

**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. | Магnezия спортивная  | кг       | на человека |
|     |  |          | 0,2         |
| 15. | Магnezница 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 <sup>3</sup> 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»:

| №<br>п/п                                       | Упражнения   | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше года<br>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<br>в упоре лежа на полу  | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|  |  |                      | 8                            | 5       | 10                              | 6       |
| 1.3.   | Подтягивания из виса<br>хватом сверху на высокой<br>перекладине  | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|  |  |                      | 2                            | -       | 3                               | -       |
| 1.4.   | Подтягивания из виса лежа<br>хватом сверху на низкой<br>перекладине 90 см                                      | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|  |  |                      | -                            | 5       | -                               | 6       |
| 1.5.   | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи)<br>Фиксация положения 3 с | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|  |  |                      | +1                           | +3      | +3                              | +5      |
| 1.6.   | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами   | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|  |  |                      | 110                          | 105     | 120                             | 115     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |  |                      |                              |         |                                 |         |
| 2.1.   | Исходное положение - вис<br>на гимнастической стенке<br>хватом сверху. Подъем<br>выпрямленных ног в            | количество<br>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»:**

| №<br>п/п                                       | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив          |                   |
|--|---|----------------------|-------------------|-------------------|
|  |   |                      | юноши             | девушки           |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |   |                      |                   |                   |
| 1.1.   | Челночный бег 3 x 10 м  | с                    | не более          |                   |
|  |   |                      | 9,6               | 10,4              |
| 1.2.   | Бег 20 м с высокого старта  | с                    | не более          |                   |
|  |   |                      | 4,5               | 4,8               |
| 1.3.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз       | не менее          |                   |
|  |   |                      | 10                | 7                 |
| 1.4.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)<br>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 вися на перекладине   |                | 5        | -  |
| 2.4.  | Подъем переворотом в упор из вися 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  |