Государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»
(ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО
«УОР №1 (колледж)»
_____ С.В.Степанов
(подпись)
от 31.03.2023 № 04-45/69

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 года № 953)

Срок реализации Программы:
4 года (2023-2026 гг.)

Екатеринбург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

I ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ……. 3
1.1 Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…… 4
II ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ……. 5
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки…… 5
2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…….. 5
2.3 Виды (формы) обучения…… 5
2.4 Годовой учебно-тренировочный план……. 8
2.5 Календарный план воспитательной работы……. 10
2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…… 12
2.7 План инструкторской и судейской практики…….. 16
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……... 18
III СИСТЕМА КОНТРОЛЯ……. 20
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……. 20
3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……. 21
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)…… 22
IV ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ…….. 28
V УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ…….. 35
VI ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ…….. 37
VII ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ…….. 38

I.ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Краткая характеристика вида спорта «спортивная гимнастика»

Спортивная гимнастика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя спортивные соревнования в вольных упражнениях, упражнениях на гимнастических снарядах, а также в опорных прыжках. В программу женского многоборья включены: вольные упражнения, упражнения на брусьях разной высоты, бревне и опорных прыжках. Программа мужского многоборья: вольные упражнения, опорный прыжок, а также упражнения на следующих снарядах: кольцах, коне, перекладине и параллельных брусьях.

Гимнастика появилась в Древней Греции в 8 веке до нашей эры и представляла собой комплекс физических упражнений направленных на всестороннее развитие. Гимнастические упражнения служили средством подготовкиюношей к участию в Олимпийских играх.

Гимнастику официально признали видом спорта в 1896 г. после того, как включили её в программу первых современных Олимпийских игр. Поначалу на олимпийский гимнастический помост выходили только мужчины, а в 1928 г. впервые были проведены спортивные соревнования женщин.

Как у мужчин, так и у женщин победители спортивных соревнований определяются на отдельных снарядах, в абсолютном первенстве и в командном зачете. Во всех видах, кроме опорного прыжка у женщин, спортсменам предоставляется только по одной попытке. В опорном прыжке у женщин подсчитывается средний балл по результатам двух попыток. Каждый спортсмен сам определяет программу своих выступлений, она должна удовлетворять требованиям относительно типа и сложности упражнений.

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная гимнастика» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее
– Организация), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная гимнастика»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
командные соревнования	016	001	1	6	1	1	Я
многоборье	016	002	1	6	1	1	Я
вольные упражнения	016	003	1	6	1	1	Я
конь	016	004	1	6	1	1	А
кольца	016	005	1	6	1	1	А
опорный прыжок	016	006	1	6	1	1	Я

параллельные брусья	016	007	1	6	1	1	А
перекладина	016	008	1	6	1	1	А
разновысокие брусья	016	009	1	6	1	1	Б
бревно	016	010	1	6	1	1	Б

1.1.ЦЕЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня, занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечиватьих безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1.Сроки реализации этапов 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)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

2.2.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	520-728	728-936	936-1248	1248-1664

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

На этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

2.3.Виды (формы) обучения

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

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Под основными формами организации учебно – тренировочного процесса в «УОР №1», в целях данных Методических рекомендаций понимаются:

тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом требований ФССП;

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу;

самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;

тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятийпо этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенст-вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21

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

Объем соревновательной деятельности

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

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

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Иные виды (формы) обучения

Спортивная подготовка включает несколько частей или видов, которые вместе составляют обучающий процесс:

1. **Физическая –** это работа, направленная на развитие двигательных качеств, повышение выносливости, силы и скорости. То есть – совершенствование физических способностей человека.
2. **Техническая –** изучение техники действий, которые служат средствами тренировки или используются во время соревнований. В процессе обучения атлет не только осваивает навыки, но и совершенствует их.
3. **Психологическая –** психическая или психологическая подготовка, направленная на развитие морально-волевых качеств, целеустремленности, решительности и достижение общей психологической стабильности.
4. **Тактическая –** теоретическое и практическое освоение различных тактических приемов, их вариаций и комбинаций, развитие тактического мастерства, необходимого при осуществлении соревновательной деятельности.
5. **Интегральная –** развитие умения использовать все полученные знания и навыки во время тренировок и состязаний.

2.4.Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трех лет	Свыше трех лет		

п/п		Недельная нагрузка в часах			
		10-14	14-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)			
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки			
1.	Физическая подготовка:	162-226	227-251	250-296	291-388
	Общая физическая подготовка	54-76	49-55	38-52	45-60
	Специальная физическая подготовка	108-150	178-196	212-244	246-328
2.	Техническая подготовка	205-288	350-380	430-496	501-659
3.	Тактическая подготовка	8-10	12-14	14-18	18-26
4.	Психологическая подготовка	8-12	18-20	22-25	25-34
5.	Теоретическая подготовка	8-10	10-12	13-16	16-21
6.	Аттестация	16-20	24-30	24-30	30-40
7.	Соревновательная деятельность	18-30	44-56	62-94	94-144
8.	Инструкторская практика	4-8	10-12	20-25	25-32
9.	Судейская практика	3-6	6-10	11-14	14-18
10.	Восстановительные мероприятия	32-40	42-50	82-100	100-124
11.	Медицинское обследование	4-6	6-8	8-10	10-12
Вариативная часть, формируемая Организацией:					
12.	Самоподготовка	52-72	83-93	104-124	124-166
13.	Интегральная подготовка	–	–	–	–
Общее количество часов в год		520-728	728-936	936-1248	1248-1664

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трех лет	Свыше трех лет		
	Общая физическая подготовка (%)	10-13	4-7	2-4	2-4
	Специальная физическая подготовка (%)	27-30	25-30	24-28	22-26

	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	8-12	12-15	15-20
	Техническая подготовка (%)	51-54	55-58	50-60	46-58
	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	2-4	3-5	3-5	3-5
	Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	2-4	2-4	2-4
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-4	2-6	5-10

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

2.5. 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	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;	В течение года

		- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
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	В течение года

		том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
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

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной

субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА»

План проведения антидопинговых мероприятий ГАПОУ СО «УОР № 1(колледж)»

№	Спортсмены	Содержание	Сроки	Ответственные
1	Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года	Врачи МВЦ

2	Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Контроль за фармакологической составляющей медицинских препаратов, в случае приобретения Учреждением для медико-биологического обеспечения процесса спортивной подготовки (недопущение наличия препаратов, внесенных в Запрещенный список ВАДА)	По мере необходимости	Врачи МВЦ
3	Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах	в соответствии с планом тренерского совета	Врачи МВЦ Тренеры
4	Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов УОР № 1	2 раза в год	Врачи МВЦ Тренеры
5	Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства	Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) спортсменов	постоянно	Тренеры
6	Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Спортсмены Тренеры

7	Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	регулярно	Врачи МВЦ Инструкторы - методисты тренеры
8	Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственный по антидопинговому обеспечению в регионе

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.

Определения терминов:

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая

программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. План инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки.

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

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения занимающимися звания инструктора, судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение: у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к тренерам и судьям.

Навыки организации и проведение занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи.

На учебно-тренировочном этапе занимающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства обучающиеся выполняют часть тренировок самостоятельно, проводят отдельные занятия с более младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора и судьи по спорту.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица 15

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Проведение на этапах спортивной подготовки			Сроки реализации
			УТГ	ССМ	ВСМ	
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта	Самостоятельное проведение подготовительной части	●	●	●	В течение года
		Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке	●	●	●	
		Обучение основным техническим элементам и приемам		●	●	
		Составление конспекта занятий			●	
		Подбор упражнений для совершенствования техники		●	●	
		Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий	●	●	●	
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Составление положения о соревнованиях		●	●	
		Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера	●	●	●	

3	Освоение обязанностей судей, секретаря, судьи на линии	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	●	●	●	

● - отметка о возможности проведения задачи плана инструкторской и судейской практики на этапе спортивной подготовки.

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

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие

основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Фармакологические средства:

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии.

При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

III.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» 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 «настольный теннис»;

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.

Укрепление здоровья.

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 «настольный теннис»;

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 уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

Сохранение здоровья

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.

Сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Различают следующие виды контроля:

– этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

– текущей контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов;

– оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма

спортсменов на нагрузки в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по физической, спортивно-технической и тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Объем и вид технической программы на учебно - тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования определяет тренер при сдаче контрольно-переводных нормативов. Оценка производится в баллах от 0 до 25.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

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

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Требование к спортивному разряду: третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 75 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	Баллы
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3х10 м	с	9,6	5
			9,5	10
			9,4	15
			9,3	20
			9,2	25
1.2	Бег 20 м с высокого старта	с	4,5	5
			4,4	10
			4,3	15
			4,2	20
			4,1	25
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	10	5
			11	10
			12	15

			13	20
			14	25
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	+4	5
			+5	10
			+6	15
			+7	20
			+8	25
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	5
			145	10
			150	15
			155	20
			160	25
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	кол-во раз	27	5
			28	10
			29	15
			30	20
			31	25
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Лазание по канату с помощью ног 4 м	без учета времени	выполнено на 50%	10
			выполнено	25
2.2	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	кол-во раз	5	5
			6	10
			7	15
			8	20
			9	25
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	кол-во раз	5	5
			6	10
			7	15
			8	20
			9	25
2.4	Исходное положение — упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.	кол-во раз	5	5
			6	10
			7	15
			8	20
			9	25
2.5	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	10	5
			11	10
			12	15
			13	20
			14	25
2.6	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	10	5
			11	10
			12	15
			13	20
			14	25
2.7	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	40	5
			41	10
			42	15
			43	20
			44	25
2.8	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки	с	5	5
			6	10

	в стороны. Фиксация положения		7	15
			8	20
			9	25

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»

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».
Отсутствие медицинских противопоказаний.
Требование к спортивному разряду: кандидат в мастера спорта.
Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.
Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.
Проходной балл для зачисления – не менее 65 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).
При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.
Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.
Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	Баллы
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3х10 м	с	7,8	5
			7,7	10
			7,6	15
			7,5	20
			7,4	25
1.2	Бег 20 м с высокого старта	с	3,8	5
			3,7	10
			3,6	15
			3,5	20
			3,4	25
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	24	5
			25	10
			26	15
			27	20
			28	25
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	+8	5
			+9	10
			+10	15
			+11	20
			+12	25
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	200	5
			205	10
			210	15
			215	20
			220	25
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	кол-во раз	40	5
			41	10

			42	15
			43	20
			44	25
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	12,5	5
			12,4	10
			12,3	15
			12,2	20
			12,1	25
2.2	Исходное положение — упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	кол-во раз	5	5
			6	10
			7	15
			8	20
			9	25
2.3	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	20	5
			21	10
			22	15
			23	20
			24	25
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	кол-во раз	15	5
			16	10
			17	15
			18	20
			19	25
2.5	Исходное положение — вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	10	5
			11	10
			12	15
			13	20
			14	25
2.6	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	кол-во раз	5	5
			6	10
			7	15
			8	20
			9	25
2.7	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	30	5
			31	10
			32	15
			33	20
			34	25

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

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Требование к спортивному разряду: мастер спорта.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 55 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого

норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	Баллы
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3х10 м	с	7,6	5
			7,5	10
			7,4	15
			7,3	20
			7,2	25
1.2	Бег 20 м с высокого старта	с	3,6	5
			3,5	10
			3,4	15
			3,3	20
			3,2	25
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	27	5
			28	10
			29	15
			30	20
			31	25
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	+10	5
			+11	10
			+12	15
			+13	20
			+14	25
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	230	5
			235	10
			240	15
			245	20
			250	25
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	кол-во раз	45	5
			46	10
			47	15
			48	20
			49	25
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	7,8	5
			7,7	10
			7,6	15
			7,5	20
			7,4	25
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	кол-во раз	15	5
			16	10
			17	15
			18	20
			19	25
2.3	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или	с	10	5
			11	10

	гимнастических стойках. Фиксация положения		12	15
			13	20
			14	25
2.4	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	кол-во раз	6	5
			7	10
			8	15
			9	20
			10	25
2.5	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	60	5
			61	10
			62	15
			63	20
			64	25

Контрольно переводные документы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (утв. приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 953, приложение № 7,8,9)

IV. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа

В учебно-тренировочных группах 3-го года и свыше 3-х лет подготовки значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки по всем видам подготовки. Продолжается разносторонняя технико-техническая подготовка, наиболее направленно развиваются необходимые специальные физические качества.

Основными задачами групп УТГ свыше 3-х лет подготовки являются: дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий. Повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей: скоростной выносливости, быстроты, выносливости, приспособлений и тренажеров, имитационных упражнений. Углубленное совершенствование технико-тактических приемов, игры - атакующих и контратакующих действий. Правил соревнований методики проведения занятий и судейства; судейство соревнований в роли ведущего и старшего судьи; проведение занятий в роли помощника тренера. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико- тактической подготовке. Зачеты по практике организации и проведения соревнований и учебно- тренировочных занятий. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.

Программный материал для групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Выявление отклонений в состоянии здоровья, вызванных: травматизмом, физиологическими показателями, недисциплинированностью (нарушение тренировочных режимов, курение, алкоголь, наркотики), снижение спортивных результатов, являющиеся следствием неточного планирования тренировочного процесса, ошибками в технико- тактической подготовке, недостаточной соревновательной практикой. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, применение медико-биологических и психологических средств восстановления работоспособности, применение фармакологических препаратов.

Совершенствование технико-тактических приемов с применением средств и методов предыдущего этапа подготовки, привлечением спарринг - партнеров. Тренировка технических приемов в затрудненных условиях - с утяжеленными поясами, манжетами, ракеткой. Увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Теоретическая подготовка, самостоятельное составление планов, судейство соревнований в роли старшего судьи, самостоятельное проведение тренировочных занятий.

Выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке. Зачеты по судейству соревнований, получение судейской категории. Зачеты инструкторской практике. Выполнение норматива Кандидата в Мастера спорта.

Программный материал для групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Отбор из числа обучающихся игроков, способных добиться высших спортивных достижений. Воспитание у молодежи гражданственности и патриотизма. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, комплексное применение средств и методов восстановления работоспособности организма. Совершенствование всего арсенала технико-тактических приемов.

Дальнейшая индивидуализация тренировочного процесса и его планирования с учетом особенностей технико-тактического мастерства , уровня их физической подготовленности, особенностей стиля, психофизиологических особенностей личности. Выполнение контрольных нормативов к конкретному соревнованию. Достижение результата, предусмотренного индивидуальным планом подготовки.

Наряду с групповыми планами для каждого спортсмена групп высшего спортивного мастерства составляется индивидуальные планы подготовки, учитывая индивидуальные особенности физической, технико-тактической и соревновательной подготовки.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ этап спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса в %			
Разделы подготовки	**Периоды подготовки**		
	подгото-витель-ный	**соревнова-тельный**	**переход-ный**
1.Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка: - влияние физических упражнений на организм человека - врачебный контроль, предупреждение травматизма - правила техники безопасности - формирование вариативного мышления - условия и модели поведения во время спортивных выступлений - эмоциональные факторы -личностные и ситуационные факторы - факторы межличностного взаимодействия	2	2	5
2.Общая физическая подготовка: - беговые упр. - строевые упр. - элементы легкой атлетики (кроссовый бег) - плавание - подвижные, спортивные игры	11	10	11
3.Специальная физическая подготовка: - упр. для развития силы - упр. для развития гибкости - упр. для развития прыгучести - упр. для развития быстроты - упр. для развития выносливости	25	21	25
4. Техническая подготовка: - обязательная программа 3, 2, 1 разрядов - произвольная программа 2, 1 разрядов	52	54	47

5. Участие в соревнованиях - участие в контрольных соревнованиях - участие в отборочных соревнованиях - участие в основных соревнованиях **Тренерская и судейская практика** **-** учет спортивных результатов - анализ выступления на соревнованиях - оценка выполнения отдельных упр. в своем отделении - классификация ошибок, сбавки за технику упр. - общие положения о гимнастических соревнованиях - особенности судейства обязательной и произвольной программ - практика судейства соревнований по ОФП и СФП	8	11	10
6. Восстановительные мероприятия: - педагогические средства восстановления -психологические средства восстановления - гигиенические средства восстановления - физиотерапевтические средства	2	2	2

Этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА и ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Соотношение объемов тренировочного процесса в %			
Разделы подготовки	**Периоды подготовки**		
	подготовительный	**Соревновательный**	**переходный**
1.Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка: - влияние физических упражнений на организм человека - врачебный контроль, предупреждение травматизма - основы методики подготовки и тренировки - правила техники безопасности - формирование вариативного мышления -готовность успешно выступать на соревнованиях в любом амплуа -формирование умения в случае необходимости быстро перестраивать комбинацию по ходу ее выполнения - условия и модели поведения во время спортивных выступлений - эмоциональные факторы -личностные и ситуационные факторы - факторы межличностного взаимодействия	4	4	3
2.Общая физическая подготовка: - элементы легкой атлетики (кроссовый бег) - плавание - подвижные, спортивные игры	10	9	11
3.Специальная физическая подготовка: **-** упр. для развития силы - упр. для развития гибкости - упр. для развития прыгучести - упр. для развития быстроты - упр. для развития выносливости	20	18	24
4. Техническая подготовка: - программа КМС, МС	54	54	48

5. Участие в соревнованиях - участие в контрольных соревнованиях - участие в отборочных соревнованиях - участие в основных соревнованиях **Тренерская и судейская практика** -учет тренировочных и соревновательных нагрузок -анализ выступления в соревнованиях - составление комплексов упражнений для разминки - помощь тренеру в проведении различных частей занятий с группами начальной подготовки -участие в подготовке к всероссийскому дню гимнастики -оценка выполнения отдельных упр. в своем отделении -правила соревнований, помощь в организации и проведении соревновании -участие в подготовке к всероссийскому дню гимнастики -оценка выполнения отдельных упр. в своем отделении	10	13	12
-классификация ошибок, сбавки за технику упр. -спецтребования к выполнению произвольных комбинаций на всех видах многоборья -практика судейства соревнований по ОФП и СФП - практика судейства соревнований муниципального уровня -обучение записи упр. с помощью символов			
6. Восстановительные мероприятия: - педагогические средства восстановления -психологические средства восстановления - гигиенические средства восстановления - физиотерапевтические средства	2	2	2

Учебно-тематический план

Темы теоретической подготовки	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)			
Всего на учебно-тренировочном 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.
Физиологически	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных

е основы физической культуры			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, 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	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт

многокомпонентный процесс			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.
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 обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
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

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «дзюдо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Материально-техническое обеспечение

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

№ 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 фибергласовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
12.	Зеркало настенное (12 х 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 х 300 х 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 $м^3$ ямы)	кг	40
30.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	20
32.	Скамейка гимнастическая	штук	8
33.	Стенка гимнастическая	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой

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

VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2005. - 420 с.;

2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 томах / Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2014.-368 с.;

3. Баршай,В. М. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай; В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. - 3-е изд.,перераб. и доп. - М. : КНОРУС, 2013. - 312 с. - ISBN 978-5-406-02356-3.;

4. Гимнастика: учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 5-е изд. - М.: Академия, 2008. - 445 с.;

5. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев: «Олимпийская литература», 1999. – 462 с.;

6. Юный гимнаст. Под ред. А.М. Шлемина. М., «ФиС, 1973, 374 с.;

7. Гимнастическое многоборье: Мужские виды / Под ред. Гавердовского Ю.К.- М.: Физкультура и спорт, 1987. - 480 с.;

8. Гимнастическое многоборье: Женские виды / Под ред. Гавердовского Ю.К. Изд-во перераб.- М.: Физкультура и спорт, 1986. - 336 с.;

9. Ротерс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. Пособие для учащихся педагогических училищ по спец. № 1910 «Физ. культура». – М.: Просвещение, 1989.- 175 с.;

10. Зайцев В.Н. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой. Лекция.- Смоленск, 1989.- 29 с.;

11. Анцыперов В.В., Симонов В.П. Проведение подготовительной части урока физической культуры в школе. Учебно – методическое пособие для студентов спортивных ВУЗов.- Волгоград. ВГАФК, 2004.- 68с.;

12. Шипилина И.А. Хореография в спорте.- Ростов – на Дону, «Феникс», 2004.;

13. Гавердовский Ю.К., Техника гимнастических упражнений: Популярное учебное пособие.- М., Тера-Спорт, 2002.- 512 с.;

14. Анцыперов В.В., Чопорова Е.В. Основные биомеханические характеристики гимнастических упражнений: Учебно-методическое пособие.- Волгоград: ВГАФК, 2005.- 25 с.;

15. Морозов В.Н. О систематизации приемов помощи и страховки в спортивной гимнастике // Гимнастика. – 1979. Вып.1. – С.28-34. 57;

16. Анцыперов В.В., Трифонов А.Г. Технология формирования навыка самостраховки в спортивной гимнастике: Монография. – Волгоград, ВГАФК, 2006. – 133 с.;

17. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 417 с.;

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

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

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

ПЛАН СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий УОР№1 (колледж) по настольному теннису формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий Министерства спорта России, календаря спортивных мероприятий Всероссийской Федерации настольного тенниса, календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Свердловской области