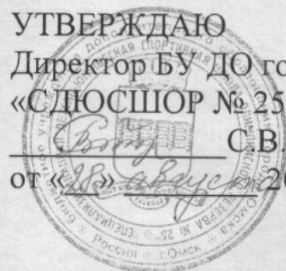


Бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска  
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа  
олимпийского резерва № 25»  
(БУ ДО города Омска «СДЮСШОР № 25»)

Рассмотрена:  
на заседании педагогического  
совета  
протокол № 1  
от « 28 » августа 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор БУ ДО города Омска  
«СДЮСШОР № 25»  
С.В. Высоцкая  
от « 28 » августа 2015 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Срок реализации программы – 10 лет ( $\pm 1$  год)

Рецензенты:  
Самсонов И.И., заместитель директора  
по спортивной работе КГБОУ СПОТ  
«Алтайское училище олимпийского  
резерва», к.п.н., доцент

Авторы-составители:  
Цильке Н.Г.,  
зам. директора по УВР  
БУ ДО г. Омска «СДЮСШОР №25»

Поваляева Г.В.,  
главный специалист отдела  
подготовки спортивных резервов  
управления физической культуры,  
спорта и туризма департамента по  
делам молодежи, физической  
культуры и спорта Администрации  
г. Омска

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной гимнастике направлена:**

- на отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной гимнастике;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной гимнастике (далее Программа) **разработана на основе** примерного Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ и УОР), с учетом рекомендаций тренеров-преподавателей по спортивной гимнастике, а также врачей, психологов и других специалистов в области физического воспитания.

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной гимнастике **реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:**

- Федерального закона РФ от 29.12.2012г., № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федерального закона РФ от 02.07.2013г., № 185-ФЗ «О Физической культуре и спорте в РФ»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006г., № 06-1814 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области ФКиС и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 691 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика»;

- Устава бюджетного учреждения дополнительного образования города Омска «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 25».

**Общая характеристика спортивной гимнастики, ее отличительные особенности в современных условиях.** Спортивная гимнастика – вид спорта, в котором мастерство спортсмена оценивается по критериям трудности программы, ее композиции и качеству исполнения. Качество исполнения (при соответствии трудности упражнений установленным требованиям) имеет решающее значение. В связи с тем, что одной из особенностей спортивной гимнастики является многоборье, гимнасты должны овладевать упражнениями всех его видов.

Соревновательная деятельность гимнаста характеризуется отсутствием непосредственного контакта с соперником. Все это предопределяет особенности тактики подготовки и выступлений на соревнованиях. Трудность упражнений определяется координационной сложностью, а так же степенью физических и психических усилий, которые затрачиваются гимнастами при их освоении и выполнении во время соревнований. Относительно постоянные условия выполнения упражнений обусловлены правилами соревнований, в которых установлен единый стандарт снарядов, их расположение на помосте и чередование видов многоборья. Наряду с содержанием упражнений на соревнованиях оценивается и их композиция. Наиболее характерными признаками современных упражнений являются их динамичность, оригинальность, и насыщенность рискованными элементами.

Соревнования по спортивной гимнастике у мужчин проводятся на шести гимнастических снарядах: вольные упражнения, конь-махи, кольца, опорный прыжок, брусья и перекладина, у женщин на четырех снарядах: опорный прыжок, брусья, бревно и вольные упражнения.

Существенной особенностью спортивной гимнастики является постоянная необходимость овладевать новыми упражнениями: при переходе к программе более высокого разряда, при смене обязательной программы с целью модернизации произвольной программы. Спортивной гимнастике присущ и творческий компонент, так как многие элементы, особенно повышенной сложности, связаны с риском. Обилие стрессовых и травмоопасных ситуаций с преодолением отрицательных эмоций – еще одна типичная особенность процесса подготовки гимнаста.

В современных условиях развития спортивной гимнастики учреждение дополнительного образования города Омска «Специализированная детско-

юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 25» является особым развивающим пространством, ориентирующим своих воспитанников на личностные достижения. Важнейшим направлением решения данной проблемы является реализация Программы, которая соответствовала бы потребностям и возможностям этой категории учащихся и могли бы обеспечить дальнейшее развитие их одарённости.

Ориентация на новые цели и образовательные стандарты – это ответ на новые требования, которые предъявляет общество к дополнительному образованию. Дополнительная предпрофессиональная программа подготовки обучающихся в системе дополнительного образования, обладает большими возможностями. Тренеры - преподаватели должны научиться работать нестандартно, заниматься разработкой авторских программ, тренировочных занятий, находить индивидуальный подход к способностям каждого обучающегося.

**Цель реализации Программы** – создание условий для формирования и развития спортивных способностей у обучающихся, удовлетворения их индивидуальных потребностей физическом самосовершенствовании в процессе углубленных занятий спортивной гимнастикой.

**Основными задачами реализации Программы являются:**

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.
3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации
4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Отличительные особенности Программы на этапах подготовки:**

**1. Этап начальной подготовки:**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

**Основные задачи этапа:**

- изучение задатков и способностей детей в связи с определением их пригодности к занятиям спортивной гимнастикой;
- всесторонняя физическая подготовка юных гимнастов как фундамент для овладения сложными гимнастическими движениями;
- обучение основами гимнастической техники;
- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям гимнастикой.

## **2. Тренировочный этап (период начальной специализации, период углубленной специализации):**

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

### **Основные задачи этапа:**

- укрепление здоровья, улучшение и развитие физической подготовки;
- формирование общей культуры обучающихся на основе усвоения программ;
- воспитание у обучающихся интеллектуальных и нравственных способностей;
- усиленные занятия ОФП и СПФ, как основная база для дальнейшего освоения гимнастической техники;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- углубленное определение двигательных качеств, координационных способностей и вестибулярной устойчивости;
- выполнение нормативных требований, согласно квалификационной программе.
- прохождение медицинского контроля и выявление противопоказаний к занятиям спортивной гимнастикой;

## **3. Этап совершенствования спортивного мастерства:**

На этапе совершенствования спортивного мастерства ставятся задачи привлечения к специализированной спортивной подготовке наиболее перспективных спортсменов, способных достигать более высоких результатов (призеров чемпионатов и первенств России).

### **Основные задачи этапа:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

### **Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы:**

Набор и прием на отделение спортивной гимнастики (по этапам подготовки) осуществляются приемной комиссией СДЮСШОР по письменному заявлению родителя (законного представителя) на основании медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося и по результатам вступительных испытаний общей физической подготовленности.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организация, осуществляющая спортивную подготовку, использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Для наиболее перспективных выпускников, СДЮСШОР может предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 7 лет (мальчики), 6 лет (девочки). Максимальный возраст – не ограничен, если обучающийся удачно справляется с минимальными требованиями Программы.

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (табл.1).

Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов, освоением разделов Программы. При невозможности зачисления в группы начальной подготовки первого года обучения всех желающих, отбор производится по результатам сдачи приёмных контрольных нормативов. Порядок проведения отбора устанавливается БУ ДО города Омска «СДЮСШОР № 25» и доводится до сведения общественности.

На учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства переводятся обучающиеся прошедшие обучение на этапе начальной подготовки по результатам промежуточной аттестации.

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов, освоением разделов Программы.

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности. Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне

спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Таблица 1

Особенности комплектования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

| Этап подготовки                                    | Период                             | Минимальный возраст обучающихся (лет) |       | Количественный состав группы (человек) |                |               | Продолжительность одного занятия (мин) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (час) | Количество часов в год |
|----------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-------|----------------------------------------|----------------|---------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------|
|                                                    |                                    | Д.                                    | М.    | Мини мальный                           | Рекомен дуемый | Макси мальный |                                        |                                                          |                        |
|                                                    |                                    |                                       |       |                                        |                |               |                                        |                                                          |                        |
| Этап начальной подготовки                          | До 1 года                          | 6-7                                   | 7-8   | 15                                     | 14-16          | 25            | 90                                     | 6                                                        | 276                    |
|                                                    | Свыше 1 года                       | 7-8                                   | 8-9   | 10                                     | 12-14          | 20            | 90                                     | 8                                                        | 368                    |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Начальной специализации (2 года)   | 8-10                                  | 9-11  | 2                                      | 10-12          | 14            | 135                                    | 12                                                       | 552                    |
|                                                    | Углубленной специализации (3 года) | 10-13                                 | 11-14 | 1                                      | 8-10           | 12            | 135                                    | 18                                                       | 828                    |
| Этап совершенствования спортивного мастерства      | Весь период (3 года)               | 13-16                                 | 14-17 | 1                                      | 4-8            | 10            | 180                                    | 24                                                       | 828                    |

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки - 2-х часов;
- в тренировочных группах - 3-х часов,
- в группах совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Перевод обучающихся, в том числе досрочно, в другую группу подготовки или на следующий этап подготовки, осуществляется на основании локального нормативного акта Учреждения с учетом решения тренерского (методического) совета, на основании выполненного объема тренировочной деятельности, установленных контрольных нормативов, результатов спортивных соревнований, а также при отсутствии медицинских противопоказаний. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных организациях.

В соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», при освоении Программы необходимо учитывать следующие особенности подготовки обучающихся:

- необходимость доведения исполнительского мастерства обучающихся до виртуозности и достижением на этой основе высокой надежности технических действий;

- овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями;
- обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ и (или) композиций требованиям, предусмотренным правилами по видам спорта;

- применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребность в соревновательной деятельности;

- многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза;

- постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, участие в соревнованиях. Учебный план предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе, спортивный разряд, количество учащихся в одной группе, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий.

Расчет часов и планирование исходят из продолжительности учебно-тренировочных занятий в течение 46 недель в условиях Учреждения (для всех этапов подготовки и с традиционным началом учебного года с 1 сентября). Количество тренировочных дней, учебных часов (академических - по 45 мин каждый) рассчитывается в зависимости от спортивной квалификации занимающихся. На 1 этапе - начальной подготовки планируются 2-3-разовые занятия в неделю. Планирование режима учебно-тренировочной работы на 2 этапе обучения по Программе: 3-5 раз в неделю в группах 3-4 года обучения, 6-7-разовых занятий – в группах 5-7 года обучения. На 3 этапе обучения по программе проводятся 6-7-разовые занятия.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта и подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, Учебный план Программы БУ ДО города Омска «СДЮСШОР № 25» учитывает основные требования по возрасту, объёму тренировочной работы по всем предметным областям: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, подготовка в избранном виде спорта

(техническая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация, самостоятельная работа), хореография и (или) акробатика, самостоятельная работа обучающихся (табл. 2).

В соответствии с частью 9 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» при организации образовательной деятельности в области физической культуры и спорта по предметным областям используются следующие формы тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам для подготовки к выступлению на соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, использование аудио-видеоматериала, выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и др.;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в пришкольных и оздоровительных лагерях;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых «СДЮСШОР № 25»;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки. Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа третьего года обучения. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио – и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

**Результатом освоения реализуемой Программы** является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

**1. В области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- правила вида спорта спортивная гимнастика;

Таблица 2

Учебный план обучения и объемы реализации Программы по предметным областям (девушки) - сокращенный на 25 %

| Содержание занятий                                                           | СОГ                             | Этап начальной подготовки |            | Тренировочный этап |            |            |            |            | Этап совершенствования спортивного мастерства |            |            |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------|------------|--------------------|------------|------------|------------|------------|-----------------------------------------------|------------|------------|
|                                                                              | 1                               | 1                         | 2          | 1                  | 2          | 3          | 4          | 5          | 1                                             | 2          | 3          |
| 1.1. Развитие сп.гимнастики в России и за рубежом                            |                                 | 1                         | 1          |                    |            |            |            |            |                                               |            |            |
| 1.2. Гигиена, закаливание и питание                                          | 1                               | 1                         | 1          |                    |            |            |            |            |                                               |            |            |
| 1.3. Техника безопасности                                                    | 1                               | 1                         | 1          | 1                  | 1          | 1          | 1          | 1          |                                               |            |            |
| 1.4. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Режим питания               | 1                               | 1                         | 1          | 1                  |            |            | 1          |            | 1                                             |            |            |
| 1.5. Общая и специальная физическая подготовка                               |                                 |                           | 1          | 1                  |            |            |            |            |                                               |            |            |
| 1.6. Гимнастическая терминология и правила её применения                     |                                 |                           | 1          | 1                  | 1          |            |            | 1          | 1                                             |            |            |
| 1.7. Строение и функции организма человека                                   |                                 |                           |            | 1                  | 1          | 1          |            |            | 1                                             | 1          | 1          |
| 1.8. Восстановительные мероприятия                                           |                                 |                           |            |                    |            | 1          | 1          | 1          | 1                                             | 2          | 2          |
| 1.9. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях |                                 |                           |            |                    | 1          | 1          | 1          | 1          | 1                                             | 1          | 1          |
| 1.10. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка                         |                                 |                           |            |                    |            | 1          | 1          | 1          | 1                                             | 2          | 2          |
| 1.11. Правила, организация и проведение соревнований                         |                                 |                           |            |                    | 1          | 1          | 1          | 1          | 2                                             | 2          | 2          |
| 1.12. Спортивный инвентарь и оборудование                                    |                                 |                           |            | 1                  | 1          |            |            |            |                                               |            |            |
| <b>ИТОГО часов теории:</b>                                                   | <b>3</b>                        | <b>4</b>                  | <b>6</b>   | <b>6</b>           | <b>6</b>   | <b>6</b>   | <b>6</b>   | <b>6</b>   | <b>8</b>                                      | <b>8</b>   | <b>8</b>   |
| 2.1 Общая физическая подготовка                                              | 70                              | 55                        | 50         | 55                 | 55         | 65         | 65         | 65         | 50                                            | 45         | 45         |
| 2.2 Специальная физическая подготовка                                        | 70                              | 45                        | 60         | 70                 | 70         | 95         | 95         | 75         | 75                                            | 70         | 70         |
| 2.3 Техничко-тактическая подготовка:                                         |                                 |                           |            |                    |            |            |            |            |                                               |            |            |
| - Акробатика                                                                 | 66                              | 70                        | 75         | 90                 | 90         | 130        | 135        | 130        | 110                                           | 115        | 115        |
| - Хореография                                                                | 65                              | 45                        | 45         | 60                 | 60         | 95         | 80         | 80         | 65                                            | 55         | 55         |
| - Виды гимнастического многоборья                                            |                                 | 55                        | 130        | 265                | 265        | 409        | 412        | 425        | 474                                           | 481        | 481        |
| <b>3. Контрольные нормативы</b>                                              | 2                               | 2                         | 2          | 2                  | 2          | 2          | 2          | 2          | 2                                             | 2          | 2          |
| <b>4. Углубленное медицинское обследование</b>                               |                                 |                           |            | 4                  | 4          | 6          | 6          | 6          | 5                                             | 6          | 6          |
| <b>5. Восстановительные мероприятия</b>                                      |                                 |                           |            |                    |            | 18         | 25         | 35         | 35                                            | 40         | 40         |
| <b>6. Инструкторская и судейская практика</b>                                |                                 |                           |            |                    |            | 2          | 2          | 4          | 4                                             | 6          | 6          |
| <b>7. Участие в соревнованиях</b>                                            | Согласно календарю соревнований |                           |            |                    |            |            |            |            |                                               |            |            |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>                                                           | <b>276</b>                      | <b>276</b>                | <b>368</b> | <b>552</b>         | <b>552</b> | <b>828</b> | <b>828</b> | <b>828</b> | <b>828</b>                                    | <b>828</b> | <b>828</b> |

**Учебный план обучения и объемы реализации Программы по предметным областям (юноши) - сокращенный на 25 %**

| Содержание занятий                                                           | СОГ                             | Этап начальной подготовки |            | Тренировочный этап |            |            |            |            | Этап совершенствования спортивного мастерства |            |            |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------|------------|--------------------|------------|------------|------------|------------|-----------------------------------------------|------------|------------|
|                                                                              | 1                               | 1                         | 2          | 1                  | 2          | 3          | 4          | 5          | 1                                             | 2          | 3          |
| 1.1. Развитие сп.гимнастики в России и за рубежом                            | 1                               | 1                         | 1          |                    |            |            |            |            |                                               |            |            |
| 1.2. Гигиена, закаливание и питание                                          | 2                               | 1                         | 1          |                    |            |            |            |            |                                               |            |            |
| 1.3. Техника безопасности                                                    | 2                               | 1                         | 1          |                    |            |            |            |            |                                               |            |            |
| 1.4. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Режим питания               | 2                               | 1                         | 1          | 1                  |            |            |            |            |                                               |            |            |
| 1.5. Общая и специальная физическая подготовка                               | 1                               | 2                         | 1          | 1                  | 1          |            |            |            |                                               |            |            |
| 1.6. Гимнастическая терминология и правила её применения                     | 1                               | 2                         | 1          | 1                  | 1          | 1          |            |            |                                               |            |            |
| 1.7. Строение и функции организма человека                                   |                                 | 1                         | 1          | 1                  | 1          | 1          | 1          |            |                                               |            |            |
| 1.8. Восстановительные мероприятия                                           |                                 |                           |            |                    |            |            | 1          | 1          |                                               |            |            |
| 1.9. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях |                                 |                           |            |                    | 1          | 1          | 1          | 1          | 1                                             | 1          | 1          |
| 1.10. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка                         |                                 |                           |            |                    |            | 1          | 1          | 1          | 1                                             | 1          | 1          |
| 1.11. Правила, организация и проведение соревнований                         |                                 |                           |            |                    |            |            |            | 1          | 1                                             | 1          | 1          |
| 1.12. Спортивный инвентарь и оборудование                                    |                                 |                           |            |                    |            |            |            |            | 1                                             | 1          | 1          |
| <b>ИТОГО часов теории:</b>                                                   | <b>9</b>                        | <b>9</b>                  | <b>7</b>   | <b>4</b>           | <b>4</b>   | <b>4</b>   | <b>4</b>   | <b>4</b>   | <b>4</b>                                      | <b>4</b>   | <b>4</b>   |
| 2.1 Общая физическая подготовка                                              | 115                             | 105                       | 75         | 40                 | 40         | 50         | 50         | 50         | 40                                            | 15         | 15         |
| 2.2 Специальная физическая подготовка                                        | 55                              | 65                        | 45         | 190                | 190        | 90         | 95         | 95         | 105                                           | 95         | 95         |
| 2.3 Техничко-тактическая подготовка:                                         |                                 |                           |            |                    |            |            |            |            |                                               |            |            |
| - Акробатика                                                                 | 55                              | 55                        | 65         | 65                 | 65         | 70         | 60         | 60         | 60                                            | 50         | 50         |
| - Хореография                                                                | 40                              | 40                        | 65         | 40                 | 40         | 35         | 35         | 33         | 25                                            | 15         | 15         |
| - Виды гимнастического многоборья                                            | -                               | -                         | 109        | 195                | 195        | 548        | 553        | 553        | 559                                           | 614        | 614        |
| <b>3. Контрольные нормативы</b>                                              | 2                               | 2                         | 2          | 2                  | 2          | 2          | 2          | 2          | 2                                             | 2          | 2          |
| <b>4. Углубленное медицинское обследование</b>                               |                                 |                           |            | 2                  | 2          | 6          | 6          | 6          | 6                                             | 6          | 6          |
| <b>5. Восстановительные мероприятия</b>                                      |                                 |                           |            | 14                 | 14         | 21         | 21         | 21         | 21                                            | 21         | 21         |
| <b>6. Инструкторская и судейская практика</b>                                |                                 |                           |            |                    |            | 2          | 2          | 4          | 6                                             | 6          | 6          |
| <b>7. Участие в соревнованиях</b>                                            | Согласно календарю соревнований |                           |            |                    |            |            |            |            |                                               |            |            |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>                                                           | <b>276</b>                      | <b>276</b>                | <b>368</b> | <b>552</b>         | <b>552</b> | <b>828</b> | <b>828</b> | <b>828</b> | <b>828</b>                                    | <b>828</b> | <b>828</b> |

- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта спортивная гимнастика;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

## **2. В области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

## **3. В области вида спорта спортивная гимнастика:**

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта спортивная гимнастика.

## **4. В области хореографии и акробатики:**

- знание профессиональной терминологии;

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.
- навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде спорта.

**Соотношение объемов обучения тренировочного процесса.** В соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» по сложно-координационным видам спорта (спортивная гимнастика), предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (табл. 3):

Таблица 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика в соответствии с Федеральным стандартом (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30.08.2013 г. № 691)

| Разделы подготовки                                           | Этапы и годы спортивной подготовки |            |            |               |             |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|------------|---------------|-------------|
|                                                              | НП                                 |            | Т          |               | ССМ         |
|                                                              | до года                            | свыше года | до 2-х лет | свыше 2-х лет | весь период |
| Общая физическая подготовка (%)                              | 25-37                              | 25-37      | 9-11       | 9-11          | 9-11        |
| Специальная физическая подготовка (%)                        | 13-17                              | 13-17      | 18-24      | 18-24         | 18-24       |
| Техническая подготовка (%)                                   | 42-54                              | 42-54      | 42-54      | 42-54         | 42-54       |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)   | 1-2                                | 1-2        | 4-6        | 4-6           | 3-5         |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 2-4                                | 2-4        | 8-12       | 8-12          | 9-13        |
| Восстановительные мероприятия (%)                            | 1-2                                | 1-2        | 1-2        | 1-2           | 1-2         |

Примечание: НП - этап начальной подготовки, Т - тренировочный этап (этап спортивной специализации), ССМ - этап совершенствования спортивного мастерства.

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (табл. 1);

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 15% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта не менее 45% от общего объема учебного плана;
- хореография и (или) акробатика в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- организация показательных выступлений обучающихся.

В целях реализации программы БУ ДО города Омска «СДЮСШОР № 25» ежегодно утверждает годовой календарный учебный график из расчета 46 недель, предусматривающий: - график (расписание) тренировочных занятий в течении недели; - занятия по предметным областям; - тренировочные сборы; - участие в соревнованиях; - самостоятельную работу обучающихся; - промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Процесс подготовки обучающихся в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с подготовленностью гимнастов.

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебных, тренировочных и учебно-тренировочных занятий. Учебным планом предусматривается теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, участие в соревнованиях. Содержание работы по предметным областям в рамках Программы изложено в Приложении 1 к настоящей Программе.

Основными формами организации образовательного процесса в «СДЮСШОР № 25», в рамках настоящей Программы являются:

- групповые занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;

- тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;
- участие гимнастов в спортивных соревнованиях;
- учебные и тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

### **3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки:**

Процесс подготовки обучающихся по избранному виду спорта в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся. Планирование тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов. Учебным планом предусматривается теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение судейской и инструкторской практики, участие в соревнованиях. Содержание работы по предметным областям в рамках Программы изложено в Приложении 2 к настоящей Программе.

Основными формами организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей в рамках Программы;
- тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;
- участие обучающихся в соревнованиях по спортивной гимнастике;
- учебные и тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика.

**Теоретические занятия.** На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся медицинским работником. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающихся. На

этапе спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства – вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

**Практические занятия.** На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплении пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности гимнастов. Практические занятия различаются:

- по цели - на тренировочные, контрольные и соревновательные;
- количественному составу обучающихся - индивидуальные, групповые, индивидуально - групповые;
- степени разнообразия решаемых задач - на однородные и разнородные.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

#### **Структура тренировочного занятия в рамках Программы.**

Эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи. Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие, состоящее из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

**Подготовительная часть занятия.** Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Задачи подготовительной части:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе);
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу;
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение

эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения; имитация техники упражнений. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

**Основная часть** должна соответствовать подготовленности занимающихся. Возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений;
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств);
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты, ловкости, гибкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

**Заключительная часть.** Приведение организма обучающихся, в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Задачи заключительной части:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся;
2. Подведение итогов проведенного занятия, замечания и задания тренера-преподавателя.

Средствами для решения этих задач являются: легко дозируемые упражнения, умеренный бег, ходьба, относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени занятия.

При проведении занятий и участии в соревнованиях обучающиеся

должны строго соблюдать установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

### **Отраслевая типовая инструкция по охране труда на занятиях спортивной гимнастикой:**

#### **1. Общие требования безопасности**

1. В качестве тренера - преподавателя для занятий спортивной гимнастикой (далее - гимнастика) могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

Тренер - преподаватель несет полную ответственность за безопасность и сохранность здоровья во время предусмотренных расписанием занятий по гимнастике.

2. Тренер -преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки, установленные Минздравом России.

3. С тренером - преподавателем должны быть проведены инструктажи: вводный, первичный на рабочем месте, повторный, а в случае необходимости — внеплановый и целевой.

4. Особое внимание следует обратить на инструктаж преподавателя по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения при занятиях различными видами спорта.

5. К занятиям спортивной гимнастикой допускаются девочки с 6-7 лет, мальчики с 7-8 лет прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

6. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя.

7. Во избежание перегрузок на занятиях гимнастикой, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения полную информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося.

После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

8. тренер - преподаватель, обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

9. Во время занятий гимнастикой возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- некоординированные движения занимающегося ввиду отсутствия необходимых навыков;

- неправильное приземление при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов;
- несоблюдение интервалов при выполнении прыжков потоком;
- нахождение на близком расстоянии во время страховки при выполнении упражнений обучающимся;
- несоблюдение микроклиматических условий в спортивном зале во время занятий;
- пожарная опасность;
- повышенная физическая динамическая нагрузка общего и регионального характера.

10. Для занятий гимнастикой все обучающиеся, воспитанники и преподаватель должны иметь комплект соответствующей спортивной одежды и обуви.

11. О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен незамедлительно поставить в известность руководителя образовательного учреждения.

12. В случае легкой травмы учитель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь, до прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

13. Обучающиеся, воспитанники, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Со всеми обучающимися перед очередным занятием проводится внеплановый инструктаж.

14. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой в зависимости от последствий нарушения виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

1. Перед началом занятий гимнастический зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления гимнастических снарядов и готовность зала к занятиям. Снаряды должны отвечать стандартам.

2. Гимнастический зал открывается не менее чем за 5 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.

3. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура не ниже 15-17°C, влажность — не более 30-40%.

4. Обучающиеся, воспитанники должны быть в соответствующей спортивной форме для занятий гимнастикой.

5. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель и дежурный группы.

6. Обучающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются.

7. Во время установки перекладины или брусьев разной высоты необходимо тщательно проверить места крепления грифа или жердей со стойками.

8. Преподаватель должен особенно тщательно проверять готовность колец перед каждым занятием в связи с их быстрым износом.

9. Перед началом занятий преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

1. Занятия в гимнастическом зале начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время преподавателем по согласованию с руководителем или представителем администрации образовательного учреждения.

2. Преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

3. При занятиях гимнастикой должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к вводной части урока, разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- отсутствие необходимой страховки (самостраховки), неправильное её применение;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

4. В гимнастическом зале не разрешается заниматься на снарядах без преподавателя. Установка и переноска снарядов в зале производится только по указанию преподавателя.

5. Преподаватель при освоении элементов и комбинаций гимнастических упражнений должен объяснить обучающимся, воспитанникам правила страховки, самостраховки и меры предупреждения возможных травм.

Категорически запрещается ставить на страховку обучающегося, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.

6. Страхующий, обязан страхующий обязан своевременно поддержать обучающегося в случае неудачной попытки выполнения упражнения, не дать ему упасть.

7. При выполнении упражнений на снарядах преподаватель должен следить за тем, чтобы гимнастические маты были возле снарядов в местах возможных падений и соскоков. Маты должны быть уложены с точной стыковкой без щелей между ними.

8. Во избежание травм на занятиях не следует чрезмерно увлекаться прыжками и соскоками с большой высоты.

9. Для профилактики травматизма при выполнении гимнастических упражнений на бревне необходимо добиться уверенного выполнения упражнения на полу, затем на гимнастической скамейке; закрепить технику исполнения на низком бревне и только после этого перейти на высокое.

10. При выполнении опорных прыжков необходимо проверить общее состояние места для опорных прыжков: устойчивость коня, надежность креплений, упругость и устойчивость мостика (мостик гимнастический должен быть подбит резиной для исключения его скольжения), после каждого прыжка проверяется состояние матов и дистанция от мостика до снаряда.

11. Для профилактики травм кистей (ладоней) используют кожаные накладки и магнезию.

12. На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.)

13. Обучающимся запрещается стоять близко к спортивному снаряду при выполнении гимнастических упражнений одним из обучающихся (за исключением страхующего).

14. При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

15. Преподаватель должен учитывать самочувствие обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма.

При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

16. Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

#### **4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающегося преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

4. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.

Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

5. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

6. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

#### **5. Требования безопасности после окончания занятий**

1. После занятий все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения, согласно схеме их размещения в зале. Гриф перекладины протереть сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой.

2. Проветрить спортивный зал.

3. В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

### **Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы**

Под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- количеством повторений;
- уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного занятия.

К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания тренера-преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т.п.

К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками («простой» между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т.п.).

Оптимальной плотности занятий способствует сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного

выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий, замены легких упражнений более сложными. Увеличения числа повторений.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2 часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 часов.

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов. Нормативы объема тренировочных нагрузок в рамках Программы представлены в таблице 4.

Таблица 4

Нормативы объема тренировочных нагрузок в рамках Программы

| Этапный<br>норматив                        | Этапы освоения Программы |     |               |     |     |     |     |                                                |     |     |
|--------------------------------------------|--------------------------|-----|---------------|-----|-----|-----|-----|------------------------------------------------|-----|-----|
|                                            | Начальной<br>подготовки  |     | Тренировочный |     |     |     |     | Совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |     |     |
|                                            |                          |     |               |     |     |     |     |                                                |     |     |
|                                            | Год обучения             |     |               |     |     |     |     |                                                |     |     |
|                                            | 1                        | 2   | 3             | 4   | 5   | 6   | 7   | 8                                              | 9   | 10  |
| Продолжительность освоения материала       |                          |     |               |     |     |     |     |                                                |     |     |
| Количество<br>часов в<br>неделю            | 6                        | 8   | 12            | 12  | 18  | 18  | 18  | 18                                             | 18  | 18  |
| Количество<br>тренировок<br>в неделю       | 3                        | 4   | 4             | 4   | 6   | 6   | 6   | 6                                              | 6   | 6   |
| Общее<br>количество<br>часов в год         | 276                      | 368 | 552           | 552 | 828 | 828 | 828 | 828                                            | 828 | 828 |
| Общее<br>количество<br>тренировок<br>в год | 138                      | 184 | 184           | 184 | 276 | 276 | 276 | 276                                            | 276 | 276 |

#### 4. Материально-техническое обеспечение программы

При расчете единовременной наполняемости учитывается пропускная способность соответствующих площадок (таблица 5), а также количество зрителей.

Таблица 5

Спортивные помещения (с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика)

| Вид спорта            | Строительные размеры зала, м |        |                                                    | Пропускная способность площадки, чел/смену |                                             | Размеры арены для соревнований в зале, м |        |                                               |
|-----------------------|------------------------------|--------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
|                       | Длина                        | Ширина | Минимальная высота до низа выступающих конструкций | При учебно-тренировочных занятиях в зале   | При соревнованиях на арене или в зале, чел. | Длина                                    | Ширина | Минимальная высота (в пределах площади арены) |
| Гимнастика спортивная | 30                           | 18     | 6                                                  | 50                                         | 75                                          | 48                                       | 24     | 7                                             |

В универсальных залах для попеременных занятий различными видами спорта пропускную способность, размеры и высоту следует принимать по наибольшему показателю.

Высота вспомогательных помещений (от пола до потолка) принимается, как правило, равной 3 м. В зависимости от архитектурно-планировочного и конструктивного решения и технологических требований, а также при размещении вспомогательных помещений в подтрибунном пространстве высоту следует принимать (в чистоте, до низа выступающих конструкций):

- в помещениях гардеробных верхней и домашней одежды (за барьером) - 2,1 м;
- в помещениях для судей и прессы - 2,4 м;
- в остальных помещениях (кроме вестибюля) - 2,7 м.

Высота технических помещений принимается в зависимости от применяемого оборудования, а складских помещений и кладовых - от размеров и способов хранения складываемых предметов.

Раздевальные для обучающихся должны, как правило, сообщаться со спортивным залом непосредственно, через коридор или по лестнице, предназначенным и только для сообщения между ними.

Инвентарные при спортивных залах должны располагаться смежно с этими залами и сообщаться с ними через проемы. Пол инвентарной следует предусматривать на одной отметке с полом зала (без порога).

Стены и потолки спортивных залов окрашивают в светлые тона. Стены и двери должны быть гладкими и предусматривать возможность влажной уборки.

Ширину лестничных маршей и пандусов, параметры лестничных площадок, требования к ограждениям и поручням следует принимать с учетом требований [СНиП 2.08.02](#) и [СНиП 35-01](#).

Состав служебных помещений административного и инженерно-технического персонала и бытовых помещений рабочих рекомендуется определять заданием на проектирование или проектом в соответствии с численностью и составом служащих и рабочих.

Состав технических помещений определяется заданием на проектирование или проектом с учетом инженерного оснащения сооружений и действующих норм расчета их площади.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по Программе представлены в Приложении 4.

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

1. Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты), и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения, в мае. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее, чем на 60 % упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта.

Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся. По результатам выступления на официальных соревнованиях и результатов сданных нормативов (тестов), обучающиеся переводятся на следующий год (этапа подготовки), либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, только один раз за весь период обучения. Окончательное решение о переводе учащегося принимает педагогический совет.

2. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу зачета на знание предметных областей Программы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 10 лет обучения (11 лет в случае дополнительного года обучения) в Учреждении, по окончании последнего учебного года. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 70 % упражнений комплекса контрольных упражнений. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется Учреждением.

Для обучения в БУ ДО города Омска «СДЮСШОР № 25» на 1 этапе

(начальной подготовки) по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивная гимнастика зачисляются учащиеся общеобразовательных школ: девочки в возрасте от 6 лет и мальчики в возрасте от 7 лет, желающие заниматься спортивной гимнастикой, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей.

При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением «О правилах приема и порядка отбора детей для обучения по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивная гимнастика, утвержденном приказом Учреждения.

Для зачисления, лица, изъявившие желание пройти обучение по Программе в Учреждении, должны выполнить нормативы не менее чем по 50% контрольных упражнений и тестов. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Контрольные упражнения и нормативы, применяемые при приеме и отборе для обучения по Программе представлены в таблице 6:

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам 1 этапа (начальной подготовки) и перевода обучающихся в группы на 2 этапе (тренировочном этапе)- промежуточная аттестация, представлены в таблице 6-7.

Таблица 6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение N 5 к Федеральному стандарту)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                                                               |                                                                                              |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | юноши                                                                                        | девушки                                                                                      |
| Скоростно-силовые качества      | Челночный бег 2 x 10 м<br>(не более 7,1 с)                                                   | Челночный бег 2 x 10 м<br>(не более 10,1 с)                                                  |
|                                 | Бег 20 м<br>(не более 4,7 с)                                                                 | Бег 20 м<br>(не более 5,0 с)                                                                 |
|                                 | Прыжок в длину с места<br>(не менее 130 см)                                                  | Прыжок в длину с места<br>(не менее 130 см)                                                  |
| Сила                            | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 5 раз)                                      | Подтягивание из виса на гимнастической жерди<br>(не менее 5 раз)                             |
|                                 | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках<br>(не менее 8 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках<br>(не менее 5 раз) |
|                                 | Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"                           | Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"<br>(не менее 5 раз)       |

|                        |                                                                                                               |                                                                                                               |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | (не менее 5 раз)                                                                                              |                                                                                                               |
|                        | Удержание положения "угол" в вися на гимнастической стенке (не менее 5 с)                                     | Удержание положения "угол" в вися на гимнастической стенке (не менее 5 с)                                     |
| Гибкость               | И.П. сед, ноги вместе<br>Наклон вперед<br>Фиксация положения 5 счетов                                         | И.П. сед, ноги вместе<br>Наклон вперед<br>Фиксация положения 5 счетов                                         |
|                        | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с) | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа                                                                            | Обязательная техническая программа                                                                            |

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

По результатам освоения теоретической части программы по итогам этапа начальной подготовки, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: значение физической культуры и спорта в современном обществе, зарождение спортивной гимнастики, строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля, требования к технике безопасности при занятиях спортивной гимнастикой.

Таблица 7

Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках программы на этапе начальной подготовки и перевода группы на тренировочный этап

| Оцениваемые параметры    | Нормативы                                                                               | Значение результата для получения оценки «зачтено» |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Теоретическая подготовка | тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов) | не менее 10-ти правильных ответов                  |
|                          | тест на знание теории и методики спортивной гимнастики (5 контрольных вопросов)         | не менее 3-х правильных ответов                    |

Таблица 8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) Приложение № 6 к Федеральному стандарту

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                                                                              |                                                                                                                |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | юноши                                                                                                       | девушки                                                                                                        |
| 1                               | 2                                                                                                           | 3                                                                                                              |
| Скоростно-силовые качества      | Бег на 20 м<br>(не более 4,5 с)                                                                             | Бег на 20 м<br>(не более 4,8 с)                                                                                |
|                                 | Прыжок в длину с места<br>(не менее 155 см)                                                                 | Прыжок в длину с места<br>(не менее 141 см)                                                                    |
|                                 | Лазанье по канату с помощью ног 5 м<br>(без учета времени)                                                  | Лазанье по канату с помощью ног 5 м<br>(без учета времени)                                                     |
|                                 | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 15 раз)                                                    | Подтягивание из виса на жерди<br>(не менее 12 раз)                                                             |
|                                 | Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на перекладине<br>(не менее 10 раз)                        | Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на гимнастической жерди<br>(не менее 8 раз)                   |
|                                 | И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре<br>(не менее 5 раз) | И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре<br>(не менее 5 раз)    |
|                                 | Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях<br>(не менее 5 с)                              | Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях<br>(не менее 5 с)                                 |
|                                 | И.П. вис на гимнастических кольцах, подъем силой в упор<br>(не менее 5 раз)                                 | И.П. положение "угол" на гимнастической стенке, поднимание ног в положение "высокий угол"<br>(не менее 10 раз) |
|                                 | Из виса на перекладине, подъем разгибом в упор<br>(не менее 5 раз)                                          | Из виса на гимнастической жерди подъем разгибом в упор<br>(не менее 5 раз)                                     |
| Выносливость                    | Стойка на руках на полу<br>(не менее 30 с)                                                                  | Стойка на руках на полу<br>(не менее 30 с)                                                                     |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа                                                                          | Обязательная техническая программа                                                                             |

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

По результатам освоения теоретической части программы тренировочного этапа обучения, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан; роль спортивной гимнастики в физическом воспитании; сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела гимнастов; понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена; о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения различных приемов, о средствах общей физической подготовки; понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости ее учета; правила соревнований по спортивной гимнастике; антидопинговые правила.

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам 2 этапа (тренировочный этап) и перевода обучающихся в группы на 3 этапе (совершенствования спортивного мастерства) - промежуточная аттестация, представлены в таблице 9

Таблица 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Приложение № 7 к Федеральному стандарту

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                                                                                                       |                                                                                                                                   |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | юноши                                                                                                                                | девушки                                                                                                                           |
| 1                               | 2                                                                                                                                    | 3                                                                                                                                 |
| Скоростно-силовые качества      | Бег на 20 м с высокого старта<br>(не более 3,8 с)                                                                                    | Бег на 20 м с высокого старта<br>(не более 4,4 с)                                                                                 |
|                                 | Прыжок в длину с места<br>(не менее 181 см)                                                                                          | Прыжок в длину с места<br>(не менее 154 см)                                                                                       |
|                                 | Лазанье по канату без помощи ног 5 м<br>(без учета времени)                                                                          | Лазанье по канату без помощи ног 5 м<br>(без учета времени)                                                                       |
| Сила                            | И.П. "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастических брусьях, силой выход в стойку согнувшись, ноги вместе<br>(не менее 8 раз) | И.П. "угол" ноги врозь в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку согнувшись, ноги врозь<br>(не менее 8 раз) |
|                                 | И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднимание ног в положение "высокий угол"<br>(не менее 10 с)                           | И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднимание ног в положение "высокий угол"<br>(не менее 13 с)                        |
|                                 | И.П. стойка на руках на гимнастических брусьях, сгибание-разгибание рук<br>(не менее 10 раз)                                         | И.П. положение "угол" на гимнастической стенке, поднимание ног в положение "высокий угол"                                         |

|                        |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                    |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                                                                                                                                 | (не менее 15 раз)                                                                                                                                  |
|                        | Горизонтальный вис<br>Спереди на<br>гимнастических кольцах,<br>ноги вместе(не менее 8 с)                                                        | Горизонтальный вис<br>спереди на гимнастической<br>жерди, ноги врозь<br>(не менее 5 с)                                                             |
|                        | И.П. "угол" ноги вместе<br>в упоре на руках на<br>гимнастических кольцах,<br>силой выход в стойку<br>согнувшись, ноги врозь<br>(не менее 7 раз) | И.П. в упоре на руках на<br>гимнастической жерди,<br>отмах в стойку на руках,<br>оборот назад не касаясь в<br>стойку на руках<br>(не менее 10 раз) |
| Выносливость           | Стойка на<br>гимнастических кольцах<br>(не менее 30 с)                                                                                          | Стойка на руках на<br>гимнастическом бревне<br>(не менее 30 с)                                                                                     |
| Техническое мастерство | Обязательная<br>техническая программа                                                                                                           | Обязательная техническая<br>программа                                                                                                              |
| Спортивный разряд      | Кандидат в мастера спорта                                                                                                                       |                                                                                                                                                    |

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

Таблица 10

Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках программы на тренировочном этапе и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

| Оцениваемые параметры    | Нормативы                                                                               | Значение результата для получения оценки «зачтено» |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Теоретическая подготовка | тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов) | не менее 10-ти правильных ответов                  |
|                          | тест на знание теории и методики спортивной гимнастики (5 контрольных вопросов)         | не менее 4-х правильных ответов                    |

По результатам освоения теоретической части этапа совершенствования спортивного мастерства и всей программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: история развития вида спорта спортивная гимнастика; месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе; основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной гимнастики, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта); федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной гимнастике; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение

противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки: режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания; требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требования техники безопасности при занятиях спортивной гимнастикой.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов полного освоения Программы обучающимися (итоговая аттестация) представлены в таблице 11.

Таблица 11.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения программы и зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства Приложение № 8 к Федеральному стандарту

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                                                               |                                                                                                                                      |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | юноши                                                                                        | девушки                                                                                                                              |
| 1                               | 2                                                                                            | 3                                                                                                                                    |
| Сила                            | Бег на 20 м<br>(не более 3,6 с)                                                              | Бег на 20 м<br>(не более 4,3 с)                                                                                                      |
|                                 | Прыжок в длину с места<br>(не менее 221 см)                                                  | Прыжок в длину с места<br>(не менее 181 см)                                                                                          |
|                                 | Лазанье по канату без помощи ног 5 м<br>(не более 7,8 с)                                     | Лазанье по канату без помощи ног 5 м<br>(не более 9,0 с)                                                                             |
|                                 | И.П. стойка на руках на гимнастических брусьях, сгибание-разгибание рук<br>(не менее 15 раз) | И.П. "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку согнувшись, ноги вместе<br>(не менее 10 раз) |
|                                 | И.П. упор на гимнастических кольцах, стойка силой с плеч прогнувшись<br>(не менее 8 раз)     | И.П. вис на гимнастической жерди, подъем разгибом в упор, отмах в стойку, оборот назад в стойку<br>(не менее 10 раз)                 |
|                                 | Упор руки в стороны на гимнастических кольцах<br>(не менее 7,1 с)                            | "Высокий угол" на гимнастическом бревне<br>(не менее 12,0 с)                                                                         |
| Выносливость                    | Стойка на руках на гимнастических кольцах<br>(не менее 60 с)                                 | Стойка на руках на гимнастическом бревне<br>(не менее 60 с)                                                                          |
| Техническое мастерство          | Обязательная                                                                                 | Обязательная техническая                                                                                                             |

|                   |                                                                  |           |
|-------------------|------------------------------------------------------------------|-----------|
|                   | техническая программа                                            | программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |           |

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

Таблица 12

**Нормативы для оценки итоговых результатов освоения теоретического материала в рамках Программы**

| Оцениваемые параметры    | Нормативы                                                                               | Значение результата для получения оценки «зачтено» |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Теоретическая подготовка | тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов) | не менее 12-ти правильных ответов                  |
|                          | тест на знание теории и методики спортивной гимнастики (5 контрольных вопросов)         | не менее 5-х правильных ответов                    |

**Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки**

Решение о переводе обучающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика принимается администрацией Учреждения на основании представления тренера-преподавателя по виду спорта. В случае если обучающийся, при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, а при прохождении промежуточной и итоговой аттестации продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала: - получил зачет по теоретической подготовке -выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений в 100 % объеме е и нормативы соответствующие спортивному разряду по виду спорта на соответствующем этапе спортивной подготовки.

## **5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**- для тренера-преподавателя:**

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов: Теория и технология подготовки гимнастов высш. квалификации / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 325 с.
2. Аркаев, Л.Я. Методологические основы современной системы подготовки гимнастов высшего класса / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 1. - С. 17-25.
3. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика: Монография / Ю.К. Гавердовский. - М.: Физкультура и Спорт, 2007. - 912 с.: ил.

4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. — М.: Терра-Спорт, 2002. — 512 с.
5. Гимнастическая терминология: Справ. по курсу "Гимнастика" / Сост. С.А. Александров. - Гродно: ГрГУ, 2000. - 43 с.
6. Журнал Федерации спортивной гимнастики России «ГИМНАСТИКА» // 2011- 2015 гг.
7. Коренберг, В.Б. Двигательная активность, навык, умение в физическом воспитании и спорте / В.Б.Коренберг // Московская акад. физ. культ. Статьи минувших лет: юбил. сб. науч. ст. / МГАФК. - Малаховка, 2006. - С. 28-40.
8. Коренберг, В.Б. Двигательная задача, двигательный навык / В.Б. Коренберг // Гимнастика. - 1986. - № 1. - С. 41-44.
9. Крючек Е. С. От удовольствия к мастерству и авторитету.//Гимнастический мир Санкт- Петербурга. — 1999. - №1. - С. 11.
10. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
11. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.
12. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. — М.: Астрель, 2002. — С. 536.
13. Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. — 2007. - № 8. — С. 68.
14. Смоленский, В.А, Гимнастика в трех измерениях: Учебное пособие /В.А. Смоленский, Ю.А. Менхин, В.А. Силин. - М - 1979. - 123 с.
15. 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.
16. Шлемин, А.М. Техническая подготовка // Юный гимнаст / Под ред. проф. А.М. Шлемина. М.: Физкультура и спорт, 1973. - С. 42-74.

**- базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**

Министерство спорта Российской федерации: <http://www.minsport.gov.ru>  
Федерация спортивной гимнастики России: <http://sportgymrus.ru>  
Олимпийский комитет России: <http://www.olympic.ru>  
Федерация спортивной гимнастики г.Омска: <http://gimnastikaomsk.ru>  
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://lib.sportedu.ru>

**- аудиовизуальные средства:**

1. Чемпионат России по спортивной гимнастике
2. Первенство России по спортивной гимнастике
3. Чемпионат и Кубок мира по спортивной гимнастике.

## 6. ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ 1

#### **Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы**

Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с подготовленностью лиц, проходящих обучение по Программе. Каждый этап обучения по Программе имеет свою направленность и задачи:

1 этап (начальной подготовки) - выявление задатков и способностей обучающихся, всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники гимнастических движений, воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортивной гимнастикой;

2 этап (тренировочный) - всесторонняя физическая подготовка; развитие физических и специально-двигательных качеств; обучение техники гимнастических движений и подготовка к обучению сложным элементам и соединениям, воспитание волевых качеств (смелости, решительности, умения самостоятельно работать и соревноваться);

3 этап (совершенствования спортивного мастерства) – развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности, освоения сложных элементов и соединений, связанных с комбинированными вращениями, развития специальных физических качеств, приобретения соревновательного опыта выступлений.

Кардинально важный компонент многолетней подготовки гимнастов и гимнасток - физическая подготовка. Программа предполагает как общую (ОФП), так и специальную (СФП) физическую подготовку обучающихся. СФП реализуется в рамках предметной области «Избранный вид спорта – спортивная гимнастика» и направлена на развитие всех основных двигательных качеств, необходимых развивающемуся и действующему гимнасту. В рамках освоения учебного предмета – спортивная гимнастика важнейшее место занимает техническая подготовка, связанная, прежде всего, с освоением большого круга систематически усложняющихся и совершенствующихся упражнений. Материал технической подготовки реализуется согласно концепции базовой (специальной технической) подготовки, нацеленной на первоочередное высококачественное освоение технически наиболее перспективных упражнений, дающих положительный перенос двигательного навыка на другие (как относительно простые, так и прогрессивно усложняющиеся) структурно родственные движения и (или) представляющие собой базовую ценность практически на всем протяжении спортивной карьеры гимнаста, гимнастки. Поскольку поэтапное деление процесса подготовки гимнастов и гимнасток, ориентированных на достаточно высокие спортивные достижения, носит весьма условный характер и фактически имеет непрерывный характер, данный материал

программы дается в расчете на последовательное, из года в год, систематическое его освоение и совершенствование на протяжении целого ряда лет независимо от перехода из групп по годам обучения в рамках Программы. Практически одинаково важными для всех занимающихся спортивной гимнастикой, независимо от пола и возраста, являются упражнения акробатической, батутной и хореографической подготовки. Первые крайне важны, прежде всего, как средство базовой вращательной подготовки, необходимой для успешного освоения как прыжков, соскоков и т.п., так и в работе над современными гимнастическими упражнениями, многие из которых могут моделироваться на батуте или комплексах. В свою очередь хореографическая подготовка представляет собой систему овладения двигательной «школой», формирующей навыки ритмически упорядоченного движения, рабочей осанки, стиливой культуры, без которой в гимнастике невозможно никакое серьезное прогрессирование. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой вида спорта, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом. При проведении занятий и участии учащихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Ниже представлен Программный материал по предметным областям и этапам обучения в рамках дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивная гимнастика.

## **СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

#### **1. Развитие гибкости.**

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

#### **2. Развитие силы.**

- лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания.
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение).
- бег с ускорением 15-20 метров.

#### **3. Развитие координации движений.**

- ходьба по бревну вперед, назад.
- повороты на одной ноге на полу на 360 и более градусов.
- перевороты вперед, назад используя лонжу.
- элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т.п.)

#### 4. Работа на снарядах.

- общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья.
- изучение базовых элементов на гимнастических снарядах.
- изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

### ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ

#### *Девушки*

##### 1. Акробатика

- наклоны туловища из различных исходных положений
- «шпагат»
- упражнения в «мостах»
- перекувырки в группировке, стойка на лопатках, на голове
- кувырки
- стойка на руках
- переворот боком, назад, вперед
- «рондат»
- элементы хореографии

##### 2. Брусья

- переворот в упор
- отмахи в упоре
- оборот назад в упоре
- продев прямых ног в вис согнувшись
- продев прямых ног в вис углом-держать 3 счета - соскок махом назад

##### 3. Бревно

- ходьба из различных исходных положений
- связка шагов
- кувырок вперед или назад
- соскок прогнувшись

##### 4. Опорный прыжок

- наскоки на горку матов (70 см)
- соскок прогнувшись

#### *Юноши*

##### 1. Акробатика

- кувырок вперед в присед руки вперед, кувырок вперед в упор присев, встать в И.П.
- падение в упор лежа на согнутые руки, с отведением ноги назад
- соединяя ноги, поворот кругом в упор сзади
- сед ноги вместе с прямыми ногами, наклон (2 сек.)
- мост (2 сек.)
- стойка на лопатках (2 сек.), перекувырок вперед в упор присев
- стойка на голове и руках (2 сек.)

- кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись

## 2. Конь-махи

- наскок в упор (обозначить), сгибая ноги в коленях, продевая вперед, упор сзади, выпрямить ноги, прогнуться (обозначить)
- сгибая ноги в коленях, продевая назад, упор, выпрямить ноги (обозначить)
- сгибая правую ногу в колене, продевая вперед, упор верхом, выпрямить ногу (обозначить)
- поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)
- поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)
- сгибая ноги в коленях изменить положение на левую спереди в упоре верхом (обозначить)
- поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку, (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)
- поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)
- перемахом правой вперед соскок встать левым боком к коню

## 3. Кольца

- И.П. – вис - силой вис углом (2 сек.), разгибаясь – мах назад
- мах вперед, мах назад - махом вперед вис согнувшись (2 сек.)
- вис прогнувшись (2 сек.)
- мах назад, мах вперед
- мах назад, мах вперед
- махом назад соскок

## 4. Опорный прыжок

- высота кубов 60 см - с разбега, с одного моста, прыжок вверх с прямыми ногами приземление в упор присев на кубы
- из И.П. упора присев, прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления

## 5. Брусья

- И.П. – в середине брусьев
- с наскока в упор (2 сек.)
- угол (2 сек.)
- мах назад, мах вперед
- мах назад, мах вперед
- мах назад, толчком двумя руками соскок встать между жердями

## 6. Перекладина

- И.П. – вис - из вися, угол (2 сек.)
- силой, сгибаясь, через вис согнувшись опуститься в вис сзади (2 сек.)
- броском поднести носки к перекладине
- броском мах назад, броском мах вперед (лодочки)
- броском мах назад, соскок

## ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ

### *Девушки*

#### 1. Акробатика

- кувырок вперед в группировке в упор присев
- кувырок вперед согнувшись в сед
- складка ноги вместе в перекат назад в стойку на лопатках (березка)

держат 2 сек., перекачиваются в упор присев

- опускание в мост, вставание любое - переворот боком (колесо)
- прыжок прогнувшись
- элементы хореографии

#### 2. Брусья

- подъем переворотом в упор
- оборот назад в упоре
- отмах назад из упора, отмах назад из упора
- махом назад соскок в основную стойку

#### 3. Бревно

- наскок в упор
- поворот на 180° (можно на двух носках)
- равновесие держат 2 сек.
- прыжок прогнувшись толчком двумя
- соскок прыжок прогнувшись

#### 4. Опорный прыжок

- прыжок в стойку на руках с последующим приземлением на спину

### *Юноши*

#### 1. Акробатика

- И.П. – О.С.
- с шага переворот боком (колесо)
- переворот боком (колесо) с поворотом на 90 (приставляя ногу)
- через сед с прямыми ногами кувырок назад в упор присев, встать в

И.П.

- равновесие (любое) - 2-3 шага разбега и толчком двумя прыжок вверх, с группировкой - падение вперед в упор лежа на согнутые руки, шпагат (любой)

- из шпагата, опорой прямыми руками, силой, с прямыми ногами упор стоя согнувшись ноги вместе (обозначить)

- упор присев, стойка на голове (2 сек.)

- опуская прямые ноги, коснуться ковра носками ног

- разгибаясь выпрямляя руки, через стойку на руках кувырок вперед в упор присев

- прыжок вверх с поворотом на 360°

#### 2. Конь-махи

- И.П. – О.С. стоя лицом к коню продольно, руки на ручках
- наскок в упор (обозначить), мах правой мах левой

- мах правой, перемах левой вперед
- мах вправо, мах влево
- мах вправо с перемахом правой вперед в упор сзади
- перемах левой назад
- мах вправо, мах влево
- перемах правой назад в упор
- перемах левой вперед
- перемахом правой вперед соскок с поворотом на 90°

### 3. Кольца

- И.П. – вис - из виса силой в вис согнувшись (2 сек.)
- силой опуститься в вис сзади (обозначить)
- силой, сгибаясь вис согнувшись (обозначить)
- вис прогнувшись (2 сек.)
- махом назад выкрут в вис прогнувшись (2 сек.)
- мах назад, мах вперед, мах назад - махом вперед через выкрут назад

прямым телом соскок

### 4. Опорный прыжок

- высота кубов 60 см
- с разбега с одного моста прыжок в стойку на руках на кубы опуститься в упор присев
- из И.П. прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления

### 5. Брусья

- И.П. – стоя в жердях поперек
- с наскока в упор углом (2 сек.)
- разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.)
- через сед ноги врозь, переставляя руки вперед, силой, соединяя ноги назад, мах вперед
- мах назад, махом вперед, разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.)
- сед ноги врозь (обозначить), через высокий угол, соединяя ноги, мах назад
- мах вперед - махом назад соскок, прогнувшись с перехватом на одну жердь

### 6. Перекладина

- И.П. – вис
- из размахиваний бросками –3 (лодочки) из закрытого положения
- махом вперед подъем переворотом в упор
- отмах
- оборот назад в упоре
- соскок дугой прямым телом

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 1,2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

### 1. Развитие гибкости.

- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги в положение шпагата. - шпагаты, (продольный, поперечный).
- медленные перевороты вперед и назад с удержанием ноги.
- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.

- отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение.
2. Развитие силы. Общая физическая подготовка (ОФП)
- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях.
  - упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы т.п.).
  - упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростно-силовом режиме на время).
  - бег с ускорением 15-20 метров. Специальная физическая подготовка (СФП)
  - лазание по канату на время.
  - бег с ускорением 15-20 метров.
  - круги на коне для мальчиков (количество)
  - спичаг (количество) - стойка силой (количество).
  - стойка на руках (на время).
  - угол в висе на перекладине (на время)
  - шпагаты из различного исходного положения.
  - упражнения с гантелями на различные группы мышц.
3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.
- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, «расползалки» с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд.
  - удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.
  - пристенная стойка на руках в течение 30 секунд.
4. Работа на снарядах.
- Батутная подготовка
- отработка прыжков с максимальной амплитудой.
  - изучение прыжков с поворотом на 180 – 360 градусов.
  - прыжки в сед ноги вместе, на колени, на живот, на спину.
  - сальто вперед в группировке, согнувшись. - сальто назад в группировке, согнувшись.
  - сальто вперед и назад с поворотом на 180 градусов.

## ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### *Девушки*

#### 1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк)
- медленный переворот на одну ногу (можно заменить любым темповым)
- любой гимнастический прыжок
- поворот на одной ноге на 180° (любой)
- медленный переворот назад

2. Опорный прыжок
  - переворот вперед через стол или через стопку матов 105 см
3. Брусья
  - подъем разгибом
  - оборот назад в упоре
  - махом назад, упор присев или упор стоя согнувшись
  - смена жердей (любая)
  - соскок любой
4. Бревно
  - поворот на 180° (можно на двух носках)
  - медленный переворот (любой)
  - гимнастический прыжок (любой)
  - соскок (любой)

### *Юноши*

1. Акробатика
  - переворот вперед на одну – на две
  - полет-кувырок
  - два фляка из любого исходного положения (разрешается замена любого фляка любым сальто назад)
  - равновесие на одной ноге (любое)
  - шпагат (любой)
  - стойка на руках (любая из любого исходного положения, обозначить)
2. Конь (без ручек)
  - пять кругов в упоре поперек
3. Кольца
  - из размахивания выкрут вперед прогнувшись
  - мах назад
  - махом вперед выкрут назад прогнувшись
  - мах вперед
  - мах назад
  - махом вперед соскок переворотом прогнувшись
4. Прыжок (горка матов, высота – 110 см)
  - переворот вперед с приземлением на горку матов высотой 110 см
5. Брусья (низкие)
  - из положения стоя, в середине брусьев, подъем разгибом
  - мах назад
  - махом вперед угол (любой)
  - стойка силой (любая обозначить)
  - мах вперед
  - мах назад
  - махом вперед соскок боком в положение спиной к брусьям
6. Перекладина
  - из размахивания подъем разгибом – отмах
  - оборот назад в упоре

- спад мах дугой, мах назад
- махом вперед поворот кругом в хват сверху
- мах вперед
- махом назад соскок прогнувшись

## ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### *Девушки*

#### 1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на  $180^\circ$  (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке
- широкий прыжок
- поворот на одной ноге на  $360^\circ$  (любой)
- переворот вперед с поворотом на  $180^\circ$  (рондат) – темповой в переворот назад (фляк) – темповой переворот назад (фляк) – темповой переворот назад (фляк)
- акробатическая серия по направлению вперед (2 разных элемента)

#### 2. Опорный прыжок

- переворот вперед через стол

#### 3. Брусья

- подъем разгибом
- отмах в стойку на руках ноги вместе
- оборот назад не касаясь
- смена жердей
- соскок дугой

#### 4. Бревно

- поворот на  $180^\circ$  на одной ноге
- 2 разных медленных переворота
- широкий прыжок (любой)
- соскок сальто (любое)

### *Юноши*

#### 1. Акробатика

- И.П. – О.С.
- с небольшого разбега переворот вперед на две, фляк вперед, отскок вверх ноги врозь согнувшись и приземление в упор лежа на согнутые руки
- с небольшого разбега переворот вперед на одну, рондат, фляк, сальто назад в группировке
- через сед с прямыми ногами, кувырок назад согнувшись с прямыми ногами, в положение стоя согнувшись, сгибая ноги толчком фляк назад, прыжок вверх с поворотом на  $180^\circ$
- кувырок в стойку на руках с прямыми руками - шпагат (любой), силой согнувшись прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках из любого И.П. (2 сек.), равновесие (любое – 2 сек.)
- два хореографических прыжка
- с небольшого разбега сальто вперед в группировке

## 2. Конь-махи (без ручек)

- два круга поперек на теле
- проходка вперед (за любое количество кругов)
- два круга лицом наружу
- третьим кругом: перемах в упор сзади лицом наружу – перемах назад с поворотом плечом назад на  $90^\circ$  в упор продольно, круг в упоре продольно
- вторым кругом: перемах вперед в упор сзади продольно – перемах назад с поворотом плечом назад на  $90^\circ$  в упор поперек
- соскок: перемахом двумя вперед прогнувшись с поворотом на  $180^\circ$  на левой руке встать левым боком к коню

## 3. Кольца - И.П. – вис глубоким хватом

- подъем силой в упор (2 сек.)
- угол (2 сек.)
- силой кувырок вперед в вис согнувшись (2 сек.)
- мах дугой и махом назад два выкрута вперед нарастающей амплитуды
- подъем махом назад в упор (обозначить)
- поднимая ноги, спад назад в вис согнувшись
- разгибаясь, выкрут назад
- большим махом выкрут назад
- сальто назад прогнувшись в соскок

## 4. Прыжок - переворот вперед (высота кубов – 90 см)

## 5. Брусья

- с небольшого разбега наскок в вис, мах вперед, маз назад
- махом вперед – подъем разгибом в упор – мах назад
- спад в вис, согнувшись, мах вперед с небольшим разгибанием вверх
- мах назад с небольшим разгибанием вверх, мах вперед с небольшим разгибанием вверх
- махом назад подъем разгибом в упор – мах назад
- отодвиг в упор на руки, мах вперед
- махом назад подъем в упор
- махом вперед угол (2 сек.)
- силой, согнувшись, прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках (2 сек.)
- махом вперед соскок с поворотом на  $180^\circ$  через левую (правую) руку

## 6. Перекладина

- И.П. – вис разным хватом
- Вис углом, броском мах назад
- мах дугой, махом назад перехват в хват сверху
- махом вперед перемах во вне, мах назад с разгибанием в вис
- махом вперед подъем разгибом в упор
- отмах
- два больших оборота назад
- большим махом вперед поворот кругом с поочередным отпусканием рук в хват сверху (санжировка)

- толчком двумя соскок встать лицом к перекладине

## ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. Развитие активной гибкости.

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

### 2. Развитие силы. Углублённое развитие специальных физических качеств.

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

### 3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 10-15 секунд.
- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45°
- при стенная стойка на руках в течение 30 секунд; - стойка на руках на время;
- повороты в стойке на руках плечом вперёд, плечом назад, на 360, 720 и более градусов.

### 4. Работа на снарядах. Батутная подготовка

- сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись.
- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.
- двойное сальто вперёд в группировке.
- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.
- двойное сальто назад в группировке.

### *Девушки*

#### 1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке (окрошка)
- серия из двух гимнастических прыжков, min один из которых толчком одной ноги с разведением ног 180° продольно
- поворот на одной ноге на 360° (любой)
- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись

- темповой переворот вперед на две – темповой переворот вперед с двух на две (фляк вперед)

## 2. Опорный прыжок

- переворот вперед через стол

## 3. Брусья

- подъем разгибом – отмах в стойку на руках

- оборот не касаясь - большой оборот назад

- оборот назад в упоре стоя согнувшись

- соскок: большим махом назад сальто назад прогнувшись (бланш)

## 4. Бревно

- переворот назад фляк. Слитно

- медленный переворот вперед на одну ногу

- поворот на одной ноге на 360° (любой)

- прыжок в любой продольный шпагат

- соскок: переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – сальто в группировке

### *Юноши*

## 1. Акробатика

- переворот вперед на одну – на две – фляк вперед – полет-кувырок

- один круг двумя – шпагат

- сальто вперед

- равновесие

- стойка силой – стоять 2 секунды

- рондат-фляк-темповое сальто-фляк-сальто назад в группировке с раскрытием

## 2. Конь-махи

### Упражнение №1

- два круга на теле

- переход на ручку – круг на ручке – перемах в упор сзади – перемах в упор

- круг левой вправо – круг правой вправо – перемах левой вправо – круг правой под левой – перемах правой в упор сзади - два круга двумя

- соскок

### Упражнение №2

- два круга на теле в упоре поперек

- переход на одну ручку и перемах двумя с поворотом налево в упор сзади

- круг в ручках

- перемах левой назад – перемах правой назад – перемах левой вперед – прямое скрещение влево

- перемах правой – два круга двумя

- переход в упор правая на теле, левая на ручке

- круг двумя с поворотом в упор поперек

- круг поперек

- соскок углом правым боком к коню

### 3. Кольца

#### Упражнение №1

- из размахивания два выкрута вперед прогнувшись
- подъем махом назад в упор
- угол - стойка силой любая (обозначить)
- опускание в упор и спад назад в вис согнувшись
- два выкрута назад
- соскок сальто назад прогнувшись

#### Упражнение №2

- из размахивания два выкрута вперед прогнувшись
- подъем махом назад в упор углом ноги врозь - вне
- стойка силой любая (держат 2 секунды)
- большим махом вис (отодвиг), высокий выкрут назад
- соскок сальто назад прогнувшись

### 4. Прыжок стол высота 135 см (можно прыгать с двух мостов)

- переворот вперед
- переворот вперед сгибаясь-разгибаясь

### 5. Брусья

#### Упражнение №1

- на концах брусьев вис углом и подъем разгибом в угол
- стойка силой согнувшись (любая)
- отодвиг в вис и подъем махом вперед в упор на руках
- подъем махом назад в упор
- мах вперед
- махом назад стойка на руках и поворот плечом вперед в стойку на руках
- махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

#### Упражнение №2

- стоя лицом наружу на концах брусьев – вис углом и подъем разгибом в угол
- стойка силой согнувшись (любая)
- поворот плечом вперед
- отодвиг в вис и подъем махом вперед в упор на руках
- махом назад подъем в упор
- мах вперед
- махом назад переход плечом назад в стойку на руках (держат)
- махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

### 6. Перекладина

#### Упражнение №1

- из размахивания подъем разгибом
- отмах (450 – 900 )
- большой оборот назад
- махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусканием рук (45° – 60° )
- махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусканием рук (60° – 90° )

- два больших оборота назад
- соскок сальто назад прогнувшись

#### Упражнение №2

- из размахивания подъем разгибом
- отмах (45° – 90° )
- большой оборот назад
- махом вперед поворот кругом в хват сверху (60° – 90° )
- махом вперед поворот кругом в хват снизу
- большой оборот вперед с поворотом кругом в хват сверху
- два больших оборота назад
- соскок сальто назад прогнувшись

### ЧЕТВЕРТОГО, ПЯТОГО И ШЕСТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

#### 1. Развитие активной гибкости.

- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.
- выполнение гимнастических прыжков используя отягощения.
- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положении шпагата.

- составление и отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение с тренером - преподавателем по хореографии.

#### 2. Развитие силы. Углублённое развитие специальных физических качеств.

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

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

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

#### 4. Работа на снарядах.

##### Батутная подготовка

- сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись
- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов
- двойное сальто вперёд в группировке
- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов

- двойное сальто назад в группировке

## ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### *Девушки*

#### 1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на  $180^\circ$  (рондат) – темповое сальто – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке с раскрытием

- темповой переворот вперед – темповой переворот вперед на две ноги – темповой переворот вперед с двух на две – сальто вперед - переворот вперед с поворотом на  $180^\circ$  (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на  $360^\circ$

- переворот вперед с поворотом на  $180^\circ$  (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад сгиб разгиб - кувырок назад в стойку на руках –  $360^\circ$

#### 2. Опорный прыжок

- переворот вперед

- переворот вперед с поворотом на  $180^\circ$  (рондат) и сальто назад в группировке («Цукахара»)

#### 3. Брусья

- размахивание изгибом и большой мах назад

- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху. Тело на уровне горизонтали (санжировка)

- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху (санжировка не ниже  $45^\circ$ )

- оборот назад не касаясь в стойку на руках (перешмыг)

- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (Келлеровский)

- большим махом назад оборот вперед

- оборот со сменой хвата

- большой оборот

- соскок бланш

#### 4. Бревно

- И.П. – стоя около бревна продольно. Силой, согнувшись ноги врозь стойка на руках (спичак) держать 2 сек.

- медленный переворот вперед на одну ногу – переворот боком (колесо) – сальто назад в группировке

- темповой переворот назад с двух на две ноги (фляк на две ноги)

- поворот на одной ноге на  $360^\circ$  (любой)

- прыжок шагом, в темп толчком двумя прыжок прогнувшись

- сиссон

- переворот назад (медленный) шпагат, соединить ноги, шпагат

- фляк на две ноги

- соскок: переворот вперед с поворотом на  $180^\circ$  (рондат) – сальто назад в группировке с разгибанием

### 1. Акробатика

- И.П. – основная стойка в углу ковра (лицом по направлению А-С)
- Поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега – переворот вперед на одну – переворот вперед на две – переворот вперед с двух на две – сальто вперед в группировке
- прыжок стойку на руках согнувшись – перекат через грудь в упор лежа – поворот кругом в упор сзади, сед левая нога согнута, опора на левую руку, правая рука вперед – махом одной, толчком другой переворот в стойку на руках – медленное опускание в упор стоя согнувшись и выпрямление в О.С.
- с разбега – рондат – темповое сальто назад – два фляка – сальто назад в группировке с раскрытием - два-три круга двумя – шпагат – силой стойка на руках (держат 2 сек.) – элементы хореографии
- с разбега – рондат – сальто назад прогнувшись с поворотом на 1800 и в темп переворот вперед с двух на две
- равновесие на одной ноге
- с разбега – рондат – фляк назад – сальто назад назад сгибаясь-разгибаясь

### 2. Конь-махи

- И.П. упор стоя поперек лицом к коню
- два круга поперек - вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом на 90°, вход на круги на ручках
- выход в упор сзади на ручку – перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и теле «Стойкли В», перемах двумя назад
- два круга двумя на ручке и теле
- третьим кругом вход углом с поворотом на 180 и круги на ручках
- перемах двумя вперед в упор сзади, перемах правой под левую, перемах правой вперед, перемах левой назад, перемах правой назад
- перемах левой вперед, мах вправо с опорой на левой руке, перемах левой назад
- перемах правой вперед, мах влево с опорой на правой руке, перемах правой назад
- перемах левой вперед, перемах правой вперед, перемах двумя назад в круги на ручках
- поворот на 180 плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на теле, круг двумя
- вторым кругом соскок за ножкой через тело коня, приземление левым боком к коню

### 3. Кольца

- из виса – силой сгибая руки, через вис прогнувшись, горизонтальный вис сзади (держат 2 сек.)
- силой вис прогнувшись - мах дугой – подъем махом назад в упор углом ноги врозь-вне (держат 2 сек.)

- силой согнувшись ноги врозь прямыми руками стойка на руках (держат 2 сек.) (сичаг ноги врозь)

- переворот вперед, высокий выкрут вперед
- подъем махом назад в стойку на руках (держат 2 сек.)
- большим махом вис (отодвиг) – высокий выкрут назад
- соскок сальто назад прогнувшись

#### 4. Прыжок

- переворот вперед прогнувшись
- переворот вперед – сальто вперед в группировке

#### 5. Брусья

- И.П. стоя поперек лицом к жердям
- с прыжка или с разбега вис углом – подъем разгибом - махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед
- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный)  $45^{\circ}$ - $60^{\circ}$
- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) под углом  $60^{\circ}$  –  $90^{\circ}$
- оборотом назад сальто в вис
- подъем разгибом
- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом назад
- мах вперед, махом назад подскок в стойку на руках
- махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

#### 6. Перекладина

- из виса хватом сверху мах дугой – мах назад – махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук под углом  $45^{\circ}$  –  $60^{\circ}$
- махом вперед поворот с одновременной постановкой рук под углом  $60^{\circ}$  –  $90^{\circ}$
- большой оборот назад
- опускаясь в упор, оборот назад в стойку на руках
- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу
- большой оборот вперед, перемах согнувшись – оборот вперед согнувшись – выкрут в вис обратным хватом
- махом назад перехват в хват снизу
- большой оборот вперед с поворотом кругом плечом вперед в стойку на руках
- большой оборот назад, перемах в упор ноги врозь-вне – оборотом назад перемах в стойку на руках
- два больших оборота назад и сальто назад прогнувшись в соскок

### ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

#### *Девушки*

#### 1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на  $180^{\circ}$  (рондат) – темповое сальто – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке с раскрытием
- темповой переворот вперед – темповой переворот вперед на две ноги

- темповой переворот вперед с двух на две – сальто вперед
  - переворот вперед с поворотом на  $180^{\circ}$  (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на  $360^{\circ}$
  - переворот вперед с поворотом на  $180^{\circ}$  (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад сгиб разгиб
  - кувырок назад в стойку на руках –  $360^{\circ}$

## 2. Опорный прыжок

- переворот вперед
- переворот вперед с поворотом на  $180^{\circ}$  (рондат) и сальто назад в группировке («Цукахара»)

## 3. Брусья

- размахивание изгибом и большой мах назад
- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху. Тело на уровне горизонтали (санжировка)
- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху (санжировка не ниже  $45^{\circ}$ )
- оборот назад не касаясь в стойку на руках (перешмыг)
- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (Келлеровский)
- большим махом назад оборот вперед
- оборот со сменой хвата
- большой оборот
- соскок бланш

## 4. Бревно

- И.П. – стоя около бревна продольно. Силой, согнувшись ноги врозь стойка на руках (спичак) держать 2 сек.
- медленный переворот вперед на одну ногу – переворот боком (колесо)
- сальто назад в группировке
  - темповой переворот назад с двух на две ноги (фляк на две ноги)
  - поворот на одной ноге на  $360^{\circ}$  (любой)
  - прыжок шагом, в темп толчком двумя прыжок прогнувшись
  - сиссон
  - переворот назад (медленный) шпагат, соединить ноги, шпагат
  - фляк на две ноги
  - соскок: переворот вперед с поворотом на  $180^{\circ}$  (рондат) – сальто назад в группировке с разгибанием

## *Юноши*

### 1. Акробатика

- И.П. – основная стойка в углу ковра (лицом по направлению А-С)
- Поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега – переворот вперед на одну – переворот вперед на две – переворот вперед с двух на две – сальто вперед в группировке
  - прыжок стойку на руках согнувшись – перекат через грудь в упор лежа – поворот кругом в упор сзади, сед левая нога согнута, опора на левую

руку, правая рука вперед – махом одной, толчком другой переворот в стойку на руках – медленное опускание в упор стоя согнувшись и выпрямление в О.С.

- с разбега – рондат – темповое сальто назад – два фляка – сальто назад в группировке с раскрыванием

- два-три круга двумя – шпагат – силой стойка на руках (держат 2 сек.) – элементы хореографии

- с разбега – рондат – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180° и в темп переворот вперед с двух на две

- равновесие на одной ноге

- с разбега – рондат – фляк назад – сальто назад назад сгибаясь-разгибаясь

## 2. Конь-махи

- И.П. упор стоя поперек лицом к коню

- два круга поперек

- вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом на 90°, вход на круги на ручках

- выход в упор сзади на ручку – перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и теле Стойки В, перемах двумя назад

- два круга двумя на ручке и теле

- третьим кругом вход углом с поворотом на 180° и круги на ручках

- перемах двумя вперед в упор сзади, перемах правой под левую, перемах правой вперед, перемах левой назад, перемах правой назад

- перемах левой вперед, мах вправо с опорой на левой руке, перемах левой назад

- перемах правой вперед, мах влево с опорой на правой руке, перемах правой назад

- перемах левой вперед, перемах правой вперед, перемах двумя назад в круги на ручках

- поворот на 180° плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на теле, круг двумя

- вторым кругом соскок за ножкой через тело коня, приземление левым боком к коню

## 3. Кольца

- из виса – силой сгибая руки, через вис прогнувшись, горизонтальный вис сзади (держат 2 сек.)

- силой вис прогнувшись

- мах дугой – подъем махом назад в упор углом ноги врозь-вне (держат 2 сек.)

- силой согнувшись ноги врозь прямыми руками стойка на руках (держат 2 сек.) (спичаг ноги врозь)

- переворот вперед, высокий выкрут вперед

- подъем махом назад в стойку на руках (держат 2 сек.)

- большим махом вис (отодвиг) – высокий выкрут назад

- соскок сальто назад прогнувшись

#### 4. Прыжок

- переворот вперед прогнувшись
- переворот вперед – сальто вперед в группировке

#### 5. Брусья

- И.П. стоя поперек лицом к жердям
- с прыжка или с разбега вис углом – подъем разгибом
- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед
- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный)  $45^{\circ}$  -  $60^{\circ}$
- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) под углом  $60^{\circ}$  –  $90^{\circ}$
- оборотом назад сальто в вис
- подъем разгибом
- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом назад
- мах вперед, махом назад подскок в стойку на руках
- махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

#### 6. Перекладина

- из вися хватом сверху мах дугой – мах назад – махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук под углом  $45^{\circ}$  –  $60^{\circ}$
- махом вперед поворот с одновременной постановкой рук под углом  $60^{\circ}$  -  $90^{\circ}$
- большой оборот назад
- опускаясь в упор, оборот назад в стойку на руках
- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу
- большой оборот вперед, перемах согнувшись – оборот вперед согнувшись – выкрут в вис обратным хватом
- махом назад перехват в хват снизу
- большой оборот вперед с поворотом кругом плечом вперед в стойку на руках
- большой оборот назад, перемах в упор ноги врозь-вне – оборотом назад перемах в стойку на руках
- два больших оборота назад и сальто назад прогнувшись в соскок

### ШЕСТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

#### *Девушки*

#### 1. Акробатика

- танцевальные соединения из минимум 2-х разных танцевальных элементов, один из которых с продольным шпагатом на  $180^{\circ}$
- связка их 2-х разных прыжков с одной ноги или подскоков, соединенных прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, шассе, повороты шанэ). Цель состоит в том, чтобы создать движение по большой площади
- прыжки с места и повороты не разрешаются потому, что они делаются на месте (повороты шанэ  $\frac{1}{2}$  на двух ногах разрешаются потому, что этодвигающиеся повороты)

- если прыжок или подскок выполняется первым или вторым элементом, то приземление должно быть на одну ногу
- сальто с винтом (минимум  $360^\circ$ )
- сальто вперед/боком и назад
- двойное сальто
- соскок (последняя акробатическая линия считается соскоком)

## 2. Опорный прыжок

- любой прыжок по правилам соревнований

## 3. Брусья

- перелет с ВЖ на НЖ
- элемент с полетом на той же жерди
- мин. 2 различных хвата (не отмах, не наскок или соскок) и элемент близко к жерди (без полета)
- элемент без полета с поворотом мин. на  $360^\circ$  (исполненный на жерди)
- соскок

## 4. Бревно

- одна связка из мин. 2-х разных танцевальных элементов:
  - 1) прыжок с одной или с двух ног или подскок со шпагатом в  $180^\circ$ ;
  - 2) поворот - одна акробатическая связка, мин. 2 элемента с фазой полета, один из элементов сальто (элементы могут быть одинаковые)
- элементы в различных направлениях (вперед, боком и назад)
- соскок

## *Юноши*

### 1. Акробатика

- И.П. – О.С. в углу ковра (лицом к направлению А-С)
- поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега, сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед согнувшись
- сед с прямыми ногами и кувырок назад в стойку на руках с поворотом на  $360^\circ$ , кувырок в стойку на руках – курбет – два темповых переворота назад (2 фляка) – сальто назад в группировке с раскрытием (тело  $45^\circ >$  выше уровня горизонтали)
- с разбега – рондат – темповое сальто назад с поворотом на  $180^\circ$ , в темп сальто вперед прогнувшись
- четыре круга ноги вместе (или четыре круга Томаса)
- любой шпагат - силой стойка на руках (любая) держать 2 сек.
- с разбега – рондат, темповой переворот назад (фляк), прыжок вверх с поворотом кругом и сальто вперед (Твист)

### 2. Конь-махи

- И.П. – упор стоя поперек лицом к коню
- с прыжка два круга поперек, третьим кругом переход в упор на одной ручке
- два круга на одной ручке, поворот на  $90^\circ$ , перемах в круги на ручках
- поворот плечом назад на  $90^\circ$ , один круг на ручке, вторым кругом

поворот плечом вперед со входом в ручки, (чешский круг с кругом на одной ручке) круги на ручках

- выход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойки А круги на ручках

- выход плечом вперед на ручку, перемахом назад выход на ручку и тело, Стойки В, круг на ручке и теле

- вход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойки В перемах двумя до упора сзади, один круг на ручках до упора сзади

- из упора сзади, перемах правой под левую, перемах правой в упор сзади, перемах левой назад, обратное скрещение вправо, перемах левой назад, перемах правой вперед, прямое скрещение влево

- перемах правой вперед, круги на ручках, поворот на 180 плечом назад (американский выход) на ручку и тело в стойку ноги врозь, приземление левым боком к коню

### 3. Кольца

- из виса – силой сгибая руки, прямым телом вис прогнувшись

- вис согнувшись, выкрут назад, высокий выкрут, переворот в стойку на руках (держать 2 сек.)

- из стойки на руках, прямым телом, силой, согнутыми руками опускание в вис прогнувшись (дер. 2 сек.)

- из виса прогнувшись прямым телом, силой опускание в вис сзади (держать 2 сек.) вис прогнувшись

- вис согнувшись. Махом назад выкрут вперед

- подъем махом назад в упор углом вне (держать 2 сек.)

- силой согнувшись, ноги врозь, прямыми руками стойка на руках (держать 2 секунды)

- большой оборот вперед в стойку на руках

- отодвиг, большой оборот назад через стойку на руках и большим махом вперед, соскок двойное сальто назад в группировке

### 4. Прыжок

- переворот вперед, сальто вперед согнувшись

- Цукахара – сальто назад прогнувшись

- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись (Юрченко)

### 5. Брусья

- И.П. – О.С. внутри жердей

- вис углом – подъем разгибом в упор

- махом назад прямой переход в стойку, мах вперед, махом назад обратный переход в стойку на руках

- большой оборот назад в стойку

- сальто под жердями в упор на руки

- подъем махом вперед в упор

- махом назад, прыжок с поворотом кругом в стойку на руках (Заножка)

- махом вперед, поворот кругом в стойку (оберучный)

- соскок: сальто назад прогнувшись

## 6. Перекладина

- из виса хватом сверху махом назад, сгибая руки, оборот назад не касаясь в стойку, большой оборот назад
- перемах в упор вне, оборот назад в стойку с перехватом в хват снизу
- перемах в упор вне, оборот вперед в стойку, большой оборот вперед
- перемах в упор ноги вместе, оборотом вперед, выкрут в обратный хват (Адлер)
- махом назад, перехват в хват снизу, в стойку, большой оборот вперед
- махом назад поворот кругом в стойку в хват сверху, большой оборот назад
- перемах в упор вне, оборот назад в стойку с поворотом кругом в хват снизу, большой оборот вперед
- в стойке на руках хватом снизу, поворот плечом вперед в стойку на руках хватом сверху, большой оборот назад
- махом вперед, поворот кругом в стойку на руках хватом снизу и в темп поворот кругом плечом вперед в стойку на руках хватом сверху (большой оборот назад с поворотом на 360° в стойку на руках)
- два больших оборота назад. Соскок: двойное сальто назад в группировке

### ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.

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

### ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Батут

- сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360, 720 и 1080 градусов (пируэты).
- двойное сальто вперед и назад в группировке, согнувшись.
- двойное сальто вперед и назад в группировке с поворотом на 180, 360 градусов.
- двойное сальто назад прогнувшись.

#### *Девушки*

#### 1. Акробатика

- танцевальные соединения из минимум 2-х разных танцевальных элементов, один из которых с продольным шпагатом на 180°
- связка их 2-х разных прыжков с одной ноги или подскоков, соединенных прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, шассе, повороты шанэ). Цель состоит в том, чтобы создать движение по большой площади
- прыжки с места и повороты не разрешаются потому, что они делаются на месте (повороты шанэ ½ на двух ногах разрешаются потому, что этодвигающиеся повороты)

- если прыжок или подскок выполняется первым или вторым элементом, то приземление должно быть на одну ногу
- сальто с винтом (минимум  $360^\circ$  )
- сальто вперед/боком и назад
- двойное сальто
- соскок (последняя акробатическая линия считается соскоком)

## 2. Опорный прыжок

- любой прыжок по правилам соревнований

## 3. Брусья

- перелет с ВЖ на НЖ
- элемент с полетом на той же жерди
- мин. 2 различных хвата и элемент близко к жерди (без полета)
- элемент без полета с поворотом мин. на  $360^\circ$  (исполненный на жерди)
- соскок

## 4. Бревно

- одна связка из мин. 2-х разных танцевальных элементов:
  - 1) прыжок с одной или с двух ног или подскок со шпагатом в  $180^\circ$ ;
  - 2) поворот - одна акробатическая связка, мин. 2 элемента с фазой полета, один из элементов сальто (элементы могут быть одинаковые)
- элементы в различных направлениях (вперед, боком и назад)
- соскок

## *Юноши*

### 1. Акробатика

- И.П. – О.С. в углу ковра (лицом к направлению А-С)
- поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега, сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед согнувшись
- сед с прямыми ногами и кувырок назад в стойку на руках с поворотом на  $360^\circ$  , кувырок в стойку на руках – курбет – два темповых переворота назад (2 фляка) – сальто назад в группировке с раскрытием (тело  $45^\circ$  > выше уровня горизонтали)
- с разбега – рондат – темповое сальто назад с поворотом на  $180^\circ$  , в темп сальто вперед прогнувшись
- четыре круга ноги вместе (или четыре круга Томаса)
- любой шпагат
- силой стойка на руках (любая) держать 2 сек.
- с разбега – рондат, темповой переворот назад (фляк), прыжок вверх с поворотом кругом и сальто вперед (Твист)

### 2. Конь-махи

- И.П. – упор стоя поперек лицом к коню
- с прыжка два круга поперек, третьим кругом переход в упор на одной ручке
- два круга на одной ручке, поворот на  $90^\circ$ , перемах в круги на ручках
- поворот плечом назад на  $90^\circ$  , один круг на ручке, вторым кругом

поворот плечом вперед со входом в ручки, (чешский круг с кругом на одной ручке) круги на ручках

- выход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойки А круги на ручках

- выход плечом вперед на ручку, перемахом назад выход на ручку и тело, Стойки В, круг на ручке и теле

- вход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойки В перемах двумя до упора сзади, один круг на ручках до упора сзади

- из упора сзади, перемах правой под левую, перемах правой в упор сзади, перемах левой назад, обратное скрещение вправо, перемах левой назад, перемах правой вперед, прямое скрещение влево

- перемах правой вперед, круги на ручках, поворот на 180° плечом назад (американский выход) на ручку и тело в стойку ноги врозь, приземление левым боком к коню

### 3. Кольца

- из виса – силой сгибая руки, прямым телом вис прогнувшись

- вис согнувшись, выкрут назад, высокий выкрут, переворот в стойку на руках (держать 2 сек.)

- из стойки на руках, прямым телом, силой, согнутыми руками опускание в вис прогнувшись (дер. 2 сек.)

- из виса прогнувшись прямым телом, силой опускание в вис сзади (держать 2 сек.) вис прогнувшись

- вис согнувшись. Махом назад выкрут вперед

- подъем махом назад в упор углом вне (держать 2 сек.)

- силой согнувшись, ноги врозь, прямыми руками стойка на руках (держать 2 секунды)

- большой оборот вперед в стойку на руках - отодвиг, большой оборот назад через стойку на руках и большим махом вперед, соскок двойное сальто назад в группировке

### 4. Прыжок

- переворот вперед, сальто вперед согнувшись

- Цукакура – сальто назад прогнувшись

- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись (Юрченко)

### 5. Брусья

- И.П. – О.С. внутри жердей

- вис углом – подъем разгибом в упор

- махом назад прямой переход в стойку, мах вперед, махом назад обратный переход в стойку на руках

- большой оборот назад в стойку

- сальто под жердями в упор на руки

- подъем махом вперед в упор

- махом назад, прыжок с поворотом кругом в стойку на руках

- махом вперед, поворот кругом в стойку (оберучный)

- соскок: сальто назад прогнувшись

## 6. Перекладина

- из виса хватом сверху махом назад, сгибая руки, оборот назад не касаясь в стойку, большой оборот назад
- перемах в упор вне, оборот назад в стойку с перехватом в хват снизу
- перемах в упор вне, оборот вперед в стойку, большой оборот вперед
- перемах в упор ноги вместе, оборотом вперед, выкрут в обратный хват (Адлер)
- махом назад, перехват в хват снизу, в стойку, большой оборот вперед
- махом назад поворот кругом в стойку в хват сверху, большой оборот назад
- перемах в упор вне, оборот назад в стойку с поворотом кругом в хват снизу, большой оборот вперед
- в стойке на руках хватом снизу, поворот плечом вперед в стойку на руках хватом сверху, большой оборот назад
- махом вперед, поворот кругом в стойку на руках хватом снизу и в темп поворот кругом плечом вперед в стойку на руках хватом сверху (большой оборот назад с поворотом на 360° в стойку на руках)
- два больших оборота назад. Соскок: двойное сальто назад в группировке.

Приложение 2

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по Программе**

| № п/п                                                                        | Наименование оборудования, спортивного инвентаря      | Единица измерения | Количество изделий |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1                                                                            | 2                                                     | 3                 | 4                  |
| <b>Спортивные дисциплины: бревно, разновысокие брусья</b>                    |                                                       |                   |                    |
| 1.                                                                           | Бревно гимнастическое                                 | штук              | 1                  |
| 2.                                                                           | Бревно гимнастическое напольное                       | штук              | 1                  |
| 3.                                                                           | Бревно гимнастическое переменной высоты               | штук              | 1                  |
| 4.                                                                           | Брусья гимнастические женские                         | штук              | 2                  |
| 5.                                                                           | Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках | штук              | 1                  |
| 6.                                                                           | Мостик гимнастический                                 | штук              | 4                  |
| <b>Спортивные дисциплины: конь, кольца, параллельные брусья, перекладина</b> |                                                       |                   |                    |
| 7.                                                                           | Брусья гимнастические мужские                         | штук              | 1                  |
| 8.                                                                           | Конь гимнастический маховый                           | штук              | 1                  |
| 9.                                                                           | Мостик гимнастический                                 | штук              | 6                  |
| 10.                                                                          | Перекладина гимнастическая                            | штук              | 1                  |
| 11.                                                                          | Перекладина гимнастическая переменной                 | штук              | 1                  |

|                                                                            |                                                 |          |                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------|
|                                                                            | высоты (универсальная)                          |          |                                                                          |
| 12.                                                                        | Подвеска блочная с кольцами гимнастическими     | пар      | 1                                                                        |
| 13.                                                                        | Рама с кольцами гимнастическими                 | штук     | 1                                                                        |
| <b>Спортивные дисциплины: вольные упражнения, опорный прыжок</b>           |                                                 |          |                                                                          |
| 14.                                                                        | Дорожка для разбега                             | комплект | 1                                                                        |
| 15.                                                                        | Ковер для вольных упражнений                    | комплект | 1                                                                        |
| 16.                                                                        | Конь гимнастический прыжковый переменной высоты | штук     | 1                                                                        |
| 17.                                                                        | Маты гимнастические                             | штук     | 50                                                                       |
| 18.                                                                        | Мостик гимнастический                           | штук     | 2                                                                        |
| <b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b> |                                                 |          |                                                                          |
| 19.                                                                        | Батут                                           | штук     | 1                                                                        |
| 20.                                                                        | Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг         | комплект | 1                                                                        |
| 21.                                                                        | Дорожка акробатическая                          | комплект | 1                                                                        |
| 22.                                                                        | Зеркало настенное 12 х 2 м                      | штук     | 1                                                                        |
| 23.                                                                        | Канат для лазания диаметром 30 мм               | штук     | 2                                                                        |
| 24.                                                                        | Козел гимнастический                            | штук     | 1                                                                        |
| 25.                                                                        | Лонжа ручная                                    | штук     | 2                                                                        |
| 26.                                                                        | Лонжа ручная универсальная с широким поясом     | штук     | 2                                                                        |
| 27.                                                                        | Магнезница                                      | штук     | 6                                                                        |
| 28.                                                                        | Маты поролоновые (200 х 300 х 40 см)            | штук     | 2                                                                        |
| 29.                                                                        | Музыкальный центр                               | штук     | 1                                                                        |
| 30.                                                                        | Палка гимнастическая                            | штук     | 10                                                                       |
| 31.                                                                        | Палка для остановки колец                       | штук     | 1                                                                        |
| 32.                                                                        | Подставка для страхования                       | штук     | 2                                                                        |
| 33.                                                                        | Поролон для страховочных ям                     | кг       | из расчета<br>40 кг на<br>1м <sup>3</sup> объема<br>страховоч<br>ной ямы |
| 34.                                                                        | Скакалка гимнастическая                         | штук     | 20                                                                       |
| 35.                                                                        | Скамейка гимнастическая                         | штук     | 8                                                                        |
| 36.                                                                        | Стенка гимнастическая                           | штук     | 6                                                                        |

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

1. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2017 года №935 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые  
для прохождения спортивной подготовки по Программе

1.

| №<br>п/п                                                                         | Наименование оборудования,<br>спортивного инвентаря             | Единица<br>измерения | Количество<br>изделий |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 1                                                                                | 2                                                               | 3                    | 4                     |
| <b>Спортивные дисциплины: бревно, разновысокие брусья</b>                        |                                                                 |                      |                       |
| 1.                                                                               | Бревно гимнастическое                                           | штук                 | 1                     |
| 2.                                                                               | Бревно гимнастическое напольное                                 | штук                 | 1                     |
| 3.                                                                               | Бревно гимнастическое переменной<br>высоты                      | штук                 | 1                     |
| 4.                                                                               | Брусья гимнастические женские                                   | штук                 | 2                     |
| 5.                                                                               | Жердь гимнастическая женская на<br>универсальных стойках        | штук                 | 1                     |
| 6.                                                                               | Мостик гимнастический                                           | штук                 | 4                     |
| <b>Спортивные дисциплины: конь, кольца, параллельные брусья,<br/>перекладина</b> |                                                                 |                      |                       |
| 7.                                                                               | Брусья гимнастические мужские                                   | штук                 | 1                     |
| 8.                                                                               | Конь гимнастический маховый                                     | штук                 | 1                     |
| 9.                                                                               | Мостик гимнастический                                           | штук                 | 4                     |
| 10.                                                                              | Перекладина гимнастическая                                      | штук                 | 1                     |
| 11.                                                                              | Перекладина гимнастическая переменной<br>высоты (универсальная) | штук                 | 1                     |
| 12.                                                                              | Подвеска блочная с кольцами<br>гимнастическими                  | пар                  | 1                     |
| 13.                                                                              | Рама с кольцами гимнастическими                                 | штук                 | 1                     |
| <b>Спортивные дисциплины: вольные упражнения, опорный прыжок</b>                 |                                                                 |                      |                       |
| 14.                                                                              | Дорожка для разбега                                             | комплект             | 1                     |
| 15.                                                                              | Ковер для вольных упражнений                                    | комплект             | 1                     |
| 16.                                                                              | Конь гимнастический прыжковый<br>переменной высоты              | штук                 | 1                     |
| 17.                                                                              | Маты гимнастические                                             | штук                 | 50                    |
| <b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный<br/>инвентарь</b>   |                                                                 |                      |                       |
| 19.                                                                              | Батут                                                           | штук                 | 1                     |
| 20.                                                                              | Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг                         | комплект             | 1                     |
| 21.                                                                              | Дорожка акробатическая                                          | комплект             | 1                     |
| 22.                                                                              | Зеркало настенное 12 х 2 м                                      | штук                 | 1                     |

|     |                                      |      |                                                                          |
|-----|--------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------|
| 23. | Канат для лазания диаметром 30 мм    | штук | 2                                                                        |
| 24. | Магнезия                             | кг   | Из расчета<br>0,2 кг на<br>человека                                      |
| 25. | Магнезница                           | штук | 6                                                                        |
| 26. | Маты поролоновые (200 х 300 х 40 см) | штук | 2                                                                        |
| 27. | Музыкальный центр                    | штук | 1                                                                        |
| 28. | Палка гимнастическая                 | штук | 10                                                                       |
| 29. | Палка для остановки колец            | штук | 1                                                                        |
| 30. | Подставка для страхования            | штук | 2                                                                        |
| 31. | Поролон для страховочных ям          | кг   | из расчета<br>40 кг на<br>1м <sup>3</sup> объема<br>страховоч<br>ной ямы |
| 32. | Скакалка гимнастическая              | штук | 20                                                                       |
| 33. | Скамейка гимнастическая              | штук | 8                                                                        |
| 34. | Стенка гимнастическая                | штук | 6                                                                        |



2. Условия комплектования учебных групп от 30.08.2018 г.

Приложение к Таблице 1

Условия комплектования учебных групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) на 2018-2019 учебный год (женское отделение)

| Этапы подготовки                              | Возраст обучающихся (лет) | Год рождения  | Минимальная наполняемость групп | Максимальная наполняемость групп | Максимальный объём учебно-тренировочной работы (час/неделю) | Нормативы оплаты труда тренера-преподавателя за подготовку одного обучающегося (в % от ставки) | Критерии оценки, условия комплектования и перевода обучающихся по годам обучения                                                    | Уровень спортивной квалификации обучающихся на начало года |          |      |
|-----------------------------------------------|---------------------------|---------------|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------|------|
| Спортивно – оздоровительный этап              |                           |               |                                 |                                  |                                                             |                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                            |          |      |
| СОГ                                           | 5-18                      | 2013-2000     | 15                              | 30                               | до 6                                                        | 2,2%                                                                                           | -                                                                                                                                   | б/р                                                        |          |      |
| Этап начальной подготовки                     |                           |               |                                 |                                  |                                                             |                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                            |          |      |
| НП - 1                                        | 6-7                       | 2012-2011     | 10                              | 30                               | 6                                                           | 2,2%                                                                                           | Выполнение контрольно-переводных нормативов ОФП и СФП, участие в соревнованиях по календарю                                         | б/р                                                        |          |      |
| НП - 2                                        | 7-8                       | 2011-2010     | 10                              | 24                               | 9                                                           | 3,6%                                                                                           |                                                                                                                                     | 3 юн. р.                                                   |          |      |
| Тренировочный этап                            |                           |               |                                 |                                  |                                                             |                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                            |          |      |
| T - 1, 2                                      | 7-10                      | 2011-2008     | 5                               | 20                               | 14                                                          | 6%                                                                                             | Выполнение контрольно-переводных нормативов ОФП и СФП, участие в соревнованиях по календарю                                         | T-1                                                        | 2 юн. р. |      |
| T - 3, 4, 5                                   | 9-13                      | 2009-2005     | 5                               | 16                               | 20                                                          | 14%                                                                                            |                                                                                                                                     | T-2                                                        | 1 юн. р  |      |
|                                               |                           |               |                                 |                                  |                                                             |                                                                                                |                                                                                                                                     | T-3                                                        | III р.   |      |
|                                               |                           |               |                                 |                                  |                                                             |                                                                                                |                                                                                                                                     | T-4                                                        | II р.    |      |
| T-5                                           |                           |               |                                 |                                  |                                                             |                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                            |          | I р. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства |                           |               |                                 |                                  |                                                             |                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                            |          |      |
| ССМ 1 до года                                 | с 12 лет                  | 2006 и старше | 1                               | 14                               | 28                                                          | 20%                                                                                            | Выполнение контрольно-переводных нормативов ОФП и СФП, участие в соревнованиях по календарю                                         | КМС                                                        |          |      |
| ССМ свыше года                                | с 13 лет                  | 2005 и старше |                                 | 12                               | 28                                                          | 30%                                                                                            |                                                                                                                                     |                                                            |          |      |
| Этап высшего спортивного мастерства           |                           |               |                                 |                                  |                                                             |                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                            |          |      |
| ВСМ                                           | с 14 лет                  | 2004 и старше | 1                               | 8                                | 32                                                          | 40%                                                                                            | Выполнение контрольно-переводных нормативов ОФП и СФП, участие в соревнованиях по календарю стабильное выступление на соревнованиях | МС                                                         |          |      |

Условия комплектования учебных групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся  
с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)  
на 2018-2019 учебный год (мужское отделение)

| Этапы подготовки                              | Возраст обучающихся (лет) | Год рождения  | Минимальная наполняемость групп | Максимальная наполняемость групп | Максимальный объём учебно-тренировочной работы (час/неделю) | Нормативы оплаты труда тренера-преподавателя за подготовку одного обучающегося (в % от ставки) | Критерии оценки, условия комплектования и перевода обучающихся по годам обучения                                                    | Уровень спортивной квалификации и обучающихся на начало / конец года |          |
|-----------------------------------------------|---------------------------|---------------|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|
| Спортивно – оздоровительный этап              |                           |               |                                 |                                  |                                                             |                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                                      |          |
| СОГ                                           | 6-18                      | 2012-2000     | 15                              | 30                               | до 6                                                        | 2,2%                                                                                           | -                                                                                                                                   | б/р                                                                  |          |
| Этап начальной подготовки                     |                           |               |                                 |                                  |                                                             |                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                                      |          |
| НП -1                                         | 7-8                       | 2011-2010     | 10                              | 30                               | 6                                                           | 2,2%                                                                                           | Выполнение контрольно-переводных нормативов ОФП и СФП, участие в соревнованиях по календарю                                         | б/р                                                                  |          |
| НП – 2                                        | 8-9                       | 2010-2009     | 10                              | 24                               | 9                                                           | 3,6%                                                                                           |                                                                                                                                     | 3 юн. р.                                                             |          |
| Тренировочный этап                            |                           |               |                                 |                                  |                                                             |                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                                      |          |
| Т – 1, 2                                      | 9-11                      | 2009 – 2007   | 5                               | 20                               | 14                                                          | 6%                                                                                             | Выполнение контрольно-переводных нормативов ОФП и СФП, участие в соревнованиях по календарю                                         | Т-1                                                                  | 2 юн. р. |
|                                               |                           |               |                                 |                                  |                                                             |                                                                                                |                                                                                                                                     | Т-2                                                                  | 1 юн. р  |
| Т – 3, 4, 5                                   | 11-15                     | 2007-2003     | 5                               | 16                               | 20                                                          | 14%                                                                                            |                                                                                                                                     | Т-3                                                                  | III р.   |
|                                               |                           |               |                                 |                                  |                                                             |                                                                                                |                                                                                                                                     | Т-4                                                                  | II р.    |
|                                               |                           |               |                                 |                                  |                                                             |                                                                                                |                                                                                                                                     | Т-5                                                                  | I р.     |
| Этап совершенствования спортивного мастерства |                           |               |                                 |                                  |                                                             |                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                                      |          |
| ССМ 1 до года                                 | с 14 лет                  | 2004 и старше | 1                               | 14                               | 28                                                          | 20%                                                                                            | Выполнение контрольно-переводных нормативов ОФП и СФП, участие в соревнованиях по календарю                                         | КМС / МС                                                             |          |
| ССМ свыше года                                | с 15 лет                  | 2003 и старше |                                 | 12                               | 28                                                          | 30%                                                                                            |                                                                                                                                     |                                                                      |          |
| Этап высшего спортивного мастерства           |                           |               |                                 |                                  |                                                             |                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                                      |          |
| ВСМ                                           | с 16 лет                  | 2002 и старше | 1                               | 8                                | 32                                                          | 40%                                                                                            | Выполнение контрольно-переводных нормативов ОФП и СФП, участие в соревнованиях по календарю стабильное выступление на соревнованиях | МС                                                                   |          |

## Учебный план обучения и объемы реализации Программы по предметным областям

| Этапы подготовки                                                       | СОГ                                                                              | Этап начальной подготовки |        | Тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |             | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------|-------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                        | с 5 - 18 лет                                                                     | НП - 1                    | НП - 2 | Т - 1, 2                                              | Т - 3, 4, 5 | весь период                                   | весь период                         |
| Количество часов в неделю                                              | 6                                                                                | 6                         | 9      | 14                                                    | 20          | 28                                            | 32                                  |
| Наполняемость группы (человек)                                         | 15-30                                                                            | 10-30                     | 10-24  | 5-20                                                  | 5-16        | 1-14                                          | 1-8                                 |
| Виды спортивной подготовки (часов/год):                                |                                                                                  |                           |        |                                                       |             |                                               |                                     |
| 1. Общая физическая подготовка                                         | 94                                                                               | 86                        | 128    | 70                                                    | 96          | 128                                           | 140                                 |
| 2. Специальная физическая подготовка                                   | 42                                                                               | 42                        | 62     | 146                                                   | 208         | 290                                           | 340                                 |
| 3. Техническая подготовка                                              | 132                                                                              | 132                       | 200    | 340                                                   | 490         | 692                                           | 810                                 |
| 4. Тактическая, теоретическая психологическая подготовка               | 4                                                                                | 4                         | 6      | 26                                                    | 38          | 42                                            | 20                                  |
| 5. Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика | 2                                                                                | 8                         | 12     | 52                                                    | 74          | 116                                           | 132                                 |
| 6. Восстановительные мероприятия                                       | 2                                                                                | 4                         | 6      | 10                                                    | 14          | 20                                            | 30                                  |
| Итого часов:                                                           | 276                                                                              | 276                       | 414    | 644                                                   | 920         | 1288                                          | 1472                                |
| 7. Врачебно-медицинский контроль                                       | заключение врача по спортивной медицине БУЗОО «Врачебно-физкультурный диспансер» |                           |        |                                                       |             |                                               |                                     |
|                                                                        | 1 раз в год                                                                      | 2 раза в год              |        |                                                       |             |                                               |                                     |

Российская Федерация, 644027, Омская обл, г. Омск, Пархоменко, 7  
 БУ ДО города Омска «СДЮСШОР № 25»  
 8-3812-537-257