

ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта «Спортивная гимнастика» (девушки)

Разработана в соответствии с требованиями федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта

«Спортивная гимнастика»

(Приказ Министерства спорта России от 01.06.2021 № 397)

Срок реализации программы: 7 лет и более

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

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления (лет) девочки | Количество лиц (человек) |
|--|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|
| Этап начальной подготовки | 2 | 6 | 10 |
| Тренировочный | 5 | 7 | 5 |
| Совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 12 | 2 |
| Высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 1 |

На этапах ССМ и ВСМ максимальный возраст спортсменов не ограничен.

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

| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 27-30 | 17-20 | 10-13 | 4-7 | 2-4 | 2-4 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 15-18 | 25-28 | 27-30 | 27-30 | 28-30 | 28-30 |
| Технико-тактическая подготовка (%). Работа на снарядах. Хореография Акробатика | 48-51 | 48-51 | 51-54 | 56-60 | 59-62 | 58-60 |
| Теоретическая и психологическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 4-6 | 4-6 | 2-3 |

| Режим тренировочной работы | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|--|--|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 14 | Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 520 | 728 | Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |