

Приложение № _____
 к распоряжению Комитета
 по физической культуре и спорту
 от _____ № _____

**Базовые требования
 к дополнительной общеразвивающей программе
 в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)
 по виду спорта «спортивная гимнастика»**

1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»:

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *		Предельный возраст прохождения подготовки (лет)		Количество лиц (человек)
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	
Стартовый уровень	до 3		5	8	7	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	7	6	11	9	10 - 20
Продвинутый уровень	1 - 8	9	7	18	16	5 - 10

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»:

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	3 - 4,5	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	14 - 18
Количество тренировок в неделю	2 - 3	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 234	до 312	до 416	до 728	до 936

3. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»:

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки		
	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень

		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	27 - 30	27 - 30	17 - 20	10 - 13	4 - 7
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 18	15 - 18	25 - 28	27 - 30	25 - 30
Техническая подготовка (%)	48 - 51	48 - 51	48 - 51	51 - 54	55 - 58
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2 - 5	2 - 5	2 - 5	4 - 8	5 - 9
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

4. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «спортивная гимнастика»:

- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

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

5. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»:

№ п/п	Наименование оборудования, 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.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
8.	Дорожка акробатическая фиберглассовая	комплект	1
9.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
10.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
11.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
12.	Конь гимнастический маховый	штук	1
13.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
14.	Магнезия спортивная	кг	на человека 0,2
15.	Магнезница закрытая	штук	6
16.	Мат гимнастический	штук	50
17.	Мат поролоновый (200 x 300 x 40 см)	штук	2
18.	Мостик гимнастический	штук	6
19.	Музыкальный центр	штук	1
20.	Палка гимнастическая	штук	10
21.	Палка для остановки колец	штук	1
22.	Перекладина гимнастическая	штук	1
23.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
24.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
25.	Подставка для страховки	штук	2
26.	Поролон для страховочных ям (на 1 м ³ ямы)	кг	40
27.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой на отделении для прохождения продвинутого уровня подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (если иное не прописано в таблице):

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне
2.	Комплект соревновательной формы (женский)	штук	
3.	Накладки наладонные (женские)	пар	
4.	Накладки наладонные (мужские)	пар	

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

7. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	5	-	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в	количество раз	не менее		не менее	
			5	5	6	6

	положение "угол"						
2.2.	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее		не менее		
			5	5	6	6	
2.3.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее		не менее		
			5	5	6	6	

8. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»:

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

	из виса на перекладине		5	-
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее	
			-	3
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			5	-
2.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении "высокий угол"	количество раз	не менее	
			-	10
2.7.	Исходное положение - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.	количество раз	не менее	
			5	5
2.8.	Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее	
			10	10
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			10	10
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее	
			40	40
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			5	5