

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШОР по
гимнастическим видам спорта»

Н.П. Токарев

«22» декабря 2023 г.



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

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) разработана на основании Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России от 22 ноября 2023 г. № 848, предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 953 (далее – ФССП).

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

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов-гимнастов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Программа направлена на:

индивидуализация спортивной подготовки;
создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта.

Образовательные задачи программы:

развитие познавательного интереса в области спортивной гимнастики;
приобретение знаний об особенностях спортивной гимнастики;
приобретение знаний о правилах техники безопасности при занятиях спортивной гимнастикой, гигиене.

Воспитательные задачи программы:

воспитание сильной личности, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах справедливости и взаимопомощи;
каждый этап включает в себя план воспитательной работы по формированию патриотических взглядов и настроений

воспитание правильного отношения к своему здоровью, формирование здорового образа жизни.

Развивающие задачи программы:

единство общей и специальной спортивной подготовки;
непрерывность и цикличность процесса подготовки;
единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами;
развитие ответственности, дисциплинированности, самостоятельности.

Спортивные задачи программы:

достижение спортивных результатов, вступление на соревнованиях и выполнение разрядных нормативов.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта спортивная гимнастика на различных этапах многолетней подготовки.

Спортивная гимнастика – один из основных сложнокоординационных видов спорта. Включает учебно-тренировочную работу и соревнования в выполнении вольных упражнений, опорных прыжков и упражнений на гимнастических снарядах – коне, кольцах, брусьях и перекладине – для мужчин, на разновысоких брусьях и бревне – для женщин. Официальные соревнования по спортивной гимнастике проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Таблица № 1

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1	Спортивная гимнастика	016 000 1611 Я	Командные соревнования	016 001 1611 Я
			Многоборье	016 002 1611 Я
			Вольные упражнения	016 003 1611 Я
			Конь	016 004 1611 А
			Кольца	016 005 1611 А
			Опорный прыжок	016 006 1611 Я
			Параллельные брусья	016 007 1611 А
			Перекладина	016 008 1611 А
			Разновысокие брусья	016 009 1611 Б
			Бревно	016 010 1611 Б

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» определяется ФССП:

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 6 лет (девочки), не моложе 7 лет (мальчики), желающие заниматься спортивной гимнастикой (в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки). Эти обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этапе НП до года возраст зачисления не превышает 9 лет.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 7 лет (девушки), не моложе 9 лет (юноши), прошедшие подготовку на этапе начальной подготовки не менее года.

На учебно-тренировочном этапе до трех лет обучающийся должен иметь спортивные разряды – 3 юношеский спортивный разряд, 2 юношеский спортивный разряд, 1 юношеский спортивный разряд;

На учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучающийся должен иметь спортивные разряды – III спортивный разряд, II спортивный разряд, I спортивный разряд; и успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются претенденты не моложе 12 лет (девушки), не моложе 14 лет (юноши). Эти обучающиеся должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются претенденты не моложе 14 лет (девушки), не моложе 16 лет (юноши). Эти обучающиеся должны иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России или мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Зачисление в Учреждение на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лица, проходящие спортивную подготовку и не выполнившие требования для зачисления на следующий этап подготовки, могут воспользоваться возможностью продолжить занятия на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза на данном этапе, или быть отчисленными по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года подготовки, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	1-2	7	6	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	12	2-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	14	1-5

4. Объем Программы

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	16	20	24
Общее количество часов в год	312	416	624	832	1040	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	312	416	520	624

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки в Учреждении являются:

групповые занятия;

индивидуальные занятия;

теоретические занятия;

участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях различного ранга;

Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочных занятий в качестве помощников тренеров-преподавателей.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего

спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 4

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

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

спортивные соревнования

Таблица № 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	3	4	4
Основные	1	1	2	2	2	2

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная гимнастика»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

- направление обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план приведен в приложении № 1 к Программе.

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

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учётом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров) к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, могут привлекаться тренеры по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте», а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссёры, концертмейстеры.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ), учитывая, что наполняемость в группах ССМ и ВСМ, как правило не превышает 2 человек.

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

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3 к Программе.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила спортивной гимнастики, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организации является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены *учебно-тренировочного этапа* должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к

непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо научить занимающихся вести дневник тренировок: фиксировать учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся *этапа совершенствования спортивного мастерства* должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов *этапа спортивного совершенствования* итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Обучающиеся *этапа высшего спортивного мастерства* должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

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

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;

применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приёмы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

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

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объёмов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачевно-биологические средства:

рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

поливитаминные комплексы;

различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

контрастные ванны и души, сауна.

Таблица №6

Методы восстановления	В период тренировочного занятия	После тренировочного занятия	В течение дня	В микроцикле
Тренировочные	<ul style="list-style-type: none"> - интервал отдыха - подбор упражнений на восстановление - вариативность средств - психомоторная тренировка - психологические беседы - использование психологических приёмов во время соревнований 	<ul style="list-style-type: none"> - время отдыха между занятиями - сон - аутотренинг - ландшафтотерапия (прогулки по местности) - купание в ванне с морской водой, - в озере, реке 	<ul style="list-style-type: none"> - время отдыха между занятиями - сон, аутотренинг - ландшафтотерапия (прогулки по местности) - купание в ванне с морской водой, - в озере, реке - культурное мероприятие 	<ul style="list-style-type: none"> - чередование нагрузки и отдыха - сеансы психотерапии - учёт индивидуальных потребностей - купание в ванне с морской водой, в озере, реке - культурное мероприятие

Физио-терапевтические	<ul style="list-style-type: none"> - вибромассаж - тонизирующий массаж - восстановительный массаж - самомассаж - электростимуляция - биомеханическая стимуляция мышц 	<ul style="list-style-type: none"> - восстановительный массаж - тонизирующий массаж - электросон - ванны - хвойная, йодобромная и др. - все виды душа, сауна - баня с веником - общий массаж - ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное) 	<ul style="list-style-type: none"> - восстановительный массаж - тонизирующий массаж - электросон - ванны - хвойная, йодобромная и др. - воздуха - все виды душа, сауна - баня с веником - общий массаж - ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное) 	<ul style="list-style-type: none"> - сауна - баня с веником - общий массаж - ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное) - массаж с растирками, согревающими мазями - физиотерапевтические процедуры по назначению врача
Питание	<ul style="list-style-type: none"> - специальные напитки - специальное питание - отвар содержащий белки (бульоны) 	<ul style="list-style-type: none"> - углеводное насыщение (укол, капельница) - углеводное питание и напитки 	<ul style="list-style-type: none"> - питание соразмерно нагрузке - дополнительный источник минеральных веществ - белковое питание 	<ul style="list-style-type: none"> - медикаментозные средства - приём витаминов по индивидуальной схеме

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения Программы

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

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

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;
 знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

Таблица № 7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	5	–	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6

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

Таблица № 8

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

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

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

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,8	4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.5.	Поднимание туловища из положения	количество	не менее	

	лежа на спине за 1 мин	о раз	40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более	
			12,5	-
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более	
			-	10,0
2.3.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество о раз	не менее	
			5	-
2.4.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество о раз	не менее	
			-	5
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			20	
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество о раз	не менее	
			-	15
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество о раз	не менее	
			15	-
2.8.	Исходное положение – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	не менее	
			10	-
2.9.	Из исходного положения – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			-	15
2.10.	Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах	количество о раз	не менее	
			5	-
2.11.	Исходное положение – стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	количество о раз	не менее	
			-	5
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			30	
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,6	4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее	
			27	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество о раз	не менее	
			45	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более	
			7,8	9,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество о раз	не менее	
			15	-
2.3.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	количество о раз	не менее	
			-	8
2.4.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения	с	не менее	
			10	-
2.5.	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	не менее	
			-	10
2.6.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество о раз	не менее	
			6	-
2.7.	Исходное положение – стойка на руках, на жерди.оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	количество о раз	не менее	
			-	6
2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			60	-
2.9.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

упражнения для укрепления мышц плечевого пояса
 упражнения для развития силы мышц рук
 упражнения для развития мышц брюшного пресса
 упражнения для развития мышц спины
 упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава
 упражнения для развития выносливости
 упражнения на гибкость и подвижности в суставах
 упражнения для развития координации
 элементы хореографии
 упражнения для укрепления вестибулярного аппарата

Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объёма и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).

Умение переносить приобретённые навыки из других видов спорта на свою специализацию. Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

наклоны вперед из различных исходных положений
 шпагаты
 «мост»

махи ногами
 стойки на руках
 специальные упражнения на брусьях
 упражнения для развития специальной прыгучести
 упражнения для улучшения техники разбега
 хореографическая подготовка

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА
 ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (девочки)

Вольные упражнения. Акробатика

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

Брусья разновысокие

переворот в упоре
 отмахи в упоре
 оборот назад в упоре
 вис углом
 соскок махом назад

Бревно

ходьба из различных исходных положений

повороты на 90°

прыжки

соскок прыжком вверх

соскок «рондат»

переворот боком на низком бревне

Опорный прыжок

наскоки на мостик

наскок в упор присев, соскок прогнувшись

наскок в упор присев, соскок стойка-переворот

выполнение упражнения согласно специальных требований программ 3
юношеского разряда

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ДО ТРЁХ ЛЕТ (девушки)

Вольные упражнения. Акробатика

стойка на руках (ходьба, повороты, соединения с другими элементами)

темповые перевороты (варианты)

курбет

фляк (серия фляков)

курбет-фляк

рондат-фляк

сальтовые элементы

акробатические соединения

батутная подготовка

Опорный прыжок

наскок в стойку на руках

переворот вперед через кубы

переворот вперед через прыжкового коня

Брусья разновысокие

отмахи в упоре

оборот назад не касаясь

подъём разгибом

отмах в стойку

соскок (варианты)

соединения элементов

Бревно

прыжок в шпагат (варианты)

поворот на 180°

перевороты на высоком бревне

сальтовый соскок

соединение элементов

элемент на равновесие

фляк на нижнем бревне

выполнение упражнения согласно специальных требований программ 2, 1
юношеского и III взрослого разрядов

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СВЫШЕ ТРЁХ ЛЕТ (девушки)

Вольные упражнения. Акробатика

сальтовые элементы

серия фляков

рондат-фляк-бланж

рондат-фляк-сальто назад с поворотом на 360° , 540°

соединения элементов

батутная подготовка

выполнение упражнения согласно специальных требований II, I разрядов и программы КМС

Опорный прыжок

переворот (варианты с поворотами в первой и во второй фазе)

переворот и полтора сальто вперед в группировке

«цукахар» в группировке (варианты)

Брусья разновысокие

отмах в стойку

большой оборот (варианты)

оборот в стойку (варианты)

перелет

сальтовый элемент

соскок (варианты)

соединения элементов

Бревно

акробатика вперед

акробатика назад

согласно специальных требований программы

поворот на одной ноге 360°

сальтовые элементы

акробатические связки

соскок согласно спец. требований программы

выполнение упражнений согласно специальных требований программы I разряда, программы КМС

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА
ЭТАПАХ ССМ и ВСМ (юниорки, женщины)

Вольные упражнения. Акробатика

сальтовые элементы

рондат-фляк-сальто назад с поворотами на 360° - 720°

двойное сальто назад

комбинации акробатических прыжков

батутная подготовка

выполнение упражнений согласно специальных требований программ I разряда, КМС и МС

Опорный прыжок

переворот вперед с поворотом на 360°

переворот вперед-сальто вперед

«цукаха» согнувшись»
 «цукаха» с поворотом на 360°
 рондатовые прыжки

Брусья разновысокие
 повороты из стойки на руках
 большой оборот (варианты)
 подлеты и перелеты большим махом
 сальтовый элемент
 соскок (варианты)
 соединения элементов

Бревно
 медленные перевороты
 темповые перевороты
 сальтовые элементы вперед
 сальтовые элементы назад
 акробатические связки
 прыжки в шпагат
 повороты на одной ноге на 360° и больше
 соскок согласно специальным требованиям программы
 выполнение упражнений согласно специальных требований программ КМС и МС
 СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА
 ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (мальчики)

Акробатика
 упоры, равновесия, стойки
 простые прыжки и приземления
 перекаты, кувырки, кульбиты
 непрыжковые перевороты

Конь
 упоры и плоские махи
 круги продольно
 универсальный круг

Кольца
 висы
 размахивания в виси
 вис прогнувшись
 вис согнувшись

Опорный прыжок
 наскок на мост
 прыжок в стойку на руках на горку матов
 прыжок в стойку на руках с поворотом на 90° на горку матов
 приземление

Брусья
 упор
 размахивания в упоре
 стойки на кистях
 повороты в стойках

Перекладина

вис, набор маха, размахивания в вися
 упоры, отмахи из упоров, стойка
 висы сзади, выкруты, полувкручивания
 СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА
 ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ДО ТРЁХ ЛЕТ (юноши)

Акробатика

перевороты вперёд
 фляки
 сальто вперёд
 сальто назад
 силовые стойки

Конь

маховые движения
 круги поперёк
 круги в ручках
 круги с поворотами

Кольца

высокие махи в вися
 выкруты вперёд
 выкруты назад
 махи в упоре
 стойка на руках

Опорный прыжок

прыжки переворотом вперёд
 прыжки переворотом вперёд с поворотом на 90°
 сальто вперёд и назад с соскок

Брусья

движения махом вперёд из упора
 движения махом назад из упора
 махи в вися

Перекладина

хваты, перехваты
 повороты в вися
 простые подъёмы
 простые обороты
 СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА
 ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СВЫШЕ ТРЁХ ЛЕТ (юноши)

Акробатика

сальто вперёд с поворотами
 сальто назад с поворотами
 сальто «твист»
 темповые сальто
 круги
 двойные сальто

Конь

скрещения
 круги с поворотами
 круги с проходами вперёд и назад
 простые соскоки

Кольца

подъёмы махом назад
 подъёмы махом вперёд
 силовые упражнения
 простые соскоки

Опорный прыжок

простые прыжки с переворота
 простые прыжки «цукахара»
 простые прыжки «касамацу»

Брусья

сальто назад
 сальто вперёд
 элементы в виси
 элементы в упоре махом

Перекладина

обороты с поворотами
 движения дугой
 сальто назад
 большие обороты

*СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА
 ЭТАПЕ ССМ (юниоры)*

Акробатика

соединение прыжков
 двойные сальто с поворотами
 базовые комбинации прыжко

Конь

круги с противовращениями
 круги с одноимёнными поворотами
 круги с проходками вперёд и назад по ручкам
 движения в стойку на руках
 сложные соскоки

Кольца

силовые упражнения
 подъёмы махом вперёд и назад в статическое положение
 маховые сальтовые элементы
 сложные соскоки

Опорный прыжок

сложные прыжки с переворота
 сложные прыжки «цукахара»
 сложные прыжки «касамацу»
 сложные прыжки с рондата

Брусья

соскоки
 элементы в висячем положении
 элементы в упоре махом
 элементы в коротком висячем положении
 элементы в упоре на руках махом

Перекладина

закладки
 обороты с выкрутками
 соскоки
 перелёты
 вращения

*СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА
 ЭТАПЕ ВСМ (мужчины)*

Акробатика

соединение прыжков
 двойные сальто с поворотами
 базовые комбинации прыжков

Конь

круги с противовращениями
 круги с одноимёнными поворотами
 круги с проходками вперёд и назад по ручкам
 движения в стойку на руках
 сложные соскоки

Кольца

силовые упражнения
 подъёмы махом вперёд и назад в статическое положение
 маховые сальтовые элементы
 сложные соскоки

Опорный прыжок

сложные прыжки с переворота
 сложные прыжки «цукахаха»
 сложные прыжки «касамацу»
 сложные прыжки с рондата

Брусья

соскоки
 элементы в висячем положении
 элементы в упоре махом
 элементы в коротком висячем положении
 элементы в упоре на руках махом

Перекладина

закладки
 обороты с выкрутками
 соскоки
 перелёты
 вращения

15. Учебно-тематический план по теоретической подготовке приведен в приложении № 4 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Описание особенностей осуществления спортивной подготовки

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «спортивная гимнастика».

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика»;

формирование спортивной мотивации;

укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;

поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в Учреждении — воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Новосибирской области и России.

Достижение указанной цели зависит:

от оптимального уровня исходных данных спортсменов;

от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;

от наличия современной материально-технической базы;

от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

17. Материально-технические условия реализации Программы, Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки гимнастов в период подготовки и прохождения спортивной подготовки в Учреждении и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку гимнастов, входящих в состав сборных команд Новосибирской области и Российской Федерации.

18. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020г. №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021г., регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019г. № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019г., регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022г. №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011г., регистрационный № 22054), в том числе следующим требованиям:

на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме

возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчёт кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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

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

Приложение № 1
к Дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная гимнастика»
МБУ ДО «СШОР по гимнастическим
видам спорта»
от « 22 » декабря 2023 г.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 11

Содержание	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка	86	79	74	56	42	36
Специальная физическая подготовка	52	104	170	212	276	290
Техническая подготовка	156	212	320	428	472	626
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	12	26	42	40
Участие в соревнованиях	6	6	16	68	126	150
Инструкторская и судейская практика	-	-	12	20	36	36
Восстановит. мероприятия, тестирование и контроль	6	9	20	22	45	70
Медицинское обследование	1 раз в год		2 раза в год			
Безопасность ТЗ	перед ТЗ вне сетки часов					
ВСЕГО (часов)	312	416	624	832	1040	1248

План тренировочных занятий на этапе начальной подготовки до года (почасовой)

Таблица № 12

Вид подготовки	Месяцы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	-	-	-	-	-	1	2	1	1	-	-	-	5
Общая физическая подготовка (ОФП)	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	7	7	86
Техническая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	6	6	52
а) акробатика													
б) хореография	5	6	6	6	5	5	-	3	-	-	-	-	36
в) изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья	4	4	4	5	4	4	7	7	7	7	7	7	67

Участие в соревнованиях	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	53
Выполнение контрольно-переводных нормативов	По календарному плану спортивных мероприятий												
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	2
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	3
Медицинское обследование	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
ВСЕГО (часов)	24	27	26	27	25	26	25	27	25	24	25	25	312

План тренировочных занятий на этапе начальной подготовки свыше года (почасовой)

Таблица №13

Вид подготовки	Месяцы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	-	1	-	-	-	1	1	-	1	-	-	-	4
Общая физическая подготовка (ОФП)	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	2
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	6	7	7	6	7	7	7	7	7	7	6	79
Техническая подготовка	10	9	9	9	9	8	8	10	8	8	8	8	104
а) акробатика													
б) хореография	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
в) изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья	5	5	6	6	5	5	5	6	6	6	6	5	66
Участие в соревнованиях	6	6	6	7	7	5	6	6	6	7	6	6	74
Выполнение контрольно-переводных нормативов	По календарному плану спортивных мероприятий												6
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	1	-	3
Восстановительные мероприятия	-	-	1	-	-	2	1	-	-	-	-	-	4
Медицинское обследование	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2
ВСЕГО (часов)	32	33	35	35	34	34	33	35	35	35	36	33	416

План тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе до трех лет (почасовой)

Таблица № 14

Вид подготовки	Месяцы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	74
Специальная физическая подготовка (СФП)	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15	14	170
Техническая подготовка													
а) акробатика	8	8	9	9	8	8	8	9	9	9	9	9	103

б) хореография	6	7	8	8	6	8	8	7	7	8	8	7	88
в) изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья	11	11	11	11	10	11	11	10	11	11	10	11	129
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												16
Выполнение контрольно-переводных нормативов	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	4
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	13
Медицинское обследование	-	-	-	2	-	-	-	-	1	-	-	-	3
ВСЕГО (часов)	48	49	51	51	51	51	50	50	51	52	52	52	624

План тренировочных занятий на тренировочном этапе свыше трех лет (почасовой)

Таблица №15

Вид подготовки	Месяцы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	26
Общая физическая подготовка (ОФП)	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	56
Специальная физическая подготовка (СФП)	17	17	18	18	17	18	18	18	18	18	18	17	212
Техническая подготовка													
а) акробатика	7	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	94
б) хореография	7	7	8	8	7	7	8	8	8	8	8	7	91
в) изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья	19	20	21	20	20	20	20	20	21	20	21	21	243
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												68
Выполнение контрольно-переводных нормативов	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	4
Инструкторская и судейская практика	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	20
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	16
Медицинское обследование	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
ВСЕГО (часов)	59	62	64	64	62	64	64	65	65	65	65	65	832

План тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства (почасовой)

Таблица №16

Вид подготовки	Месяцы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	42

Общая физическая подготовка (ОФП)	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	56
Специальная физическая подготовка (СФП)	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	276
Техническая подготовка													
а) акробатика	7	8	8	8	8	9	8	8	8	9	9	8	98
б) хореография	7	8	8	8	8	9	8	8	8	9	9	8	98
в) изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья	19	20	21	20	20	20	20	20	21	20	21	21	243
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												126
Выполнение контрольно-переводных нормативов	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	-	6
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Медицинское обследование	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4
ВСЕГО (часов)	73	75	76	78	77	76	74	75	76	78	77	79	1040

План тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства (почасовой)

Таблица № 17

Вид подготовки	Месяцы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	40
Общая физическая подготовка (ОФП)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Специальная физическая подготовка (СФП)	20	26	25	24	24	24	26	24	25	25	25	22	290
Техническая подготовка													
а) акробатика	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
б) хореография	12	12	13	12	12	12	12	13	13	13	13	13	150
в) изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья	26	27	27	26	26	27	27	27	27	27	27	26	320
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												126
Выполнение контрольно-переводных нормативов	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	-	6
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Медицинское обследование	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
ВСЕГО часов)	85	92	92	92	89	94	92	92	93	92	92	93	1248

Приложение № 2
к Дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная гимнастика»
МБУ ДО «СШОР по гимнастическим
видам спорта»
от « 22 » декабря 2023 г.

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 18

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	В течение года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их	В течение года

		мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	
--	--	--	--

Приложение № 3
к Дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная гимнастика»
МБУ ДО «СШОР по гимнастическим
видам спорта»
от « 22 » декабря 2023 г.

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

Таблица № 19

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки				
1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия*. Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
3. Проверка лекарственных препаратов	знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	Тренер	1 раз в месяц	Пример программы мероприятия**. Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/anti-doping.php
4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение теста,	1 раз в год	Спортсмены тренеры	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы

	получение сертификата			антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/education/online-training/
6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА». Пример программы мероприятия***.
7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Тренировочный этап				
1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия*
2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение теста, получение сертификата	1 раз в год	Спортсмены тренеры	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/education/online-training/
3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:

				https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/anti-doping.php
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение теста, получение сертификата	1 раз в год	Спортсмены тренеры	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/education/online-training/
2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

* Пример программы мероприятия **«Веселые старты»**

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.

- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Темы, для иллюстрации в сценарии:

- равенство и справедливость;

- роль правил в спорте;

- важность стратегии;

- необходимость разделения ответственности.

Игры, основанные на рекомендациях ВАДА, сформулированы в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость

1 вариант

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

2. Роль правил в спорте

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды.

Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта:

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!»

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!», выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом «Мы за честный спорт!».

** Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список (отвечает любым двум из следующих критериев):

- наносит вред здоровью спортсмена;
- противоречит духу спорта;
- улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций.

Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;

Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов: <https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/anti-doping.php>

Принципы проверки вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов:

регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения); менее строгие стандарты качества; риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

критерии получения разрешения на ТИ;

процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);

процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);

ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;

Запрещенный список (актуальная версия);

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

*** Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План;

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- процедура допинг-контроля;
- пулы тестирования и система ADAMS;
- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года). Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 202. Запрещенный список (актуальная версия). Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Приложение № 4
к Дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная гимнастика»
МБУ ДО «СШОР по гимнастическим
видам спорта»
от « 22 » декабря 2023 г.

План по теоретической подготовке

Таблица № 20

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	февраль	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	июнь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	июль	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	июль	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	июль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	август	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	сентябрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников

			спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	октябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	апрель-май	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие

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

			<p>восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно- тренировочных мероприятий</p>
--	--	--	--

Приложение № 5
к Дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная гимнастика»
МБУ ДО «СШОР по гимнастическим
видам спорта»
от « 22 » декабря 2023 г.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 21

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

35.	Брусья параллельные детские	комплект	1
36.	Бревно напольное мягкое	штук	3
37.	Сетка для батута	штук	1
38.	Пружины для батута	комплект	1
39.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг, блины 5кг)	комплект,	1
		штук	2
40.	Дорожка акробатическая фиброгласовая	комплект	1
41.	Расширение поверхности бревна	штук	1
42.	Низкая жердь с амортизаторами	штук	2
43.	Кольца запасные с ремнями	штук	2
44.	Грибок гимнастический (600мм) без ручек на ножке	штук	2
45.	Ручки для коня с креплениями	штук	2
46.	Конь маховый напольный с ручкой	штук	1
47.	Площадка с ручками для коня махового	штук	1
48.	Силовая скамья	штук	1
49.	Защитный матик на жердь или гриф	штук	2
50.	Рондатовый мат 100х120х3см	штук	1
51.	Гриф для перекладины	штук	1
52.	Фляк-тренер	штук	3
53.	Зеркало настенное 12х2 м	штук	1
54.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
55.	Конь мягкий прыжковый	комплект	2
56.	Куб подставка	штук	1
57.	Магнетница закрытая	штук	6
58.	Маты поролоновые (200х300х40см)	штук	2
59.	Мягкий куб приземления (200х100х60)	штук	1
60.	Музыкальный центр	штук	1
61.	Палка гимнастическая	штук	10
62.	Палка для остановки колец	штук	1
63.	Подставка для страховки	штук	2
64.	Поролон для страховочных ям	кг на 1 м ³	40
65.	Скакалка гимнастическая	штук	20
66.	Скамейка гимнастическая	штук	8
67.	Стенка гимнастическая	штук	6
68.	Навесной турник	штук	4
69.	Стоялки гимнастические напольные	пар	10
70.	Лента «Велькро»	м	100
71.	Пружины для прыжкового мостика	комплект	1

Приложение № 6
к Дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная гимнастика»
МБУ ДО «СШОР по гимнастическим
видам спорта»
от « 22 » декабря 2023 г.

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 22

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единиц а измерен ия	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Комплект соревновательной формы (женский)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
5.	Накладки наладонные (женские)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Накладки наладонные (мужские)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
8.	Тапочки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
10.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ (список литературных источников)

Список, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку в Школе:

1. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2005. - 420 с.
2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 томах / Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2014.-368 с.
https://e.lanbook.com/book/69824#book_name
3. Баршай В. М. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай; В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : КНОРУС, 2013. - 312 с. - ISBN 978-5-406-02356-3.
4. Гимнастика: учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 5-е изд. - М.: Академия, 2008. - 445 с.
5. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев: «Олимпийская литература», 1999. – 462 с.
6. Юный гимнаст. Под ред. А.М. Шлемина. М., «ФиС», 1973, 374 стр.
7. Гимнастическое многоборье: Мужские виды / Под ред. Гавердовского Ю.К.- М.: Физкультура и спорт, 1987. - 480 с., ил.
8. Гимнастическое многоборье: Женские виды / Под ред. Гавердовского Ю.К. Изд-во перераб.- М.: Физкультура и спорт, 1986. - 336 с., ил.
9. Ротерс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. Пособие для учащихся педагогических училищ по спец. № 1910 «Физ. культура». – М.: Просвещение, 1989.- 175 с.
10. Зайцев В.Н. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой. Лекция.- Смоленск, 1989.- 29 с.
11. Анцыперов В.В., Симонов В.П. Проведение подготовительной части урока физической культуры в школе. Учебно – методическое пособие для студентов спортивных ВУЗов.- Волгоград. ВГАФК, 2004.- 68с.
12. Шипилина И.А. Хореография в спорте.- Ростов – на Дону, «Феникс», 2004.
13. Гавердовский Ю.К., Техника гимнастических упражнений: Популярное учебное пособие.- М., Тера-Спорт, 2002.- 512 с.
14. Анцыперов В.В., Чопорова Е.В. Основные биомеханические характеристики гимнастических упражнений: Учебно-методическое пособие.- Волгоград: ВГАФК, 2005.- 25 с.
15. Морозов В.Н. О систематизации приемов помощи и страховки в спортивной гимнастике // Гимнастика. – 1979. Вып.1. – С.28-34.
16. Анцыперов В.В., Трифонов А.Г. Технология формирования навыка самостраховки в спортивной гимнастике: Монография. – Волгоград, ВГАФК, 2006. – 133 с.
17. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 417 с.

Ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет»

18. <http://artgym.at.ua/>, <http://sportgymrus.ru/> - Исторический обзор развития гимнастики, Организация и методика проведения соревнований в спортивной гимнастике,
19. <http://sportgymn.net.ru/> - Гимнастическая терминология, Методика обучения гимнастическим упражнениям, Методика обучения упражнениям на видах гимнастического многоборья
20. <http://plie.ru/> - Методика хореографической подготовки в гимнастике
21. <http://www.sportspravka.com/> - Информационный портал «СПОРТСПРАВКА».