Автономная некоммерческая образовательная организация

«Президентский Лицей «Сириус»

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО

решением Педагогического совета приказом

протокол № 3 АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

от «22» ноября 2022 г. от «28» декабря 2022 г.

№ 390/1-ОД-Л

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

Федеральная территория «Сириус», 2022

**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 виду спорта «спортивная гимнастика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 года № 953 (далее – ФССП).
2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, 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 |

1. Объем Программы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования 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 |
| Общее количество часов в год | 234 - 312 | 312 - 416 | 520 - 728 | 728 - 936 | 936 - 1248 |

1. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия;

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

Учебно-тренировочные мероприятия

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)  (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | |

Спортивные соревнования. Объем соревновательной деятельности

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной [классификации](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=405608&date=15.05.2023&dst=101507&field=134) и [правилам](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=413848&date=15.05.2023&dst=100002&field=134) вида спорта "спортивная гимнастика";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых [правил](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=389373&date=15.05.2023&dst=100009&field=134) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

АНОО «Президентский Лицей «Сириус» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Основные | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |

1. Годовой учебно-тренировочный план

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 |
| 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 |
| Общее количество часов в год | 234 - 312 | 312 - 416 | 520 - 728 | 728 - 936 | 936 - 1248 |

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 |
| 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. | Специальная физическая подготовка (%) | 15 - 18 | 25 - 28 | 27 - 30 | 25 - 30 | 24 - 28 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 1 - 2 | 1 - 3 | 2 - 4 | 8 - 12 | 12 - 15 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 48 - 51 | 48 - 51 | 51 - 54 | 55 - 58 | 50 - 60 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1 - 2 | 1 - 2 | 2 - 4 | 3 - 5 | 3 - 5 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1 - 3 | 2 - 4 | 2 - 4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1 - 3 | 1 - 3 | 2 - 4 | 2 - 4 | 2 - 6 |

1. 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 |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки  Учебно-тренировочный этап  Этап спортивного совершенствования | Моральные и этические ценности физической культуры и спорта  Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте  Поощрение соблюдения принципа fair-play в тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в тренировочной и соревновательной деятельности в бадминтоне  Поощрение соблюдения принципа fair-play в тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности  Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств  Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек | Устанавливаются в соответствии с графиком | Беседа  Теоретическое тестирование  Родительское собрание  Он-лайн обучение на сайте РУСАДА |

1. Планы инструкторской и судейской практики

Основные разделы плана инструкторской и судейской практики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки. | Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.  Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.  Обучение основным элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.  Подбор упражнений для совершенствования техники.  Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий. |
| Этап спортивной специализации  Этап совершенствования спортивного мастерства | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. |
| Освоение обязанностей судьи, секретаря, технического контролера, технического специалиста | Судейство соревнований. |

Примерное ссодержание инструкторской практики

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание работы | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап | | Группы ССМ |
| До трех лет | Свыше трех лет | Весь период |
| 1. Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки | **-** | **+** | **+** | **+** |
| 2. Участие в подготовке к спортивно-массовым мероприятиям | **-** | **+** | **+** | **+** |
| 3. Подготовка и проведение беседы с юными спортсменами по истории вида спорта | **-** | **-** | **-** | **+** |
| 4. Объяснение ошибок, оказание взаимопомощи спортсменам своей группы | **-** | **+** | **+** | **+** |
| 5. Шефство над одним- двумя спортсменами-новичками. Обучение их простейшим базовым элементам | **-** | **-** | **+** | **+** |
| 6. Составление плана-конспекта фрагмента учебно-тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными спортсменами | **-** | **-** | **-** | **+** |
| 7. Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера-тренера | **-** | **-** | **-** | **+** |

Примерное содержание подготовки судей по спорту

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тематика и содержание работы | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап | | Группы ССМ |
| До трех лет | Свыше трех лет | Весь период |
| 1. Понятие о системе оценки в соответствии с правилами вида спорта | **+** | **+** |  |  |
| 2. Оценка выполнения отдельных упражнений, комбинаций, действий | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3. Классификация ошибок | **+** | **+** |  |  |
| 4. Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания) | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 5. Судейская коллегия, роль главного судьи, его заместителей, секретаря и бригады судей |  | **+** | **+** | **+** |
| 6. Классификация ошибок и сбавки |  | **+** | **+** | **+** |
| 7. Судейские бригады, группы судей |  |  | **+** | **+** |
| 8. Судейство соревнований по СФП |  |  | **+** | **+** |
| 9. Судейство первенств организации среди групп начальной подготовки |  |  | **+** | **+** |
| 10. Обучение записи упражнений, комбинаций, действий с помощью символов |  |  | **+** | **+** |
| 11. Прохождение официального судейского семинара на присвоение квалификационной категории «юный спортивный судья», судейство соревнований организаций, муниципальных образований |  |  |  | **+** |
| 12. Прохождение официального судейского семинара на присвоение квалификационной категории «спортивный судья третьей категории», судейство соревнований организаций, муниципальных образований |  |  |  | **+** |

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

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья обучающегося через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по учебно-тренировочному процессу.

План медицинских мероприятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Кратность проведения | Клинико-лабораторные и функциональные диагностические методы обследования |
| Этап начальной подготовки | 1 раз в 12 месяцев | Определение группы здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации, объем которых установлен приказами Минздрава России.  Дополнительно проводимые программы нагрузочного тестирования с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений для допуска лиц с установленной первой или второй группой здоровья к некоторым видам спорта, программа которых включает повышенные нагрузки и соответствующие риски для здоровья. Определение допуска к занятиям.  Антропометрия. Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний, оценка наследственных факторов риска (опросники и протоколы). Электрокардиография. Эхокардиографическое исследование по медицинским показаниям Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям. Оценка реакции организма на физическую нагрузку с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений Определение допуска к занятиям. |
| Этап спортивной специализации | 1 раз в 12 месяцев | Клинический анализ крови. Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (ACT), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевина, мочевая кислота, креатинин, общий белок; фосфор, натрий, кальций, калий, железо). Клинический анализ мочи Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы). ЭКГ, ЭхоКГ Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) (по показаниям) Холтеровское мониторирование (по показаниям). Спирография, Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год). Ультразвуковое исследование органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы. КТ/МРТ (по показаниям). Нарастающий дозированный нагрузочный тест (не менее субмаксимального) в соответствии с рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью:  а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений;  б) оценки физической работоспособности |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 1 раз в 6 месяцев | Клинический анализ крови. Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, пролактин, трийодтиронин Т3 свободный, тироксин Т4 свободный, тиреотропный гормон (ТТГ); аланинаминотрансферазу (AЛT), аспартатаминотрансферазу (ACT), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевина, мочевая кислота, креатинин, общий белок, фосфор, натрий, кальций, калий, железо). Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис. Клинический анализ мочи. Антропометрия. Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы) ЭКГ, ЭхоКГ, Холтеровское мониторирование (по показаниям). Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям. Спирография. Рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год). КТ/МРТ (по показаниям). УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы (по показаниям). Нагрузочное тестирование с использованием эргометрии с субмаксимальной или максимальной (до отказа от работы) нагрузками с проведением ЭКГ, газоанализа в соответствии с методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью:  а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений;  б) оценки физической работоспособности Генетический анализ наследственных факторов риска (по показаниям).  Дополнительные консультации врачей-специалистов (по показаниям) |

План медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
|  | Восстановительные | средства | |
| 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 |
| аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения (внушенный сон-отдых); гипнотическое внушение;  приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;  интересный и разнообразный досуг;  условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. | | | В течение всего периода реализации программы с  учетом психического состояния  спортсмена |
|  |  | Медико-биологические | |
| рациональное питание:   * 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.   физиотерапевтические методы:   * 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, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.
   1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта "спортивная гимнастика";

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о [правилах](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=429223&date=15.05.2023) вида спорта "спортивная гимнастика";

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам

спортивной подготовки;

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о [правилах](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=429223&date=15.05.2023) 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. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой АНОО «Президентский Лицей «Сириус», 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.
2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам 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 3 x 10 м | с | не более | | не более | |
| 10,3 | 10,6 | 10,0 | 10,4 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 8 | 5 | 10 | 6 |
| 1.3. | Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| 2 | - | 3 | - |
| 1.4. | Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| - | 5 | - | 6 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с | см | не менее | | не менее | |
| +1 | +3 | +3 | +5 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 110 | 105 | 120 | 115 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол" | количество раз | не менее | | не менее | |
| 5 | 5 | 6 | 6 |
| 2.2. | Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения | с | не менее | | не менее | |
| 5 | 5 | 6 | 6 |
| 2.3. | Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°.  Фиксация положения | с | не менее | | не менее | |
| 5 | 5 | 6 | 6 |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,

УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА

"СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА"

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3 x 10 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. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении "высокий угол" | количество раз | не менее | |
| - | 10 |
| 2.7. | Исходное положение - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках. | количество раз | не менее | |
| 5 | 5 |
| 2.8. | Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения. | с | не менее | |
| 10 | 10 |
| 2.9. | Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения | с | не менее | |
| 10 | 10 |
| 2.10. | Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения | с | не менее | |
| 40 | 40 |
| 2.11. | Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения | с | не менее | |
| 5 | 5 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды -  "третий юношеский спортивный разряд",  "второй юношеский спортивный разряд",  "первый юношеский спортивный разряд" | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды -  "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" | | |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА

"СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА"

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мальчики/юноши/юниоры/мужчины | девочки/девушки/юниорки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| 7,8 | 8,2 |
| 1.2. | Бег 20 м с высокого старта | с | не более | |
| 3,8 | 4,4 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 24 | 12 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +8 | +10 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | |
| 40 | 30 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 200 | 170 |
| 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 виса 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" | | | |

**IV. Рабочая программа по виду спорта**

1. Программный материал рабочих программ для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки в соответствии с возрастными особенностями и сенситивными периодами развития обучающихся, а также с учетом влияния физических нагрузок на организм юного спортсмена и морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности в избранном виде спорта с учетом содержания типовых программ спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», методических изданий, рекомендованных экспертными методическими советами Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «спортивная гимнастика», Министерства просвещения Российской Федерации (Министерства образования и науки Российской Федерации), Министерством спорта Российской Федерации, Министерством просвещения Российской Федерации (Министерством образования и науки Российской Федерации), Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», общероссийскими спортивными федерациями по видам спорта, иными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта на территории Российской Федерации.
2. 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-трениро-вочный  этап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на 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 совершен-ствования 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, по виду 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 | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | 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. |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

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 виду спорта "спортивная гимнастика".

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

1. Материально-технические условия реализации Программы:

спортивная площадка – 1 объект;

тренажерный зал – 1 объект;

раздевалка – 2 объекта (женская/мужская);

душевые – 2 объекта (женская/мужская);

медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» - 1 объект;

обеспечение участия обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях в соответствии с установленным объемом соревновательной деятельности (п. 5 Программы), в порядке и объеме утвержденных нормативных затрат на оказание услуги в АНОО «Президентский Лицей «Сириус»;

обеспечение проведения медицинских, медико-биологических мероприятий и мероприятий применения восстановительных средств (п. 10 Программы) в порядке и объеме утвержденных нормативных затрат на оказание услуги в АНОО «Президентский Лицей «Сириус».

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | 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 фиберглассовая | комплект | 1 |
| 10. | Дорожка для разбега для опорного прыжка | комплект | 1 |
| 11. | Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках | штук | 1 |
| 12. | Зеркало настенное (12 x 2 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 (200 x 300 x 40 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 м3 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) |
| 1. | Комплект соревновательной формы (мужской) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Комплект соревновательной формы (женский) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 5. | Накладки наладонные (женские) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Накладки наладонные (мужские) | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Носки | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 8. | Тапочки спортивные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Футболка (короткий рукав) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 10. | Чешки гимнастические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

1. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность АНОО «Президентский Лицей «Сириус» педагогическими, руководящими и иными работниками: для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "спортивная гимнастика", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников АНОО «Президентский Лицей «Сириус» в соответствии требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н, Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, [раздел](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=120571&dst=100011&field=134&date=27.07.2023) «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н;

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей АНОО «Президентский Лицей «Сириус» определяется действующим положением о профессиональном развитии и повышении квалификации педагогических работников АНОО «Президентский Лицей Сириус».

1. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень информационно-методического обеспечения, комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы:

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., Каракашъянц 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.

1. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского - М.: ФиС, 1986.
2. Деркач А.А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. -М.:ФиС, 1981.
3. Евсеев С. П.Тренажеры в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
4. Коренберг В.Б.Внимание деталям! - М.: ФиС, 1972.
5. Коренберг В.Б.Надежность исполнения в гимнастике. - М.: ФиС, 1970.
6. Менхии Ю.В.Физическая подготовка в гимнастике. - М.: ФиС, 1989.
7. Спортивная гимнастика / Под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. - М.: ФиС, 1979.
8. Сучилии Н. Г.Гимнаст в воздухе (соскоки прогрессирующей сложности). - М: ФиС, 1978.
9. Теория спорта: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987.
10. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К.Спортивная гимнастика. -Киев:

Олимпийская литература, 1999.

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.
3. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980 – 136 с.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
6. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / Основы теории и методики воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
9. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.:

Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.

1. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 110 с.
2. Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.
3. 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.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320с.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
6. Мельников В.Н. Психология - Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 138 с.
7. 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.
8. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК,

1994. – 320 с.

1. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.:

Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.

1. 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.

1. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. –

М.: ФиС, 1983. – 112 с.

1. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
2. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.
3. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф.

Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.

1. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.
2. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 128 с.
3. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
4. Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.
5. Иные условия реализации Программы спортивной подготовки

Трудоемкость (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах (1 астрономический час, 60 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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