

Приложение № 25
к распоряжению Комитета по
физической культуре и спорту
от 19.03.2020 № 150-р

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

I. Требования к структуре и содержанию программ предспортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу предспортивной подготовки

1. Программа предспортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На «Титульном листе» Программы указываются:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей предспортивную подготовку;
- название Программы;
- название базовых требований предспортивной подготовки, на основе которых разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы даются характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- продолжительность этапов предспортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение № 1);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение № 2);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение № 3);

- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку;

- предельные тренировочные нагрузки;
- объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- объем индивидуальной предспортивной подготовки;
- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. Методическая часть Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

с разбивкой на периоды подготовки;

- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. Система контроля и зачетные требования Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку на каждом этапе предспортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «спортивная гимнастика» (приложение № 4);

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе предспортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего предспортивную подготовку, на следующий этап предспортивной подготовки;

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимы для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку, и при прохождении предспортивной подготовки лицами, проходящими предспортивную подготовку.

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих предспортивную подготовку, особенностей вида спорта «спортивная гимнастика» (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам предспортивной подготовки и их соотношение на этапах предспортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта «спортивная гимнастика», включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (приложение № 5).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (приложение № 6).

III. Требования к участию лиц, проходящих предспортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой предспортивной подготовки

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих предспортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «спортивная гимнастика»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная гимнастика»;
- выполнение плана предспортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лица, проходящие предспортивную подготовку, и лица ее осуществляющие, направляются организацией, реализующей предспортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

IV. Требования к результатам реализации программ предспортивной подготовки на каждом из этапов предспортивной подготовки

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

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

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

V. Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «спортивная гимнастика»

6. Особенности осуществления предспортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов предспортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

7. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение № 7).

8. Основными формами осуществления предспортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

9. Для обеспечения круглогодичности предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (приложение №8).

10. Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, самостоятельно.

11. Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки.

12. Комплектование групп предспортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

13. К работе со спортсменами может привлекаться тренер по акробатической подготовке, а также иные специалисты: хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

14. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «спортивная гимнастика» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих предспортивную подготовку.

VI. Требования к условиям реализации программ предспортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям

15. Организации, осуществляющие предспортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным настоящими Базовыми требованиями.

16. Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

16.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, должен соответствовать требованиям Профессиональных стандартов, утвержденных приказами Министерства труда России или Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916-н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

16.2. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных

сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

17. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке 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» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения предспортивной подготовки (приложение №9);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение №10);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;¹
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;²
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля.

¹Определяется организацией (по мере необходимости)

²Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 1
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика»

**Продолжительность этапов предспортивной подготовки, возраст лиц для зачисления
на этапы предспортивной подготовки и количество лиц, проходящих
предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика»**

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)		Количество лиц (человек)
		Мальчики	Девочки	
Этап начальной подготовки	2	7	6	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5

Приложение № 2
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика»

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной
подготовки на этапах предспортивной подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика»**

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	25 – 37	25 – 37	9 – 11	9 – 11
Специальная физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17	18 - 24	18 - 24
Техническая подготовка (%)	42 - 54	42 - 54	42 - 54	42 - 54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	4 - 6	4 - 6
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2 - 4	2 - 4	8 - 12	8 - 12
Восстановительные мероприятия (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2

Приложение № 3
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика»

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта «спортивная гимнастика»³**

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	1	1	3	3
Отборочные	-	-	2	2
Основные	1	1	2	2

³Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 4
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика»

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта «спортивная гимнастика»**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение № 5
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Челночный бег 2 x 10 м (не более 7,4 сек.)	Челночный бег 2 x 10 м (не более 10,8 сек.)
	Бег 20 м (не более 5,0 сек.)	Бег 20 м (не более 5,4 сек.)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раза)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на лежа полу (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 2 раз)
	И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» (не менее 3 раз)	
	Фиксация положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 3 сек.)	
Гибкость	И.П. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения (не менее 3 сек.)	
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (не менее 3 сек.)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (исполнение технических элементов)	

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

Приложение № 6
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м (не более 4,7 сек.)	Бег на 20 м (не более 5,0 сек.)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	
Сила	И.п. - вис на перекладине. Сгибая руки, подъем переворотом в упор (не менее 3 раз)	И.п. - вис на гимнастической жерди. Сгибая руки, подъем переворотом в упор (не менее 2 раз)
	И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой подъем в стойку на руках (не менее 3 раз)	
	Фиксация положения «угол» в упоре на гимнастических стойках (не менее 5 сек.)	
	И.П. - упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук (не менее 3 раз)	И.П.- вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» (не менее 8 раз)
	Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами, колени прижаты к груди (не менее 7 сек.)	Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами, колени прижаты к груди (не менее 5 сек.)
Выносливость	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация положения (не менее 20 сек.)	
Гибкость	И.П. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения (не менее 3 сек.)	
	Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 сек.)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

Приложение № 7
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика»

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	14	20
Количество тренировок в неделю	4	5	8	12
Общее количество часов в год	312	468	728	1040
Общее количество тренировок в год	208	260	416	624

Приложение № 8
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика»

Перечень тренировочных мероприятий ⁴

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам предспортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	-
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей физической и/или специальной физической подготовке	-	14	-
2.2.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-

⁴Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 9
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика»

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый
для прохождения предспортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	штук	1
2.	Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг	комплект	1
3.	Дорожка акробатическая	комплект	1
4.	Зеркало настенное 12 х 2 м	штук	1
5.	Канат для лазания (диаметром 30 мм)	штук	2
6.	Магнезия	кг	Из расчета 0,2 кг на человек
7.	Магнезница	штук	6
8.	Маты поролоновые (200 х 300 х 40 см)	штук	2
9.	Мостик гимнастический	штук	6
10.	Музыкальный центр	штук	1
11.	Палка гимнастическая	штук	10
12.	Палка для остановки колец	штук	1
13.	Подставка для страхования	штук	2
14.	Поролон для страховочных ям	кг	из расчета 40 кг на 1 м3 объема страховочной ямы
15.	Скакалка гимнастическая	штук	20
16.	Скамейка гимнастическая	штук	8
17.	Стенка гимнастическая	штук	6
Для спортивных дисциплин: бревно, разновысокие брусья			
18.	Бревно гимнастическое	штук	1
19.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
20.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1

21.	Брусья гимнастические женские	штук	2
22.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
Для спортивных дисциплин: конь, кольца, параллельные брусья, перекладина			
23.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
24.	Конь гимнастический маховый	штук	1
25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
Для спортивных дисциплин: вольные упражнения, опорный прыжок			
29.	Дорожка для разбега	комплект	1
30.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
31.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
32.	Мат гимнастический	штук	50

Приложение № 10
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика»

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование ⁵						
	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы предспортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Женский купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающуюся	-	-	2	1
2.	Мужской комплект соревновательной формы	штук	на занимающегося	-	-	2	1

⁵Определяется организацией (по мере необходимости)