметьева» (далее – Учреждение).

1.3. Программа содержит материал многолетней поэтапной подготовки гимнастов – от начального обучения до высшего спортивного мастерства. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства гимнастов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитание стойкого их интереса к занятиям спортивной гимнастикой, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

1.4. В программе отражены все ключевые компоненты технической, физической, психологической подготовки обучающихся спортивной гимнастикой.

## **2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **2.1. Краткая характеристика вида спорта «спортивная гимнастика».**

2.1.1. 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 опорном прыжке. 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 VIII 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.

2.1.2. Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная гимнастика» определяются учреждением, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта (Таблица № 1).

**Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная гимнастика»**

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	016	001	1	6	1	1	Я
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

## **2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «спортивная гимнастика».**

2.2.1. Обычно спортивные соревнования по спортивной гимнастике проводятся на 7 снарядах.

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.

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

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.

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.

Упражнения на перекладине представляют собой комбинацию из вращательных элементов вокруг перекладины с поворотами и без, а также элементов с

отпускаям рук. Спортсмен не имеет права касаться грифа телом. Выступление обязательно заканчивается соскоком.

Упражнения на бревне представляют собой единую композицию из динамических и статических элементов, исполняемых стоя, сидя и лежа на специальном снаряде. Продолжительность выступления не должна превышать полторы минуты.

### **2.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы**

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

2.3.2. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

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

2.3.3. Планируемые результаты освоения Программы представляют собой

- систему ожидаемых результатов освоения обучающимися 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 (неотренированности), 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.

### 3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

3.2. Теоретический раздел Программы предусматривает нормативные аспекты, которые необходимо учесть при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» в Учреждении.

3.3. В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по:

- срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп;
- планируемом объеме соревновательной деятельности;
- учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

3.4. Медицинские требования к обучающимся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

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

3.1.1. 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.

3.1.2. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет 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 спортивной подготовки 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		Возраст зачисления	
			мальчики	девочки
Этап начальной подготовки	1-2	до года	7	6
		свыше года	8	7
Этап учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	5	до трех лет	9	7
		свыше трех лет	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	до года	14	12
		свыше года	15	13
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается		16-17	14-15

**3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки**

3.2.1. Наполняемость групп определяется Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

3.2.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп:

- этап начальной подготовки – от 10 человек;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – от 5 человек;
- этап совершенствования спортивного мастерства – от 2 человек;
- этап высшего спортивного мастерства – от 1 человека. (Таблица №3).

**Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Количественный состав группы (человек)	
Этап начальной подготовки	до года	10
	свыше года	
Этап учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	до трех лет	5
	свыше трех лет	
Этап совершенствования спортивного мастерства	до года	2
	свыше года	
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	1

### 3.3. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

3.3.1. Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: **контрольные, основные**, с учетом особенностей вида спорта «спортивная гимнастика», задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

3.3.2. В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Учреждением указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий с учетом значений, утвержденных в государственном задании:

- **Контрольные соревнования** проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.
- **Основные соревнования** проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 4

#### 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	1	2	2	2	2

### 3.4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

3.4.1. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании её интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

3.4.2. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной



тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

3.4.3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса устанавливаются в Программе в соответствии с возрастом и уровнем спортивной квалификации обучающихся и выражается в годовом объеме часов по отдельным этапам спортивной подготовки и не должен превышать:

- начальной подготовки (до года) – 312 часов;
- начальной подготовки (свыше года) – 416 часов;
- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) (до трех лет) – 728 часов;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет) – 936 часов;
- совершенствования спортивного мастерства – 1248 часов;
- высшего спортивного мастерства – 1664 часов. (Таблица № 5).

3.4.4. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на **25 %**, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица № 5

**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	4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664

**3.4. Медицинские требования к обучающимся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.**

3.4.1. Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спортивная гимнастика».

3.4.2. Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

3.4.3. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

## 4. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### 4.1. Примерный годовой учебно-тренировочный план.

4.1.1. Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план круглогодичной подготовки составляется и утверждается Учреждением ежегодно на **52 недели**.

4.1.2. Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

4.1.3. Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

4.1.4. Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

4.1.5. Учебный план заполняется Учреждением в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки. (Приложении № 1 к Программе).

4.1.6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. (Приложение № 2 к Программе).

### 4.2. Примерный календарный учебно-тренировочный график.

4.2.1. Примерный календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год Учреждением самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

4.2.2. При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в Учреждении.

4.2.3. При составлении учебно-тренировочного графика Учреждением учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

### **4.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий.**

4.3.1. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

4.3.2. Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в Приложении № 3 к Программе.

### **4.4. Режим учебно-тренировочного процесса.**

4.4.1. Режим учебно-тренировочного процесса составляется Учреждением для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- количество обучающихся;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

### **4.5. Рабочая программа тренера-преподавателя.**

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

4.5.2. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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 достижения 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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

#### **Структура рабочей программы тренера-преподавателя:**

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

## **Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:**

- I. Титульный лист** (на бланке Учреждения):
  - 1.1. Гриф согласования с руководителем Учреждения;
  - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года).
- II. Пояснительная записка:**
  - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
  - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.
- III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса:**
  - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
  - 3.2. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки (для реализуемых этапов) (Приложение №1 к Программе);
  - 3.3. Учебно-тематический план (Приложение № 4 к Программе);
  - 3.4. План по месяцам;
  - 3.5. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.**

### **4.6. Календарный план воспитательной работы.**

- 4.6.1. Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением 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 само регуляции и самоконтроля.
- 4.6.2. Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 5 к Программе.

### **4.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.**

#### **4.7.1. Антидопинговое обеспечение**

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

с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Среди мероприятий, направленных

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

Таблица № 6

**План антидопинговых мероприятий**

Спортсмены	Вид программы	Темы	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в учреждении тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Ответственный за Антидопинговое обеспечение в учреждении тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в учреждении тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7. 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)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в учреждении тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4.Семинар для тренеров	«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
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в учреждении тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»; «Процедура допинг-контроля»; «Подача запроса на ТИ»; «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	

#### 4.7.2. Определение 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 исследований, 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 Всемирный антидопинговый 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 паралимпийский 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 предоставления; 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.

#### **4.8. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы.**

4.8.1. Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

4.8.2. Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Учреждении спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

##### **Обязательное контрольное тестирование включает:**

1. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивная гимнастика»:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (Приложение № 6 к Программе);
- 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» (Приложение № 7 к Программе);
- уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика» (Приложение № 8 к Программе);
- уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика» (Приложение № 9 к Программе).

2. Контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом Приложения № 10 к Программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

### **5. ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**5.1. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».**

5.1.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

5.1.2. Учреждение, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемом, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## **5.2. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки.**

5.2.1. Результатом прохождения спортивной подготовки является:

- **На этапе начальной подготовки:**  
формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; укрепление здоровья, обучающегося; привитие навыков здорового образа жизни; формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности; освоение основ техники по виду спорта «спортивная гимнастика»; участие в официальных спортивных соревнованиях; общие представления об антидопинговых правилах; выполнение требований, необходимых для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).
- **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**  
формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «спортивная гимнастика»; повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; воспитание духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств обучающегося; ознакомление с правилами безопасности при занятиях видом спорта «спортивная гимнастика»; формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность; соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания; овладение навыками саморегуляции и самоконтроля; овладение навыками учета тренировочных нагрузок и ведения дневника самонаблюдения, в том числе с применением цифровых технологий; приобретение опыта регулярного участия и достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях; овладение основами теоретических знаний о виде спорта «спортивная гимнастика»; знание антидопинговых правил; укрепление и сохранение здоровья; выполнение требований, необходимых для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

- **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**  
формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов; развитие духовно-нравственных качеств и этических качеств обучающегося, воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; развитие и совершенствование навыков само регуляции и самоконтроля; повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; повышение уровня функциональных возможностей организма; формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием цифровых технологий, а также требований мер безопасности; приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи; выполнение плана индивидуальной подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях; приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «спортивная гимнастика»; знание антидопинговых правил; выполнение требований, необходимых для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.

- **На этапе высшего спортивного мастерства:**  
сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов; развитие и совершенствование лидерских качеств, воспитание ответственности и патриотизма; совершенствование уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; повышение уровня функциональных возможностей организма; совершенствование навыков само-регуляции и самоконтроля; закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием цифровых технологий, а также требований мер безопасности; выполнение плана индивидуальной подготовки; достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **5.3. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика».**

5.3.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

5.3.2. Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спортивная гимнастика» и его спортивных дисциплин, определяются организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, самостоятельно.

5.3.3. Возраст лиц, зачисляющихся на этапы спортивной подготовки, определяется с учетом особенностей вида спорта «спортивная гимнастика» и его спортивных

дисциплин по количеству лет по году рождения. Лицо, зачисляющееся на этап спортивной подготовки, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

5.3.4. При комплектовании учебно-тренировочных групп по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения, разница в возрасте обучающихся не должна превышать более двух лет.

#### **5.4. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.**

5.4.1. Учреждение, реализующее дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должно обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

5.4.2. Требования к кадровому составу организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки:

- 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 «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) <sup>1</sup> 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).

5.4.3. Для проведения учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

5.4.4. 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.

5.4.5. Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися на этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения включительно;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения;

---

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

5.4.6. При объединении обучающихся на этапах спортивной подготовки в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок;
- душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (Приложение № 11, таблица №1 к Программе);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №2 к Программе);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий.
- медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

5.4.9. Программа рассчитывается на **52 недели в год**.

5.4.10. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных

технологий, применением инструкторской практики; учебно-тренировочные мероприятия;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий (самостоятельная подготовка составляет не более 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации);
- спортивные соревнования;
- судейская практика;
- контрольные мероприятия;
- медико-биологические исследования;
- восстановительные мероприятия.

5.4.11. В примерном календарном учебно-тренировочном графике указываются периоды (циклы спортивной подготовки) в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности и учебно-тренировочным мероприятиям на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

5.4.12. 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.

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

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

5.4.15. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

## 5.5. Система контроля.

5.5.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнять следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

### **На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасности поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень спортивной подготовки;
- 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;
- изучать 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;
- изучать основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;
- изучать антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных 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 перевод на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **На этапе совершенствование 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»;
- выполнять 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;
- показать 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), необходимое для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнять 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.

5.5.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, регулирующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия, обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

## **5.6. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

5.6.1. 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.

## **5.7. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы**

5.7.1. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом Приложения № 11 к Программе.

## **5.8. Перечень информационного обеспечения Программы**

5.8.1. Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и



воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

5.8.2. Перечень информационного обеспечения Программы (Приложении № 12 к Программе)

**Приложение №1**  
к Программе по виду спорта  
«спортивная гимнастика,  
утвержденной приказом ГБУ ДО  
«СШОР Кузбасса по спортивной  
гимнастике им. И.И.Мамтеева»  
от 01.03.2023 № 23-УТ

**Примерный годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки	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		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
1.	Физическая подготовка:	94-121	125-153	162-226	226-251	251-296	291-388
	Общая физическая подготовка	62-77	53-67	54-76	76-55	55-52	45-60
	Специальная физическая подготовка	32-44	72-86	108-150	150-196	196-244	246-328

2.	Техническая подготовка	97-126	126-158	205-288	288-380	380-496	501-659
3.	Тактическая подготовка	3-5	4-8	8-10	10-14	14-18	18-26
4.	Психологическая подготовка	2-3	3-4	8-12	12-20	20-25	25-34
5.	Теоретическая подготовка	4-5	5-6	8-10	10-12	12-16	16-21
6.	Аттестация	4-6	4-6	16-20	20-30	30-30	30-40
7.	Соревновательная деятельность	1-3	6-12	18-30	30-56	56-94	94-144
8.	Инструкторская практика	-	-	4-8	8-12	12-25	25-32
9.	Судейская практика	-	-	3-6	6-10	10-14	14-18
10.	Восстановительные мероприятия	6-8	6-24	32-40	40-50	50-100	100-124
11.	Медицинское обследование	2-4	2-4	4-6	6-8	8-10	10-12
<b>Вариативная часть, формируемая Учреждением:</b>							
12.	Самоподготовка	21-31	31-41	52-72	72-93	93-124	124-166
13.	Интегральная подготовка	–	–	–	–	–	–
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664

**Приложение №2**  
к Программе по виду спорта  
«спортивная гимнастика,  
утвержденной приказом ГБУ ДО  
«СШОР Кузбасса по спортивной  
гимнастике им. И.И.Мамтёва»  
от 01.03.2023 № 23-УТ

**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 совершенствование 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	24-28	22-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	8-12	12-15	15-20
4.	Техническая подготовка (%)	48-51	48-51	51-54	55-58	50-60	46-58
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	2-6	5-10

### Приложение №3

к Программе по виду спорта  
«спортивная гимнастика,  
утвержденной приказом ГБУ ДО  
«СШОР Кузбасса по спортивной  
гимнастике им. И.И.Мамтеева»  
от 01.03.2023 № 23-УТ

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствование спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
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 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		

**Приложение №4**  
к Программе по виду спорта  
«спортивная гимнастика,  
утвержденной приказом ГБУ ДО  
«СШОР Кузбасса по спортивной  
гимнастике им. И.И.Мамтьева»  
от 01.03.2023 № 23-УТ

**Примерный учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовки	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки</b>	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года/ свыше одного года :</b>	<b>~ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	~ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	~ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой 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.
	Тематические 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	Понятность. 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. Рационное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасности использования оборудования и спортивного инвентаря.
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет/ свыше трех лет:</b>	<b>~ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личных качеств	~ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные ферменты. 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 обучающихся	~ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники виды спорта.	~ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в движении 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 экипировка 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.
<b>Этап совершенствование спортивного мастерства</b>	<b>Всего на этапе совершенствование спортивного мастерства:</b>	<b>~ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	~ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность	~ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся.	~ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализ, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	~ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		<b>Педагогические средства восстановления:</b> - рациональное построение учебно-тренировочных занятий; - рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности;

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация активного отдыха.</li> </ul> <p><b>Психологические средства восстановления:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аутогенная тренировка;</li> <li>- психорегулирующие воздействия;</li> <li>- дыхательная гимнастика.</li> </ul> <p><b>Медико-биологические средства восстановления:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- питание;</li> <li>- гигиенические и физиотерапевтические процедуры;</li> <li>- баня;</li> <li>- массаж;</li> <li>- витамины.</li> </ul> <p>Особенности применения восстановительных средств.</p>
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	~ 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 (восстановительная, 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 ядро спорта	~ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных движений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.

	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p><b>Педагогические средства восстановления:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности;</li> <li>- организация активного отдыха.</li> </ul> <p><b>Психологические средства восстановления:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аутогенная тренировка;</li> <li>- психорегулирующие воздействия;</li> <li>- дыхательная гимнастика.</li> </ul> <p><b>Медико-биологические средства восстановления:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- питание;</li> <li>- гигиенические и физиотерапевтические процедуры;</li> <li>- баня;</li> <li>- массаж;</li> <li>- витамины.</li> </ul> <p>Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p>
--	---	--	---

**Приложение №5**  
к Программе по виду спорта  
«спортивная гимнастика,  
утвержденной приказом ГБУ ДО  
«СШОР Кузбасса по спортивной  
гимнастике им. И.И.Мамтеева»  
от 01.03.2023 № 23-УТ

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивные соревнования различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «спортивная гимнастика» и терминологии, принятой в виде спорта «спортивная гимнастика»; - 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 течении года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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 работой.	В течении года
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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 течении года

2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <p>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность 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).</p>	В течении года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	<p><b>Теоретическая подготовка</b> (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в /Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	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 течении года
3.2.	<p><b>Практическая подготовка</b> (участие фв физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.</li> </ul>	В течении года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	<p><b>Практическая подготовка</b> (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	В течении года

5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>		
----	---	--	--

## Приложение №6

к Программе по виду спорта  
«спортивная гимнастика,  
утвержденной приказом ГБУ ДО  
«СШОР Кузбасса по спортивной  
гимнастике им. И.И.Мамтѣева»  
от 01.03.2023 № 23-УТ

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине.	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	5	–	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6

**Приложение №7**  
к Программе по виду спорта  
«спортивная гимнастика,  
утвержденной приказом ГБУ ДО  
«СШОР Кузбасса по спортивной  
гимнастике им. И.И.Мамтьева»  
от 01.03.2023 № 23-УТ

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,5	4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			27	21
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени	
			-	без учета времени
2.3.	Подъем переворотом в упор из вися на перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Подъем переворотом в упор из вися на гимнастической жерди	количество раз	не менее	
			-	3
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			5	-
2.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее	
			-	10



2.7.	Исходное положение - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее	
			5	
2.8.	Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения.	с	не менее	
			10	10
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			10	10
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее	
			40	40
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			5	5
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

## Приложение №8

к Программе по виду спорта  
«спортивная гимнастика,  
утвержденной приказом ГБУ ДО  
«СШОР Кузбасса по спортивной  
гимнастике им. И.И.Мамтѣева»  
от 01.03.2023 № 23-УТ

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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	
			-	5
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее	
			20	
22.6.	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. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения.	с	не менее	
			10	-
2.9.	Из исходного положения – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45 градусов. Фиксация положения.	с	не менее	
			-	15
2.10.	Подъем силой в упор из вися 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	
			-	5
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения.	с	не менее	
			30	
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

## Приложение №9

к Программе по виду спорта  
«спортивная гимнастика,  
утвержденной приказом ГБУ ДО  
«СШОР Кузбасса по спортивной  
гимнастике им. И.И.Мамтеева»  
от 01.03.2023 № 23-УТ

### Нормативы общей физической и 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	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 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	45	34
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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 («спичаг»)	количество раз	не менее	
			-	8
2.4.	Исходное положение - упор в положении "угол", ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее	
			10	-
2.5.	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	не менее	
			-	10
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 отмах в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	6
2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения.	с	не менее	
			60	-
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

**Приложение №10**  
к Программе по виду спорта  
«спортивная гимнастика,  
утвержденной приказом ГБУ ДО  
«СШОР Кузбасса по спортивной  
гимнастике им. И.И.Мамтеева»  
от 01.03.2023 № 23-УТ

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного  
процесса и оценочные материалы**

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	Устанавливаются Учреждением самостоятельно	

## Приложение №11

к Программе по виду спорта  
«спортивная гимнастика,  
утвержденной приказом ГБУ ДО  
«СШОР Кузбасса по спортивной  
гимнастике им. И.И.Мамтѣева»  
от 01.03.2023 № 23-УТ

### Оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка, необходимые для реализации Программы.

Таблица №1

№п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	3
2.	Бревно гимнастическое	штук	5
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	4
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	4
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	6
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	2
9.	Дорожка акробатическая фибергласовая	комплект	3
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	5
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	3
12.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
13.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
14.	Ковер для вольных упражнений	комплект	2
15.	Конь гимнастический маховый	штук	5
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	3
17.	Магнезия спортивная	кг	на человека 0,8
18.	Магнезия гимнастическая	кг	на человека 0,8
19.	Магнезница закрытая	штук	5
20.	Мат гимнастический	штук	214
21.	Маты поролоновые (200х300х40 см)	штук	2
22.	Мостик гимнастический	штук	38
23.	Музыкальный центр	штук	1
24.	Палка гимнастическая	штук	10
25.	Палка для остановки колец	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая	штук	9
27.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
28.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	4
29.	Подставка для страховки	штук	7
30.	Поролон для страховочных ям (на 1 м3 ямы)	кг	876,5
31.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	3

32.	Скакалка гимнастическая	штук	20
33.	Скамейка гимнастическая	штук	30
34.	Стенка гимнастическая	штук	10
35.	Рециркулятор воздуха	штук	3
36.	Ловушка для батута	штук	2
37.	Валик для обучения фляков 75x50x75 см	штук	2
38.	Маты обкладки бревна (52 кв.м., высота 200 мм.)	кв.м.	2
39.	Массажер стимулятор термотерапевтический с принадлежностями	штук	1
40.	Куб-подставка 0,75x0,6x0,4 м	штук	2
41.	Куб-подставка 1x0,75x0,75 м	штук	1
42.	Жерди женские гимнастические	штук	2
43.	Шестеренки для зажимных замков на мужские брусья	штук	6
44.	Эрг трамп (мост гимнастический)	штук	2
45.	Мульти мат для бревна	штук	2
46.	Валик для обучения флякам	штук	1
47.	Буфер на дно гимнастической ямы	штук	7
48.	Обкладка поролоновой ямы для батута	комплект	1
49.	Обкладка поролоновой ямы для перекладины	комплект	1
50.	Обкладка для поролоновой ямы для параллельных брусьев	комплект	1
51.	Обкладка для поролоновой ямы для колец	комплект	1
52.	Комплект матов для параллельных брусьев	штук	1
53.	HIGH BAR Накладки, напульсник на скошенных ремнях, кожаный валик для перекладины (размер 1)	пар	20
54.	HIGH BAR Накладки, напульсник на скошенных ремнях, кожаный валик для перекладины (размер 2)	пар	20
55.	HIGH BAR Накладки, напульсник на скошенных ремнях, кожаный валик для перекладины (размер 3)	пар	20
56.	RING Накладки, напульсник на ремнях, кожаный валик для колец (размер 1)	пар	20
57.	RING Накладки, напульсник на ремнях, кожаный валик для колец (размер 2)	пар	20
58.	LADIES Накладки, напульсник на скошенных ремнях, кожаный валик для брусьев (размер 1)	пар	15
59.	LADIES Накладки, напульсник на скошенных ремнях, кожаный валик для брусьев (размер 2)	пар	15
60.	LADIES Накладки, напульсник на скошенных ремнях, кожаный валик для брусьев (размер 3)	пар	15
61.	LADIES Накладки, напульсник на скошенных ремнях, кожаный валик для брусьев (размер 4)	пар	10



## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 2

<b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b>											
№ 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)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Купальник для выступления на спортивных соревнованиях (женский)	штук	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	-	-	2	1	2	1	2	1

## Приложение №12

к Программе по виду спорта  
«спортивная гимнастика,  
утвержденной приказом ГБУ ДО  
«СПОР Кузбасса по спортивной  
гимнастике им. И.И.Мамтьева»  
от 01.03.2023 № 23-УТ

### Перечень информационного обеспечения

1. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2005. - 420 с.;
2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 томах / Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2014. -368 с.;
3. Баршай,В. М. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай; В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: КНОРУС, 2013. - 312 с. - ISBN 978-5-406-02356-3.;
4. Гимнастика: учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 5-е изд. - М.: Академия, 2008. - 445 с.;
5. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев: «Олимпийская литература», 1999. – 462 с.;
6. Юный гимнаст. Под ред. А.М. Шлемина. М., «ФиС, 1973, 374 с.;
7. Гимнастическое многоборье: Мужские виды / Под ред. Гавердовского Ю.К.- М.: Физкультура и спорт, 1987. - 480 с.;
8. Гимнастическое многоборье: Женские виды / Под ред. Гавердовского Ю.К. Изд-во перераб.- М.: Физкультура и спорт, 1986. - 336 с.;
9. Ротгерс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. Пособие для учащихся педагогических училищ по спец. № 1910 «Физ. культура». – М.: Просвещение, 1989. - 175 с.;
10. Зайцев В.Н. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой. Лекция. - Смоленск, 1989. - 29 с.;
11. Анцыперов В.В., Симонов В.П. Проведение подготовительной части урока физической культуры в школе. Учебно – методическое пособие для студентов спортивных ВУЗов. - Волгоград. ВГАФК, 2004. - 68с.;
12. Шипилина И.А. Хореография в спорте. - Ростов – на Дону, «Феникс», 2004.;
13. Гавердовский Ю.К., Техника гимнастических упражнений: Популярное учебное пособие. - М., Тера-Спорт, 2002. - 512 с.;
14. Анцыперов В.В., Чопорова Е.В. Основные биомеханические характеристики гимнастических упражнений: Учебно-методическое пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2005. - 25 с.;
15. Морозов В.Н. О систематизации приемов помощи и страховки в

спортивной гимнастике // Гимнастика. – 1979. Вып.1. – С.28-34. 57;

16. Анцыперов В.В., Трифонов А.Г. Технология формирования навыка само страховки в спортивной гимнастике: Монография. – Волгоград, ВГАФК,

– 133 с.;

17. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – М.: Советский спорт,

2005. – 417 с.;

18. <http://sportgymrus.ru/> - Исторический обзор развития гимнастики, Организация и методика проведения соревнований в спортивной гимнастике;

19. <http://plie.ru/> - Методика хореографической подготовки в гимнастике;

20. <http://www.sportspravka.com/> - Информационный портал «СПОРТСПРАВКА».

С содержанием дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» ознакомлены «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ года.