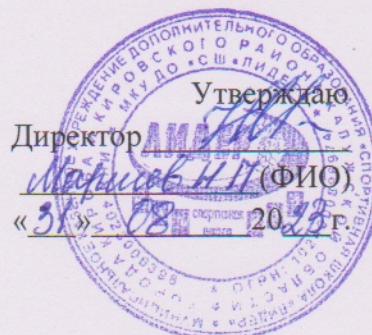


Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер»
города Кирова и Кировского района Калужской области

Принято на заседании
педагогического совета
от «28» 08 2023г.
Протокол № 10



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта «Спортивная гимнастика»

Программа разработана на основе

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта

«Спортивная гимнастика»,

(Приказ Минспорта России от «09» 11 2022 г. №953)

Возраст обучающихся: с 6 лет
Срок реализации программы: 8 лет

Авторы-составители:

Козенкова А.П. - тренер-преподаватель
Мироненко Н.Н. – инструктор-методист
Агафонова М.Е. – инструктор-методист.

г. Киров Калужская область

2023

Содержание

I. Общие положения	3
• Особенности вида спорта «Спортивная гимнастика».....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
• Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
• Объем Программы по спортивной гимнастике.	5
• Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивной гимнастике.....	5
• Годовой учебно-тренировочный план	7
• Календарный план воспитательной работы (Приложение № 1).....	7
• План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 2).....	7
• Планы инструкторской и судейской практики.....	7
• Требования по инструкторской и судейской практике.	8
• Примерное содержание тренерско-инструкторской практики.....	9
• Примерное содержание подготовки судей по спорту.....	9
• Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	10
• Примерный план применения восстановительных средств.....	11
III. Система контроля	12
• Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	14
IV. Рабочая программа по виду спорта(спортивной дисциплине)	19
• Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «спортивная гимнастика».....	19
• Примерная рабочая программа этапа начальной подготовки.....	20
• Примерная рабочая программа учебно-тренировочного этапа.....	26
• Учебно-тематический план (Приложение № 3).....	39
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	40
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	40
• Материально-технические условия реализации Программы.....	40
• Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.....	41
• Обеспечение спортивной экипировкой.....	42
• Кадровые условия реализации Программы.....	43
• Информационно-методические условия реализации Программы.....	44
Приложение 1	47
Приложение 2	50
Приложение 3	54

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика» (далее – Программа) Предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной гимнастике 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. № 953¹ (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; отбор одаренных детей; создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной гимнастике; подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки; подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта; организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются: укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта; удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта; отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития; подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Особенности вида спорта «Спортивная гимнастика»

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

международных турнирах гимнасты разыгрывают 14 комплектов наград: два в командном зачете (мужчины и женщины) и десять в отдельных видах многоборья (6 – у мужчин, 4 – у женщин).

В программе Олимпийских игр с 1896.

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

Трудность упражнений меняется в соответствии с изменениями правил вида спорта спортивная гимнастика, утвержденных Международной федерацией спортивной гимнастики – FIG, один раз в четыре года.

В спортивной гимнастике оценка складывается из баллов за исполнение и трудность элементов, показанных в соревновательной программе.

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	14	1

Объем Программы по спортивной гимнастике.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	416-480	520-728	728-936	936-1248	1248-1664

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

Учебно-тренировочные мероприятия

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 международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
2. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
3. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
4. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта	-	14	14	14

Российской Федерации						
5. Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18		
6. Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток			
7. Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год			
8. Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-			
9. Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток				
Объем соревновательной деятельности						
Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этапы 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

Годовой учебно-тренировочный план

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	27-30	17-20	10-13	4-7	2-4	2-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-18	25-28	27-30	25-30	24-28	22-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	8-12	12-15	15-20
4.	Техническая подготовка (%)	48-51	48-51	51-54	55-58	50-60	46-58
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	5-10

Календарный план воспитательной работы (Приложение № 1).

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 2).

Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Систематизированное решение этих задач начинается в учебно-тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней

подготовки гимнастов. Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки.

В УТГ – группах занимающиеся в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией, а во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, отдаче рапорта, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, само страховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Под контролем тренера гимнасты ведут в своем индивидуальном дневнике учет количества выполненных элементов и комбинаций, фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы и пр. Гимнасты-перворазрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками.

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

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для этапа спортивного совершенствования является выполнение требований на звание инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Это означает, что гимнаст должен быть готов к самостоятельному проведению занятий с группами новичков. Гимнасты-практиканты проводят занятия по самостоятельно разработанному конспекту, включающему комплексы тренировочных заданий для всех частей урока. Гимнасты должны также неоднократно участвовать в судействе соревнований по гимнастике.

Хорошо поставленная в школе воспитательная работа, тренерско-инструкторская практика, подключение заканчивающих спортивную карьеру воспитанников к постоянной работе с группами новичков и судейству соревнований часто определяют их дальнейший жизненный путь: они поступают в специальные физкультурные учебные заведения, выбирают профессию тренера.

Требования по инструкторской и судейской практике:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.
2. Уметь подобрать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших гимнасток.
3. Знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести внутришкольные соревнования.
4. Получить звание «Юный судья».

Примерное содержание тренерско-инструкторской практики (таблица 1) и примерное содержание подготовки судей по спорту (таблица 2) представлено ниже.

Таблица 1.

Примерное содержание тренерско-инструкторской практики.

Содержание работы	УТ-группы. Годы подготовки				Группы ССМ
	1	2	3	4-5	
Навыки строевой подготовки. Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорта. Команды: «налево» (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре...марш». Подсчет шагов.	-	+	+	+	Проведение на разных группах
Проведение спортивных и подвижных игр на группах начальной подготовки.	-	-	+	+	+
Участие в подготовке к Всероссийскому дню гимнастики (разучивание композиции групповых в/у).	-	-	+	+	+
Подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах-чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр.	-	-	-	-	+
Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнастам своей группы.	-	-	+	+	+
Шефство над 1-2 гимнастами-новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики.	-	-	-	+	+
Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками.	-	-	-	-	+
Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спортивной гимнастике.	-	-	-	-	+

Таблица №2.

Примерное содержание подготовки судей по спорту.

Содержание работы	УТ-группы. Годы подготовки.				Группы ССМ
	1	2	3	4-5	
Понятие о 10-бальной системе оценки гимнастических упражнений.	+				
Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении.	+	+	+	+	+
Классификация ошибок.	+	+			
Общие положения от гимнастических соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+	+	+	+	+
Судейская коллегия; роль главного судьи, его заместителей, секретаря и судей на видах многоборья А и Б.		+	+	+	+
Классификация ошибок и сбавки за выполнение упражнений (ошибки в технике, осанке, приземлении и др.).			+	+	+
Особенности судейства упражнений обязательной программы.		+	+	+	+
Особенности судейства произвольных упражнений. Понятия трудности упражнений: группы А, Б, С, Д, Е. Поощрительные баллы.				+	+
Специальные требования к выполнению произвольных комбинаций на видах многоборья.				+	+
Судейство отдельных элементов гимнастами своей группы.	+	+	+	+	+
Судейство соревнований по ОФП			+	+	+
Судейство первенства СШ среди групп начальной подготовки (3-2 юношеские разряды).				+	+
Судейство на школьных соревнованиях в качестве зам. главного судьи, гл. секретаря, судей.					+

Обучение записи упражнений с помощью символов.				+	+
Прохождение официального судейства семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство областных и городских соревнований.					+

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

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

Система *педагогических средств восстановления* используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических 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, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

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

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

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

Массаж – универсальное средство общего и локального воздействия используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. В сборных командах с гимнастами работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих гимнастов. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровоток. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.).

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

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

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, гимнастики, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

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

Таблица 3.

Примерный план применения восстановительных средств.

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
Педагогические		
1.	<ul style="list-style-type: none"> * варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; * использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; * «компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; * тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); * рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; * планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; * рациональная организация режима дня. 	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
Психологические		
2.	<ul style="list-style-type: none"> * аутогенная и психорегулирующая тренировка; * средства внушения (внушенный сон-отдых); * гипнотическое внушение; * приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; 	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена

	* интересный и разнообразный досуг; * условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	
Медико-биологические		
3.	<p>1. рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> * сбалансировано по энергетической ценности; * сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); * соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; * соответствует климатическим и погодным условиям. <p>2. физиотерапевтические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> * массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); * гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); * аппаратная физиотерапия; * бани 	В течение всего периода реализации программы

III. Система контроля

1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:
 - 1.1. На этапе начальной подготовки:
 - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 - повысить уровень физической подготовленности;
 - овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;
 - получить общие знания об антидопинговых правилах;
 - соблюдать антидопинговые правила;
 - принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).
 - 1..2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;
 - изучить антидопинговые правила;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов

контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,3	10,6	не более 10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 8	5	не менее 10	6
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее 2	-	не менее 3	-
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -	5	не менее -	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +1	+3	не менее +3	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	105	не менее 120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в раз положение "угол"	количество раз	не менее 5	5	не менее 6	6
2.2.	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее 5	5	не менее 6	6
2.3.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее 5	5	не менее 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"

N	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п	измерения	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 гимнастической стенке хватом сверху.		не менее -	10
2.7.	Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении "высокий угол"	количество раз	не менее 5	5
2.8.	Исходное положение - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.		не менее 10	10
2.9.	Упор "углом" на гимнастических стоянках. Фиксация положения.	с	не менее 10	10
2.10.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее 40	40
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация	с	не менее 40	40

положения			
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"

№ Упражнения п/п	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 лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 40	30
1.6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 200	170
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 раз	не менее 5	-

2.4.	Исходное положение - упор в положении "угол", ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках ("спичаг")	количество раз	не менее -	5
2.5.	Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее 20	
2.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол"	количество раз	не менее -	15
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее 15	-
2.8.	Исходное положение - вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	не менее 10	-
2.9.	Из исходного положения - стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее -	15
2.10.	Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах	количество раз	не менее 5	-
2.11.	Исходное положение - стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее -	5
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее 30	
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее -	30
3.	Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

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"

№ Упражнения	Единица измерения	Норматив	
п/п		юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1.	Нормативы общей физической подготовки		
1.1.	с	не более 7,6	8,0
1.2.	с	не более 3,6	4,2
1.3.	количество раз	не менее 27	14

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +10	+12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	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 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 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 вися на гимнастических кольцах	количество раз	не менее 6	-
2.7.	Исходное положение - стойка на руках, на жерди.оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	количество 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)

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

Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «спортивная гимнастика».

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

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы по виду спорта «спортивная гимнастика» на этапах спортивной подготовки. Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительно образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Примерная рабочая программа этапа начальной подготовки

Отделение (вид спорта): спортивная гимнастика

Группа, этап подготовки: НП-1, НП-2

Сроки реализации программы: 3 года

Возраст обучающихся: 6-9 лет

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей физической и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки обучающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основная функция Программы:

физическое воспитание. Вспомогательные функции: спортивная подготовка и физическое образование.

Частные задачи на учебный год:

1. Проведение отбора и спортивной ориентации занимающихся спортивной гимнастикой.
2. Формирование заинтересованности в занятиях спортивной гимнастикой.
3. Обучение основам спортивной дисциплины и занятиям спортивной гимнастикой.
4. Развитие необходимых физических качеств для успешной сдачи нормативов групп НП-1, НП-2. Развитие гибкости, координации.

5. Обучение упражнениям 3 юношеского разряда по спортивной гимнастике. Обучение выполнению вольных упражнений под музыку (включая базовые элементы акробатических и хореографических соединений).

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп НП-1

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	6	7	7	6	6	7	7	6	7	6	6	6	77
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	47
Спортивные соревнования	-	1	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-	5
Техническая подготовка	10	11	10	11	11	10	10	11	11	10	10	10	125
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	1	-	3
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	-	1	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	3
Общее количество часов в год	20	24	23	23	21	22	22	22	22	21	21	19	260

Примерный годовой учебно-тренировочный план для группы НП-2

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	94
Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	56
Спортивные соревнования	-	1	1	1	-	-	1	1	1	-	-	-	6
Техническая	12	13	13	13	13	12	13	12	13	12	12	12	150

подготовка													
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	1	-	3
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	-	1	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	3
Общее количество часов в год	24	28	28	28	26	26	27	26	27	25	24	23	312

Тематическое планирование на учебный год для групп НП-1

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	77	сентябрь-август
	Строевая подготовка, ОРУ		
	Бег, прыжки, элементы ЛА		
	Подвижные игры, эстафеты		
2.	Специальная физическая подготовка:	47	сентябрь-август
	Силовая подготовка (подтягивания, отжимания, приседания, поднимания ног, поднимания туловища)		
	Скоростно-силовая подготовка (бег, прыжки)		
	Координационная подготовка акробатические упражнения, упражнения на снарядах, ОРУ)		
	Гибкость (сед согнувшись, то же ноги врозь, шпагат, мост, упражнения на гибкость плечевых суставов)		
3.	Спортивные соревнования	5	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	125	сентябрь-август
	Конь-махи: упоры лежа, сзади, боком.		
	Кольца: вис, упор лежа, махи		
	Прыжок: отскоки с гимнастического мостика		
	Брусья: упор, вис, махи		
	Перекладина: вис, упор, махи		
	В/у: кувырки, перекаты, стойки на лопатках		
	Акробатика: кувырки, прыжки, стойка на голове и руках		
Хореография: сед согнувшись, мост, шпагат			
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	сентябрь-август
	Правила поведения и ТБ		
	Терминология ГУ		
	Режим дня, гигиена, питание		
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	сентябрь-август
ИТОГО:		260	

Тематическое планирование на учебный год для групп НП-2

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	94	сентябрь-август
	Бег, прыжки, ОРУ		
	Подтягивание, поднимание ног, канат		
	Бег, прыжки, ОРУ		
2.	Специальная физическая подготовка:	56	сентябрь-август
	Подводящие упр. Стойки силой, круги		
	Медленные перевороты		
3.	Спортивные соревнования	6	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	150	сентябрь-август
	В/У; конь-махи; кольца; опорный прыжок; брусья; перекладина; батут		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	сентябрь-август
	Правила ТБ на занятиях		
	Гигиена		
	Режим дня		
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	сентябрь-август
ИТОГО:		312	

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: НП-1

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Теоретическая подготовка	Требования к технике безопасности и ОТ. Правила поведения, дисциплина, ответственность. Режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль. История гимнастики и понятие ФКиС. Терминология гимнастики.
Общая физическая подготовка	Бег, ходьба, прыжки (на двух, на одной, спиной вперед, в приседе, выпрыгивания, отскоки с разбега, прыжки в длину, прыжки в высоту). Строевые упражнения (построения в шеренгу и колонну, расчет, повороты на месте ходьба в колонне, бег в колонне). Общеразвивающие упражнения (круговые движения головой, круги руками, круги предплечьями, вращения в лучезапястном суставе, повороты туловища, наклон вперед, вращения туловищем, вращения тазом, вращения в голеностопном суставе, прыжки с различным положением рук и ног). Элементы легкой атлетики (бег, бег с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра, многоскоки, челночный бег). Подвижные игры ("Делай что говорю", "Запомни и повтори", "Что изменилось"), эстафеты с элементами гимнастики.

<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>Упражнения для развития силы (сгибания и разгибания рук: в висе, в упоре лежа, в упоре на брусьях, в упоре сзади, поднимания ног: в висе, в упоре на брусьях, лежа, поднимания туловища: лежа животе с помощью партнера, поднимания ног лежа на животе, приседания, "пистолеты", выпрыгивания из упора присев).</p> <p>Упражнения для развития гибкости (наклон вперед согнувшись, наклон вперед согнувшись ноги врозь, мост, шпагат, выкруты)</p> <p>Упражнения для развития прыгучести (отскоки на "мостике, прыжки на акробатической дорожке).</p> <p>Упражнения для развития быстроты (бег с ускорением, челночный бег).</p> <p>Упражнения для развития выносливости (бег, беговые упражнения).</p> <p>Развитие ловкости, координации (акробатические упражнения, упражнения на снарядах, прыжки на батуте).</p>
<p>Техническая подготовка (перекладина, брусья, кольца, конь-махи, грибок, опорный прыжок, акробатика, батут)</p>	<p>Висы (вис, вис углом), упоры (упор, упор углом, ходьба в упоре), хваты.</p> <p>Упоры (упор, упор углом, упор лежа), висы, размахивания.</p> <p>Упоры (лежа, сзади, боком), размахивания, круги.</p> <p>Наскок, наскок упор присев на горку матов.</p> <p>Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове и руках, стойка на лопатках, группировки, перекаты, переворот в сторону.</p>
<p>Восстановительные мероприятия</p>	<p>Перемещения, седы, прыжки, группировки.</p> <p>Осанка, позиции рук и ног.</p> <p>Врачебный контроль, медицинский осмотр.</p> <p>Отдых, прогулки, сон.</p>

Группа, этап подготовки: НП-2

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Акробатика	<p>Прыжки; ноги вместе, ноги врозь, с поворотами на 360 градусов.</p> <p>Кувырки; вперед, назад, кувырки с разбега (полет в кувырок).</p> <p>Колеса; проходки в стойке на руках, медленные перевороты вперед, назад, сальто вперед с мягким приземлением.</p>
Конь-махи	<p>На ковре: упоры, проводки кругов. Круги: на гимнастическом грибке с ведром, круги на гимнастическом грибке.</p> <p>Конь: упоры в ручках, маховые упражнения в ручках.</p>
Кольца	<p>Висы: простые висы, вис вниз головой, высокие махи.</p> <p>Выкруты вперед-назад, соскоки махом и сальтовые.</p>
Опорный прыжок	<p>Разбег на скорость; толчки ногами в гим. мостик (15-30 раз).</p> <p>Разбег, наскок на гимнастический стол прямым телом; переворот вперед через стол.</p>

Брусья	Упоры на руках на брусьях, проходки на руках по брусьям. Махи в упоре на брусьях, стойки силой ноги врозь-вместе. Удержание стойки на руках на стоялках, соскоки махом вперед и назад.
Перекладина	Висы на руках: хватом вверх и вниз, броски ногами вперед-назад, махи. Подъем с переворотом, оборот не касаясь в упоре на руках, соскок «дуга».

Примечание: разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта

Примерная рабочая программа учебно-тренировочного этапа

Отделение (вид спорта): спортивная гимнастика Группа, этап

подготовки: ТГ-1, ТГ-2, ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5Сроки реализации

программы: 5 лет

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей физической и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки обучающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основная функция Программы:

физическое воспитание. Вспомогательные функции: спортивная подготовка и физическое образование.

Частные задачи на учебный год:

1. Закрепление базовых навыков основных акробатических, силовых и вращательных упражнений и элементов.
2. Обучение выполнению акробатических соединений 3 спортивного разряда.
3. Развитие гибкости, координации, силы мышц рук, спины, брюшного пресса.
4. Воспитание целеустремлённости характера, решительности, смелости, ответственности.

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп ТГ-1

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	5	6	6	6	6	6	5	6	6	6	5	5	68
Специальная физическая подготовка	12	12	12	11	12	12	12	12	11	12	11	11	140
Спортивные соревнования	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	21
Техническая подготовка	22	22	23	22	22	22	22	23	22	22	22	22	266
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Инструкторская и судейская практика	-	1	-	1	1	-	-	1	-	1	-	-	5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Общее количество часов в год	42	45	45	44	45	44	43	46	43	45	39	39	520

Примерный годовой учебно-тренировочный план для группы ТГ-2

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	52	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	5	6	6	6	6	6	5	6	6	6	5	5	68
Специальная физическая подготовка	12	12	12	11	12	12	12	12	11	12	11	11	140
Спортивные соревнования	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	21
Техническая подготовка	22	22	23	22	22	22	22	23	22	22	22	22	266
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Инструкторская и	-	1	-	1	1	-	-	1	-	1	-	-	5

судейская практика													
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Общее количество часов в год	42	45	45	44	45	44	43	46	43	45	39	39	520

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп ТГ-3

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	6	7	6	6	6	6	7	6	7	6	6	6	75
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	15	14	14	14	14	14	14	169
Спортивные соревнования	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Техническая подготовка	27	27	28	27	27	27	27	27	27	27	27	27	325
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Инструкторская и судейская практика	1	-	1	1	-	-	1	1	-	1	-	-	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Общее количество часов в год	52	52	53	53	51	52	53	52	52	52	51	51	624

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп ТГ-4

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	7	7	8	7	7	8	7	7	8	7	7	7	87

Специальная физическая подготовка	17	17	16	16	17	16	17	16	16	17	16	16	197
Спортивные соревнования	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	29
Техническая подготовка	30	30	31	31	30	31	31	31	30	30	30	30	365
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
Инструкторская и судейская практика	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	14
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	14
Общее количество часов в год	60	63	61	61	63	61	61	60	61	61	58	58	728

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп ТГ-5

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	7	7	8	7	7	8	7	7	8	7	7	7	87
Специальная физическая подготовка	17	17	16	16	17	16	17	16	16	17	16	16	197
Спортивные соревнования	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	29
Техническая подготовка	30	30	31	31	30	31	31	31	30	30	30	30	365
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
Инструкторская и судейская практика	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	14
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	14
Общее количество часов в год	60	63	61	61	63	61	61	60	61	61	58	58	728

Тематическое планирование на учебный год для групп ТГ-1

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	68	сентябрь-август
	Ходьба, бег, прыжки, ОРУ, лазание по канату		
	Упражнения на укрепление мышц живота и спины. Подтягивания, отжимания		
	Подвижные игры		
2.	Специальная физическая подготовка:	140	сентябрь-август
	Освоение и совершенствование гимнастических упражнений на гимнастических снарядах: конь-махи, кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина, бревно		
3.	Спортивные соревнования	21	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	266	сентябрь-август
	Освоение и совершенствование гимнастических упражнений на гимнастических снарядах: конь-махи, кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина, бревно		
	Акробатика		
	Хореография		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	10	сентябрь-август
	Гигиена, закаливание, режим питания		
	Терминология гимнастических упражнений		
	Правила соревнований		
	Безопасность учебно-тренировочного процесса		
6.	Инструкторская и судейская практика	5	сентябрь-август
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	10	сентябрь-август
ИТОГО:		520	

Тематическое планирование на учебный год для групп ТГ-2

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	68	сентябрь-август
	Ходьба, бег, прыжки, ОРУ, лазание по канату		
	Упражнения на укрепление мышц живота и спины. Подтягивания, отжимания		
	Подвижные игры		
2.	Специальная физическая подготовка:	140	сентябрь-август
	Освоение и совершенствование гимнастических упражнений на гимнастических снарядах: конь-махи, кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина, бревно		
3.	Спортивные соревнования	21	сентябрь-август

4.	Техническая подготовка:	266	сентябрь-август
	Освоение и совершенствование гимнастических упражнений на гимнастических снарядах: конь-махи, кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина, бревно		
	Акробатика		
	Хореография		
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	сентябрь-август
	Гигиена, закаливание, режим питания		
	Терминология гимнастических упражнений		
	Правила соревнований		
	Безопасность учебно-тренировочного процесса		
6	Инструкторская и судейская практика	5	сентябрь-август
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	10	сентябрь-август
ИТОГО:		520	

Тематическое планирование на учебный год для групп ТГ-3

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	75	сентябрь-август
	Ходьба, бег, прыжки, ОРУ, лазание по канату		
	Упражнения на укрепление мышц живота и спины. Подтягивания, отжимания		
	Подвижные игры		
2.	Специальная физическая подготовка:	169	сентябрь-август
	Освоение и совершенствование гимнастических упражнений на гимнастических снарядах: конь-махи, кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина, бревно		
3.	Спортивные соревнования	25	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	325	сентябрь-август
	Освоение и совершенствование гимнастических упражнений на гимнастических снарядах: конь-махи, кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина, бревно		
	Акробатика		
	Хореография		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	сентябрь-август
	Гигиена, закаливание, режим питания		
	Терминология гимнастических упражнений		
	Правила соревнований		
	Безопасность учебно-тренировочного процесса		
6.	Инструкторская и судейская практика	6	сентябрь-август
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	12	сентябрь-август
ИТОГО:		624	

Тематическое планирование на учебный год для групп ТГ-4

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	87	сентябрь-август
	Бег, прыжки, ОРУ		
	Подтягивание, поднимание ног, канат		
	Упражнения на силовую выносливость		
2.	Специальная физическая подготовка:	197	сентябрь-август
	Подводящие упражнения. Стойки силой, круги		
	Медленные перевороты		
	Подъемы силой, подъемы с переворотом		
3.	Спортивные соревнования	29	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	365	сентябрь-август
	В/У; конь-махи; кольца; опорный прыжок; брусья; перекладина. Батут. Канат		
	Акробатика		
	Хореография		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	сентябрь-август
	Правила ТБ на занятиях		
	Гигиена. Режим дня		
	Основные правила соревнований		
	Терминология гимнастических элементов		
6.	Инструкторская и судейская практика	14	сентябрь-август
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	14	сентябрь-август
ИТОГО:		728	

Тематическое планирование на учебный год для групп ТГ-5

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	87	сентябрь-август
	Ходьба и ее разновидности	197	
	Строевые упражнения		
	Прыжки		
	Подвижные игры		
2.	Специальная физическая подготовка:	29	сентябрь-август
	Развитие силы		
	Развитие выносливости		
	Развитие координации		
3.	Спортивные соревнования	22	сентябрь-август
	Муниципальные		
	Региональные		
	Межрегиональные		
	Всероссийские		

4.	Техническая подготовка:		сентябрь-август
	Акробатика	14	
	Хореография		
	Батут		
	В/У; конь-махи; кольца; опорный прыжок; брусья; перекладина, бревно		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	87	сентябрь-август
	Правила соревнований, режим дня, гигиена		
	Особенности организации тренировочного процесса		
	Терминология гимнастических упражнений		
6.	Инструкторская и судейская практика	197	сентябрь-август
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия		сентябрь-август
ИТОГО:		728	

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: ТГ-1

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Вольные упражнения	Кувырки вперед и назад в группировке. Медленные перевороты вперед и назад. Темповые перевороты вперед. Подъем разгибом. Перевороты боком. Рондат. Темповые перевороты назад – фляк.
Акробатика	Равновесие, шпагат. Силовая стойка.
Конь-махи	Круги двумя на «грибке».
Кольца	Размахивание. Выкрут вперед согнувшись и прогнувшись. Выкрут назад. Сальто прогнувшись в соскок.
Опорный прыжок	Переворот через горку гимнастических матов – высота 1 м.
Брусья	Размахивание, размахивание в стойку. Силовая стойка. Подъем разгибом в упор. Соскок махом назад и вперед.
Перекладина	Размахивание. Подъем разгибом и подъем двумя в «петлях» и без «петель». Отмах в стойку, оборот назад в упоре. Соскок дугой.

Группа, этап подготовки: ТГ-2

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно)
Акробатика	Кувырок в группировке вперед и назад. Кувырок назад в стойку на руках. Шпагат. Равновесие. Стойка силой. Хореографический прыжок «олень». Темповые перевороты вперед на одну ногу, на две, с двух на две. Сальто вперед в группировке с разбега.
Акробатика	Рондат-фляк-сальто назад в группировке.
Конь-махи	Круги двумя поперек, наружу лицом, круги продольно на коне без ручек. Соскок боком к снаряду.
Кольца	Подъем силой и подъем махами назад. Выкруты вперед и назад прогнувшись. Соскок. Сальто назад прогнувшись.
Опорный прыжок	Переворот вперед (высота снаряда – 110 см).
Брусья	Размахивание в стойку на руках. Подъем разгибом в упор. Спад-подъем. Подъем махом назад в упор. Силовая стойка любая. Соскок махом вперед.
Перекладина	Большие обороты в петлях. Большие обороты назад. Размахивание с поворотом – санжировка.

Группа, этап подготовки: ТГ-3

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно)
Акробатика	Прыжки ноги вместе, с поворотами на 360 градусов. Кувырки вперед, назад, кувырки с разбега (полет в кувырок). Проходки в стойке на руках, перевороты вперед и назад, сальто вперед и назад, фляк вперед и назад, сальто с поворотами на 180,360 градусов.
Конь-махи	На ковре: упоры, проводки кругов. Круги на «грибке», круги на низком грибке. Конь: упоры в ручках, маховые упражнения в ручках, круги на теле коня, проходки на теле коня.
Кольца	Простые висы, вис вниз головой, высокие махи. Выкруты вперед-назад, подъемы в упор с махов, стойка на

Опорный прыжок	руках, соскоки махом. Разбег на скорость; толчки ногами в гимнастический мостик (15-30 раз.) Разбег, наскок на гимнастический стол прямым телом. Переворот вперед через стол, рондат.
Брусья	Упоры на руках на брусьях, махи в упоре на брусьях. Стойки силой ноги врозь-вместе, махи в стойку, переходы: прямой, обратный. Удержание стойки на руках на стоялках, соскоки махом вперед и назад.
Перекладина	Висы на руках: хватом вверх и вниз, подъем с переворотом, оборот, не касаясь в упоре на руках, соскок «дуга». Высокие махи в петлях, большие обороты вперед-назад.
Батут	Акробатические элементы. Качи, перевороты, сальто.
Канат	Лазание без помощи рук. Лазание на время.

Группа, этап подготовки: ТГ-4

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно)
Акробатика	Прыжки ноги вместе, с поворотами на 360 градусов. Кувырки вперед, назад, кувырки с разбега (полет в кувырок). Проходки в стойке на руках, перевороты вперед и назад, сальто вперед и назад, фляк вперед и назад,
Конь-махи	На ковре: упоры, проводки кругов. Круги на «грибке», круги на низком грибке. Конь: упоры в ручках, маховые упражнения в ручках, круги на теле коня, проходки на теле коня.
Кольца	Простые висы, вис вниз головой, высокие махи. Выкруты вперед-назад, подъемы в упор с махов, стойка на руках, соскоки махом.
Опорный прыжок	Разбег на скорость; толчки ногами в гимнастический мостик (15-30 раз.) Разбег, наскок на гимнастический стол прямым телом. Переворот вперед через стол, рондат.
Брусья	Упоры на руках на брусьях, махи в упоре на брусьях. Стойки силой ноги врозь-вместе, махи в стойку, переходы: прямой, обратный. Удержание стойки на руках на стоялках, соскоки махом вперед и назад.
Перекладина	

	Висы на руках: хватом вверх и вниз, подъем с переворотом,
Батут	оборот, не касаясь в упоре на руках, соскок «дуга». Высокие махи в петлях, большие обороты вперед-назад.
Канат	Акробатические элементы. Качи, перевороты, сальто. Лазание без помощи рук. Лазание на время.

Группа, этап подготовки: ТГ-5

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно)
Вольные упражнения	Двойное сальто вперед и назад с поворотом на 360 градусов.
Конь-махи	«Мадьяр», «Шивадо». Вертолеты.
Кольца	Большие обороты вперед и назад через прямые руки.
Опорный прыжок	«Цукахара» прогнувшись с поворотом на 360 градусов.
Брусья	«Хейли» и «Диамидов» с поворотом на 360 градусов.
Перекладина	Перелеты. Соскоки – двойные с поворотом на 720 градусов.

Примечание: разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

Учебно-тематический план (Приложение №3)

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Спортивная гимнастика» основаны на особенностях вида спорта «Спортивная гимнастика» и его спортивных дисциплин. Реализация 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 не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта РФ 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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)¹;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ;
- обеспечение спортивной экипировкой ;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п инвентаря	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
9.	Дорожка акробатическая фиброгласовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
12.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
13.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
14.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
15.	Конь гимнастический маховый	штук	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Магнезия спортивная	кг	на человека 0,2
18.	Магнезница закрытая	штук	6
19.	Мат гимнастический	штук	50
20.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	2
21.	Мостик гимнастический	штук	6
22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Палка гимнастическая	штук	10

24. Палка для остановки колец	штук	1
25. Перекладина гимнастическая	штук	1
26. Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
27. Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28. Подставка для страховки	штук	2
29. Поролон для страховочных ям (на 1 ямы)	кг	40
30. Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31. Скакалка гимнастическая	штук	20
32. Скамейка гимнастическая	штук	8
33. Стенка гимнастическая	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки								
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
			Расчетная единица	количество	срок эксплуатации (лет)	Расчетная единица	количество	срок эксплуатации (лет)	Расчетная единица	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	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

		(женский)								
5.	Накладки наладонные (женские)	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1
6.	Накладки наладонные (мужские)	пар	на обучающемся	-	-	2	1	2	1	2
7.	Носки	пар	на обучающемся	-	-	2	1	4	1	4
8.	Тапочки спортивные	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1
9.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающемся	-	-	2	1	3	1	3
10.	Чешки гимнастические	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1

Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

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

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации, непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей,

специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. –328 с.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. –Киев: Олимпийская литература, 2005. –303 с.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. –М.: ФиС, 2003.
4. Богеи М.М. Обучение двигательным действиям. –М.: ФиС, 1983.
5. Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. М.: ФиС, 1974.
6. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. –Киев: Здоров*я 1986.
7. Гавердовский Ю. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика: Ежегодник. –М.: Сов. Спорт, 1989.
8. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. –М., Терра-спорт, 2002.
9. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского – М.: ФиС, 1987.
10. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского –М.: ФиС, 1986.
11. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. –М.: ФиС, 1981.
12. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике. –М.: Физкультура и спорт, 1992.
13. Коренберг В.Б. Внимание деталям! – М.: ФиС, 1972.
14. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике. –М.:ФиС, 1970.
15. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. –М.: ФиС, 1989.
16. Спортивная гимнастика / Под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. –М.: ФиС, 1979.

17. Сучилин Н.Г. Гимнаст в воздухе (соскоки прогрессирующей сложности). –М.: ФиС, 1978.
18. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. –Киев: Олимпийская литература, 1999.
19. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. –М.: Физкультура и спорт, 1988. -331 с.
20. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. –М.: Физкультура и спорт, 1983. -129 с.
21. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. –М.: «СААМ», 1995.
22. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980 – 136 с.
23. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта (Текст) / Г.Д.Горбунов. -3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
24. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
25. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафронов А.А. энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств/Под общей ред. А.В.Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
26. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
27. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999.-320 с.
28. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. –М.: Советский спорт, 2005. -232 с.: ил.
29. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения (Текст) / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. -820 с.: ил.
30. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. -199 с.
31. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/под ред. Ю.Ф.Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010.-464 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>)/
2. Официальный интернет-сайт Министерства образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://минобрнауки.рф/>)
3. Официальный интернет-сайт Федерации Спортивной Гимнастики России [Электронный ресурс] (<http://www/sportgymrus.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА [Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
5. Официальный интернет-сайт Всемирного Антидопингового агентства ВАДА [Электронный ресурс] (<https://www.wada-ama.org/>).

Календарный план воспитательной работы

№ 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
1.3.
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,	В течение года

		<p>ведение протоколов);</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ... 	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
2.3
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: <ul style="list-style-type: none"> - 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 	В течение года

		программы спортивной подготовки;	
3.3.
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 мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Этап начальной подготовки	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	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»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

	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»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	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 РУСАДА	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»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн-формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	«Система АДАМС»			
--	-----------------	--	--	--

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	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	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	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	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
...

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, повиду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современныетенденциисовершенствованиясистемыспортивнойтренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных

	структурное ядро спорта			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	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной

	обучающегося			деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современныетенденциисовершенствованиясистемыспортивнойтренировки. 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	≈120	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 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
