

Управление физической культуры и спорта Липецкой области

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва» (ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»)

Принято на заседании
педагогического совета
ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»
от 09.09. 2023 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»



А.В. Пронин
09.09. 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

с изменениями от 05.04.2023 (приказ ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР» от 05.04.2023 года №46-ОД)

Составитель программы: инструктор-методист Беляев В.В.

Липецк, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|------|--|----|
| 1. | ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ | 4 |
| 1.1. | Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» | 4 |
| 1.2. | Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» | 5 |
| 2. | ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА» | 6 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах | 7 |
| 2.2. | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» | 8 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» | 9 |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки | 13 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы | 17 |
| 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 19 |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики | 23 |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки | 25 |
| 3. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ | 27 |
| 3.1. | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», в том числе к участию в спортивных соревнованиях | 27 |
| 3.2. | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» | 29 |
| 3.3. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную | 31 |

| | | |
|------|--|----|
| | подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки | |
| 4. | РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА» | 36 |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий, по каждому этапу спортивной подготовки | 36 |
| 4.2. | Учебно-тематический план по теоретической подготовке | 73 |
| 5. | ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ | 77 |
| 6. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА» | 78 |
| 6.1. | Материально-технические условия | 78 |
| 6.2. | Кадровые условия | 81 |
| 6.3. | Информационно-методические условия | 82 |

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 9 ноября 2022 года № 953 (Зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2022 N 71613) (далее – ФССП). и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика», утвержденная приказом Минспорта России от 20.12.2022 г. № 1293.

Таблица 1. Наименование спортивных дисциплин

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Спортивная гимнастика» - 0160001611 Я

| | | | | | | | |
|------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| 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 |

Программа разработана с учетом нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329—ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа спортивной подготовки по спортивной гимнастике реализуется на четырех этапах:

- этап начальной подготовки (далее-НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее-УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее-ВСМ).

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью 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.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивная гимнастика— это один из красивейших, динамичных, зрелищных и популярных видов спорта. Она является частью программы Олимпийских игр, постоянно проводятся чемпионаты мира и Европы, соревнования на Кубок мира и другие престижные международные турниры. История этого вида спорта касается не только спортсменов, но и миллионы зрителей — всех тех, кто находит в ней великолепное зрелище красоты, изящества, силы и ловкости. А начиналось все более ста двадцати лет назад.

Гимнастика— это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулируемую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Занятия по спортивной гимнастике направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех

органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления на этапы и минимальное количество лиц указаны в таблице 2.

Таблица 2.

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|---------|-------------------------|
| | | мальчики | девочки | |
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 6 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 7 | 5 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 12 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 14 | 1 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

- 1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учётом:
 - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
 - объёмов недельной тренировочной нагрузки;
 - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - спортивных результатов;
 - возраста обучающихся;
 - наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видов спорта;
- 2) возможен перевод обучающихся из других организаций;

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

Перевод по годам обучения на этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Объём и структура индивидуальных тренировок составляется, исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать

необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Таблица 3.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 10 | 14 | 18 | 24 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 520 | 728 | 936 | 1248 |

2.3. *Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки*

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: *Учебно-тренировочные занятия* (групповые, индивидуальные, смешанные занятия).

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся, и не может превышать: на этапе начальной подготовки - 2 часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов, на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускаются окончание занятий в 21.00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки, обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 4.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий на этапах подготовки

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|-------|---------------------------------------|---|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | | | | |

| 1. Учебно-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 соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |

| | | | | |
|------|---|---|-------------|--|
| | период | | | |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями об их проведении.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях. Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки.

Для участия в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку должны быть соблюдены следующие требования:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта " Спортивная гимнастика ";

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальный объем соревновательной деятельности спортсмена должен соответствовать показателям, определенным федеральным стандартом спортивной подготовки по спортивной гимнастике.

Предельный объем соревновательной деятельности определяется тренером-преподавателем, осуществляющим спортивную подготовку. Необходимость участия спортсмена в соревнованиях, не вошедших в план физкультурных и спортивных мероприятий, должна быть обоснована тренером-преподавателем на тренерском совете. Не рекомендуется

превышать планируемые показатели соревновательной деятельности более чем 15 %.

Таблица 5.

Объем соревновательной деятельности.

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| Основные | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |

Работа по индивидуальным планам. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также

выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, воспитательные, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются спортивной школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами.

По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается на столько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетания и соотношения позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. Необходимо постепенное, последовательное подведение спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

Годичный цикл подготовки спортсмена высокой квалификации является составной частью многолетнего планирования (макроструктуры) его деятельности с учетом множества факторов (паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок) и согласно календарному плану спортивных мероприятий и учебно-тренировочных сборов.

Таблица 6.

Годовой учебно-тренировочный план

| № п / п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|------------------------------|---|---|-----------------------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 4,5 | 6 | 10 | 14 | 18 | 24 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| | | 10 | 5 | | 2 | 1 | |
| | | 1. | Общая физическая подготовка | 66 | 58 | 58 | 32 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 40 | 80 | 146 | 182 | 226 | 276 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 4 | 6 | 12 | 60 | 114 | 188 |
| 4. | Техническая подготовка | 116 | 156 | 266 | 400 | 474 | 590 |
| 5. | Тактическая, психологическая подготовка | 2 | 3 | 4 | 6 | 18 | 38 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 2 | 3 | 10 | 16 | 20 | 10 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 10 | 16 | 28 | 36 |
| 8. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4 | 6 | 14 | 16 | 36 | 74 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 520 | 728 | 936 | 1248 |

Таблица 7.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной
подготовки на этапах

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|----------|--|------------------------------------|---------------|---|-------------------|--|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство вания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 27-30 | 17-20 | 10-13 | 4-7 | 2-4 | 2-4 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 15-18 | 25-28 | 27-30 | 25-30 | 24-28 | 22-26 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 8-12 | 12-15 | 15-20 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 48-51 | 48-51 | 51-54 | 55-58 | 50-60 | 46-58 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 2-4 | 3-5 | 3-5 | 3-5 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| 7. | Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-6 | 5-10 |

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Таблица 8.

Календарный план воспитательной работы

| Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|--|------------------|
| Профориентационная деятельность | | |
| 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 |
| Инструкторская практика | 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; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| Здоровьесбережение | | |
| Организация и проведение мероприятий, направленных на | Участие во Всероссийской акции (по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма) «Внимание дети». «Культура дорожного движения – | сентябрь |

| | | |
|--|--|----------------|
| формирование здорового образа жизни | дорога без опасности» | |
| | Проведение спортивного праздника «Спорт – альтернатива пагубным привычкам» | ноябрь |
| | Походы выходного дня | раз в квартал |
| | Проведение спортивных мероприятий в рамках «Декада спорта» | январь |
| | Сдача испытаний (тестов) ГТО | 1 квартал |
| | Беседы с обучающимися «О вреде курения, наркомании и алкоголизма». | февраль |
| | Организация в группах семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и коллектива | в течение года |
| Режим питания и отдыха | Просмотр видеоролика по формированию навыка правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периоды сна, периоды отдыха, восстановительные мероприятия после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | октябрь |
| Мероприятия в рамках Всероссийской профилактической акции «За здоровье и безопасность наших детей» | Беседа «Можно ли избавиться от наркомании?» | сентябрь |
| | Анкетирование в группах о наличии вредных привычек и зависимостей | октябрь |
| | Встреча учащихся с сотрудниками управления по контролю за оборотом наркотиков УМВД России по Липецкой области и сотрудниками Липецкого областного наркологического диспансера | ноябрь |
| | Конкурс рисунков и плакатов «Наш выбор – здоровая жизнь!» | декабрь |
| Патриотическое воспитание спортсменов | | |
| Теоритическая подготовка | Беседа, посвящённая Дню солидарности в борьбе с терроризмом «Дети Беслана» | сентябрь |
| | День неизвестного солдата | декабрь |
| | Тематические часы, посвящённые Дню Героев Отечества, с показом отрывков из фильмов о героях. | декабрь |
| | Участие в турнирах памяти воинов интернационалистов | январь |
| | День памяти о Россиянах, исполнивших служебный долг за пределами Отечества. | февраль |

| | | |
|-------------------------------|---|----------------|
| | Встреча с Героями. | |
| | «Улицы хранят имена героев» (беседа о героях ВОВ, именами которых названы улицы г. Липецка.) | май |
| Практическая подготовка | Участие в акциях "Георгиевская ленточка", "Бессмертный полк" | май |
| | Экскурсии по историческим и культурным местам Липецкого края | октябрь |
| | Участие в легкоатлетической эстафете, посвященной Победе в ВОВ | май |
| | Осуществление межведомственного взаимодействия с правоохранительными органами, медицинскими учреждениями и др. в процессе организации профилактической работы | в течение года |
| Развитие творческого мышления | | |
| Практическая подготовка | Семинар для спортсменов «Формирование культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения | март |
| | Показательные выступления спортсменов на спортивных фестивалях. | май |

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанций и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому

использованию».

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. Участие 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».

Таблица 9.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

| Этап спортивной подготовки | Содержание – мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------|--|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | Веселые старты «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | по факту | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
| Этап начальной подготовки | Антидопинговая викторина «Играй честно» | 1 раз в год | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| | Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

| | | | |
|---|---|----------------|--|
| | антидопинговой культуры» | | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретические занятия «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении. |
| | Теоретические занятия «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении. |
| | Веселые старты «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | Антидопинговая викторина «Играй честно» | по назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| | Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | Теоретические занятия «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении |
| | Теоретические занятия «допинг-контроль» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении |
| | Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», | 2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС» | | |
|--|--|--|--|

2.7. План инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

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

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса и способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения по спортивной гимнастике. Инструктор обязан правильно назвать все действия в соответствии с терминологией вида спорта по спортивной гимнастике, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены, имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи по спортивной гимнастике. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившими знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшими в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

Таблица 10.

План и содержание инструкторской и судейской практики

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|--|-------------------------|--|--|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Инструкторская практика | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия |
| | Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки. |
| | Судейская практика | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы |
| | Практические занятия | В течение года | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного | Инструкторская практика | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия |
| | Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя |
| | Судейская практика | | |
| Теоретические занятия | В течение года | Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы | |

| | | | |
|------------|----------------------|----------------|--|
| мастерства | Практические занятия | В течение года | Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» |
|------------|----------------------|----------------|--|

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по спортивной гимнастике, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

Таблица 11.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

| Этапы спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
|--|--|--|
| Этап начальной подготовки (по всем годам обучения) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры | 1 раз в 12 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам обучения) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 6 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н « 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) ВФСК «ГТО» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее — обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "спортивная гимнастика";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "спортивная гимнастика" 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 "спортивная гимнастика";
- 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.

3.1.3. 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 "спортивная гимнастика";
- 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;
- продемонстрировать 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 (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. 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.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, нормативы специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации, основанные на требованиях федерального

стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

Таблица 12.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса
и оценочные материалы

| № п/п | Формы аттестации | Оценочные материалы | Примечание |
|-------|-----------------------------------|------------------------------|--|
| 1. | Контрольные тесты | протокол | Форма, разработанная Учреждением |
| 2. | Медико-биологические исследования | заключения | Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования |
| 3. | Собеседования | протокол комиссии | Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий |
| 4. | Переводные нормативы | протокол | Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов |
| 5. | Просмотровые сборы | заклучение тренера, комиссии | Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом |

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной 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 3x10 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 положение «угол» | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 5 | 5 | 6 | 6 |
| 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 |

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»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 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 из виса на перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 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 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

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»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|---|---|
| | | | мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины | девочки/ девушки/ юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,8 | 8,2 |
| 1.2. | Бег 20 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 3,8 | 4,4 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 24 | 12 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +8 | +10 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 40 | 30 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 200 | 170 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Лазание по канату без помощи ног 4 м | с | не более | |
| | | | 12,5 | - |
| 2.2. | Лазание по канату без помощи ног 3 м | с | не более | |
| | | | - | 10,0 |
| 2.3. | Исходное положение – упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг») | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | - |

| | | | | |
|---|--|----------------|----------|----|
| 2.4. | Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг») | количество раз | не менее | |
| | | | - | 5 |
| 2.5. | Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 20 | |
| 2.6. | Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» | количество раз | не менее | |
| | | | - | 15 |
| 2.7. | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | - |
| 2.8. | Исходное положение – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 10 | - |
| 2.9. | Из исходного положения – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | - | 15 |
| 2.10. | Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | - |
| 2.11. | Исходное положение – стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках | количество раз | не менее | |
| | | | - | 5 |
| 2.12. | Стойка на руках на полу. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 30 | |
| 2.13. | Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | - | 30 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|------------------------------|---------------------------------|
| | | | юноши/ юниоры/ мужчины | девушки/ юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,6 | 8,0 |
| 1.2. | Бег 20 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 3,6 | 4,2 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество | не менее | |

| | | | | |
|---|--|----------------|----------|-----|
| | на полу | раз | 27 | 14 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +10 | +12 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 180 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 45 | 34 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Лазание по канату без помощи ног 5 м | с | не более | |
| | | | 7,8 | 9,0 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | - |
| 2.3. | Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках | количество раз | не менее | |
| | | | - | 8 |
| 2.4. | Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 10 | - |
| 2.5. | Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | - | 10 |
| 2.6. | Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах | количество раз | не менее | |
| | | | 6 | - |
| 2.7. | Исходное положение – стойка на руках, на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках | количество раз | не менее | |
| | | | - | 6 |
| 2.8. | Стойка на руках на полу. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 60 | - |
| 2.9. | Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | - | 60 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |

Вопросы для теоретической подготовки

1. История возникновения спортивной гимнастики. Развитие спортивной гимнастики в России и за рубежом.
2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
4. Правила поведения на спортивных площадках
5. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена
6. Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль.
7. Профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж.

8. *Планирование спортивной тренировки.*
9. *Периодизация спортивной тренировки.*
10. *Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки гимнастов.*
11. *Общая и специальная физическая подготовка, и ее роль в спортивной тренировке.*
12. *Основы методики обучения и спортивной тренировки.*
13. *Основы обучения силовой гимнастики. Подтягивание, отжимание.*
14. *Морально-волевая и психологическая подготовка.*
15. *Правила соревнований по спортивной гимнастике, их организация и проведение.*
16. *Спортивный инвентарь и оборудование.*
17. *Предотвращение допинга в спорте.*
18. *Профилактика вредных привычек, асоциального поведения.*

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

4.1. *Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.*

4.1.1. *Этап начальной подготовки.*

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись.

Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков). В основе физической подготовки занимающихся в группах 1-го года начального этапа спортивной подготовки и в целом на этапе начальной подготовки должен лежать спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих упражнений и игр осуществляется главным образом в разминке и в заключительной части занятия.

Продолжительность обучения на этапе начальной подготовки - 2 года. На данном этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

- 1) освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;
- 2) формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их;
- 3) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных

видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий.

На данном этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

Для этапа начальной подготовки 1 года обучения /ДЕВУШКИ/

Техническая подготовка

1. Акробатика:

- наклоны туловища из различных исходных положений;
- «шпагат»;
- упражнения в «мостах»;
- перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове;
- кувырки;
- стойка на руках;
- переворот боком, назад, вперед;
- «рондат»;
- элементы хореографии.

2. Брусья:

- переворот в упор;
- отмахи в упоре;
- оборот назад в упоре;
- продев прямых ног в вис согнувшись;
- продев прямых ног в вис углом – держать три счета;
- соскок махом назад;

3. Бревно:

- ходьба из различных исходных положений;
- связка шагов;
- кувырок вперед или назад;
- соскок прогнувшись.

4. Опорный прыжок:

- наскоки на горку матов (70 см);
- соскок прогнувшись.

/ЮНОШИ/

1. Акробатика:

- кувырок вперед в присед руки вперед, кувырок вперед в упор присев, встать в И.П.;
- падение в упор лежа на согнутые руки, с отведением ноги назад;
- соединяя ноги, поворот кругом в упор сзади;
- сед ноги вместе с прямыми ногами, наклон (2 сек.);
- мост (2 сек.);
- стойка на лопатках (2 сек.), перекат вперед в упор присев;
- стойка на голове и руках (2 сек.);

- кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись.

2. Конь-махи:

- наскок в упор (обозначить), сгибая ноги в коленях, продевая вперед, упор сзади, выпрямить ноги, прогнуться (обозначить);

- сгибая ноги в коленях, продевая назад, упор, выпрямить ноги (обозначить);

- сгибая правую ногу в колене, продевая вперед, упор верхом, выпрямить ногу (обозначить);

- поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить);

- поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить);

- сгибая ноги в коленях изменить положение на левую спереди в упоре верхом (обозначить);

- поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку, (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить);

- поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить);

- перемахом правой вперед соскок встать левым боком к коню.

3. Кольца:

- И.П. – вис;

- силой вис углом (2 сек.), разгибаясь – мах назад;

- мах вперед, мах назад;

- махом вперед вис согнувшись (2 сек.);

- вис прогнувшись (2 сек.);

- мах назад, мах вперед;

- мах назад, мах вперед;

- махом назад соскок.

4. Опорный прыжок:

- высота кубов 60 см;

- с разбега, с одного моста, прыжок вверх с прямыми ногами приземление в упор присев на кубы;

- из И.П. упора присев, прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления.

5. Брусья:

- И.П. – в середине брусьев;

- с наскока в упор (2 сек.);

- угол (2 сек.);

- мах назад, мах вперед;

- мах назад, мах вперед;

- мах назад, толчком двумя руками соскок встать между жердями.

6. Перекладина:

- И.П. – вис;

- из вися, угол (2 сек.);

- силой, сгибаясь, через вис согнувшись опуститься в вис сзади (2 сек.);

- броском поднести носки к перекладине;
- броском мах назад, броском мах вперед (лодочки);
- броском мах назад, соскок.

Для этапа начальной подготовки свыше 1 года обучения /ДЕВУШКИ/

1. Акробатика:

- кувырок вперед в группировке в упор присев;
- кувырок вперед согнувшись в сед;
- складка ноги вместе в пережат над в стойку на лопатках (березка) держать 2 сек., пережат в **упор** присев;
- опускание в мост, вставание любое;
- переворот боком (колесо);
- прыжок прогнувшись;
- элементы хореографии.

2. Брусья:

- подъем переворотом в упор;
- оборот назад в упоре;
- отмах назад из упора, отмах назад из упора;
- махом назад соскок в основную стойку.

3. Бревно:

- наскок в упор;
- поворот на 180° (можно на двух носках);
- равновесие держать 2 сек.;
- прыжок прогнувшись толчком двумя;
- соскок прыжок прогнувшись;

4. Опорный прыжок:

- прыжок в стойку на руках с последующим приземлением на спину.

/ЮНОШИ/

1. Акробатика:

- И.П. – О.С.
- с шага переворот боком (колесо);
- переворот боком (колесо) с поворотом на 90° (приставляя ногу);
- через сед с прямыми ногами кувырок назад в упор присев, встать в И.П.
- равновесие (любое);
- 2-3 шага разбега и толчком двумя прыжок вверх, с группировкой;
- падение вперед в упор лежа на согнутые руки, шпагат (любой);
- из шпагата, опорой прямыми руками, силой, с прямыми ногами упор стоя согнувшись ноги; вместе (обозначить)
- упор присев, стойка на голове (2 сек.);
- опуская прямые ноги, коснуться ковра носками ног;
- разгибаясь выпрямляя руки, через стойку на руках кувырок вперед в упор присев;
- прыжок вверх с поворотом на 360°.

2. Конь-махи:

- И.П. – О.С. стоя лицом к коню продольно, руки на ручках
- наскок в упор (обозначить), мах правой мах левой
- мах правой, перемах левой вперед
- мах вправо, мах влево
- мах вправо с перемахом правой вперед в упор сзади
- перемах левой назад
- мах вправо, мах влево
- перемах правой назад в упор
- перемах левой вперед
- перемахом правой вперед соскок с поворотом на 90°

3. Кольца:

- И.П. – вис
- из виса силой в вис согнувшись (2 сек.)
- силой опуститься в вис сзади (обозначить)
- силой, сгибаясь вис согнувшись (обозначить)
- вис прогнувшись (2 сек.)
- махом назад выкрут в вис прогнувшись (2 сек.)
- мах назад, мах вперед, мах назад
- махом вперед через выкрут назад прямым телом соскок

4. Опорный прыжок

- высота кубов 60 см
- с разбега с одного моста прыжок в стойку на руках на кубы опуститься в упор присев
- из И.П. прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления

5. Брусья

- И.П. – стоя в жердях поперек
- с наскока в упор углом (2 сек.)
- разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.)
- через сед ноги врозь, переставляя руки вперед, силой, соединяя ноги назад, мах вперед
- мах назад, махом вперед, разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.)
- сед ноги врозь (обозначить), через высокий угол, соединяя ноги, мах назад
- мах вперед
- махом назад соскок, прогнувшись с перехватом на одну жердь

6. Перекладина

- И.П. – вис
- из размахиваний бросками – не менее 3 (лодочки) из закрытого положения
- махом вперед подъем переворотом в упор
- отмах
- оборот назад в упоре
- соскок дугой прямым телом.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка позволяет эффективнее использовать спортивную технику, физическую, морально-волевую подготовленность.

Для этого используют:

- показ техники изучаемого движения;
- использование предметных и других ориентиров.

Тактику поведения на соревнованиях гимнаст может предусмотреть почти во всех деталях, если он конечно располагает достаточными знаниями об основных тактических правилах и приемах.

К тактическим правилам в гимнастике относится ряд установок:

1. Общий успех в соревнованиях определяется в значительной мере успешным выступлением на первых двух-трех снарядах.

Важно с самого начала захватить лидерство, чтобы создать благоприятный фон для дальнейших выступлений.

2. Предварительное общее впечатление о гимнасте (команде) складывается уже при опробовании снарядов и во время разминки. Еще до начала соревнований можно оказать определенное воздействие на своих соперников не только безупречным выполнением упражнений, но и своим поведением.

3. В произвольных комбинациях не следует вставлять недостаточно отработанные элементы и соединения. В одних случаях, для того чтобы выиграть соревнования целесообразно бывает усложнить комбинацию, если это даже будет связано с определенным риском, в других наоборот может быть выгодным убрать некоторые упражнения из комбинации, с тем что бы свести до минимума всякий риск

4. На ход борьбы влияет информация, которую гимнаст получает во время выступления. В зависимости от индивидуальных особенностей гимнаста его характера, темперамента волевых качеств в одних случаях целесообразно держать гимнаста все время в курсе событий, в других полезно, что бы гимнаст не знал, как изменяется в ходе соревнований его положение или положение команды.

5. В командных соревнованиях важно определить последовательность выступлений гимнастов. Первыми в команде должны выступать - надежные уверенные в себе гимнасты. В тоже время желательно чтобы наиболее сильные спортсмены выступали последними.

Наряду с общими тактическими правилами имеется ряд тактических приемов, рациональное применение которых способствует успеху гимнастов на соревнованиях.

Тактическими приемами спортсмен должен уметь пользоваться сам:

– иметь резервные варианты продолжения упражнений в произвольных комбинациях.

– уметь рационально использовать свои силы на соревнованиях и правильно строить свой режим перед соревнованиями уметь разумно использовать время отведенное на разминку перед очередным снарядом;

– само страховаться в различных ситуациях;

– хорошо знать правила и положения о соревнованиях.

4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук и плечевого пояса в различных направлениях, с разной скоростью и степенью мышечных напряжений; то же с преодолением сопротивления амортизатора, с гантелями, набивными мячами, гимнастической палкой. Повороты и круговые движения руками; то же с гантелями. Сгибание и разгибание рук стоя, в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, в висе лежа; то же с гантелями, набивными мячами, с преодолением сопротивления амортизатора. Подтягивание в висе лежа - выполнять быстро на возможно большее количество раз и медленно с остановками по ходу движения. Выкрут в плечевых суставах с палкой или веревочкой. Упражнения для расслабления мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища. Наклоны и повороты вперед, назад, в стороны из различных исходных положений; то же с набивным мячом, с преодолением сопротивления амортизатора. Сгибание и разгибание туловища сидя и лежа на полу, на гимнастической скамейке, ноги закреплены. Упражнения на расслабление мышц туловища стоя, в наклоне вперед, сидя и лежа.

Упражнения для ног. Стойки ноги врозь, вместе. Полуприседания и приседания на носках, на всей стопе в 1, 2, 3-й позициях с опорой одной или двумя руками о стенку. Выпады вперед, назад, в стороны. Сгибание и разгибание, повороты и круговые движения ногой стоя, сидя, лежа. Взмахи ногами вперед, назад, в стороны, сидя у гимнастической стенки. Поднимание ноги вперед, назад, в сторону с удержанием на максимально поднятой высоте; то же с помощью скакалки, наступая на ее середину одной ногой. В упоре стоя согнувшись, широкая стойка ноги врозь, поворот туловища вправо, влево со стремлением развести ноги как можно шире и бедром касаться пола. Шпагат.

Упражнения для всего тела. Движения руками, туловищем и ногами, выполняемые одновременно. Упражнения на осанку. Мост из положения лежа и наклоном назад. Мост переверотом вперед. В висе подтягивание с подниманием ног. Из вися на нижней жерди брусьев переход в вис согнувшись сзади, возвращение в и.п. с прямыми ногами. Упражнения на расслабление мышц всего тела лежа.

Упражнения со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и

назад на одной ноге, согнув другую вперед; попеременно с одной ноги на другую; чередование прыжков на одной ноге и двух ногах; чередование простых прыжков с прыжком с двойным вращением. Прыжки сериями по 30-40 сек. на двух и с чередованием на двух и одной ноге.

Упражнения в лазании. Лазание по гимнастической стенке, по наклонно поставленным гимнастическим скамейкам, лестницам (одноименным и разноименным способом, одновременным переставлением ног). Лазание по канату на время (с помощью ног). Перелезание через гимнастические снаряды (в играх).

Упражнения в равновесии. Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по бревну (высотой 0,5-1 м). Переходы в сед и в положение лежа на бревне. Ходьба на носках с различным положением рук (вверх, вперед, в стороны, за спину, за голову). Ходьба в приседе и с переноской набивных мячей. Ходьба на двух ногах и прыжки на одной ноге с закрытыми глазами.

Специальная физическая подготовка

В СФП по спортивной гимнастике входят:

1. Упражнения для развития физических качеств:

Упражнения на координацию. Последовательные и одновременно разнонаправленные движения, т.е. движения двумя руками и ногой в разных направлениях; разноритмичные движения - когда во время выполнения одна рука или нога прекращает движение, а затем вновь включается в него; упражнения с переключением одних движений на другие.

Упражнения на оценку пространственной точности. Движения руками на фоне экрана с градусным делением с оценкой точности движений во фронтальной и сагиттальной плоскостях с точностью движений на 45°, 65°, 85°, 105°, 125°, 145°, 165°. То же, но быстро - по сигналу или одному счету принять заданное положение.

Движения ногой на фоне экрана с оценкой точности движений на 25°, 45°, 65°, 85°, 105° (правой и левой) вперед, в сторону и назад (при поднимании ноги назад туловище наклонять на 45°); то же, но быстро.

Движения руками и ногой с точностью, указанной в предыдущих упражнениях (медленно и быстро).

Движения руками и туловищем. Наклоны вперед с прямой спиной 165°, 135°, 105°, 75°, 45°; наклоны назад на 165°, 135°. Наклон назад на 165°, наклон вперед на 135°; из наклона назад на 135°, наклон вперед на 105°. То же, но из наклона вперед на 165°, 105°, 75° наклоны назад на 135 и 165° (медленно и быстро). Наклон в сторону на 135° и 105°. То же, но из наклона вправо на 135° - наклон влево на 105° и наоборот.

Все упражнения выполняются в парах, когда один их учеников делает упражнение, а другой контролирует.

Упражнения на точность дифференцировки усилий. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, гантелями разного веса. Общеразвивающие упражнения с резиновыми бинтами, сложенными вдвое,

втрое, вчетверо. Подтягивание в висе и сгибание рук в упоре с грузом разного веса (2, 3, 5 кг). Упражнения вдвоем с взаимным сопротивлением (в полсилы, в полную силу). Упражнения с динамометром.

2. Хореографическая подготовка:

Для тренировочного этапа до 2-х лет

Разновидности ходьбы и бега: пружинный шаг, пружинный бег, острый шаг с продвижением вперед; острый бег; высокий шаг, высокий бег, ходьба выпадами.

Повороты: повороты переступанием и приставлением ноги с различными движениями руками; повороты окрестным шагом вперед и назад после акробатических элементов (кувырка вперед и назад, переворота боком, подъема разгибом и т.д.) в сочетании с равновесиями, элементами классического танца; повороты махом ногой вперед, назад, в сторону на 90°, 180°; одноименные и разноименные повороты на 180°, 360°.

Равновесия: вертикальное, переднее, боковое равновесие с различными положениями рук, движениями руками; различные сочетания равновесий с поворотами, элементы акробатики, общеразвивающими движениями; боковое равновесие с наклоном; у опоры - заднее равновесие.

Прыжки: прыжки толчком одной ногой с приземлением на обе; прыжки со сменой ног вперед; прыжки махом одной и толчком другой (вперед или назад) с поворотом на 180°.

Для тренировочного этапа свыше 2-х лет

Разновидности ходьбы и бега: разнообразные соединения ходьбы и бега, пройденные на этапах начальной и начальной специализированной подготовки; выполнение разновидностей ходьбы и бега с различными положениями и движениями рук, головы, изменением направления передвижения, темпа движения.

Повороты: повороты окрестным шагом вперед, назад, с продвижением, с различными движениями руками, в соединении с элементами акробатики; сочетание поворотов махом вперед, назад, на 180° с вертикальным, передним равновесием, с элементами акробатики (полет-кувырок, переворот боком, рондат и т.д.) с общеразвивающими упражнениями (падение: в упор лежа, в упор присев на одну, другая в сторону, назад и т.д.); одноименные и разноименные повороты с различными положениями рук в сочетании с равновесиями, медленными переворотами вперед, назад.

Равновесия: совершенствование равновесий, пройденных на этапе начальной специализированной подготовки; боковое равновесие с наклоном вперед.

Прыжки: совершенствование прыжков, пройденных на этапе начальной специализированной подготовки, сочетание их с элементами акробатики; прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, 360°, 540°; прыжок шагом; перекидной прыжок; прыжок касаясь; подбивной прыжок вперед и в сторону

Техническая подготовка

Для тренировочного этапа 1-го года обучения:

/девушки/

1. Акробатика:

- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк)
- медленный переворот на одну ногу (можно заменить любым темповым)
- любой гимнастический прыжок
- поворот на одной ноге на 180° (любой)
- медленный переворот назад

2. Опорный прыжок:

- переворот вперед через стол или через стопку матов 105 см

3. Брусья:

- подъем разгибом
- оборот назад в упоре
- махом назад, упор присев или упор стоя согнувшись
- смена жердей (любая)
- соскок любой

4. Бревно:

- поворот на 180° (можно на двух носках)
- медленный переворот (любой)
- гимнастический прыжок (любой)
- соскок (любой)

/юноши/

1. Акробатика:

- переворот вперед на одну – на две
- полет-кувырок
- два фляка из любого исходного положения (разрешается замена любого фляка любым сальто назад)
- равновесие на одной ноге (любое)
- шпагат (любой)
- стойка на руках (любая из любого исходного положения, обозначить)

2. Конь (без ручек):

- пять кругов в упоре поперек

3. Кольца:

- из размахивания выкрут вперед прогнувшись
- мах назад
- махом вперед выкрут назад прогнувшись
- мах вперед
- мах назад
- махом вперед соскок переворотом прогнувшись

4. Прыжок (горка матов, высота – 110 см):

- переворот вперед с приземлением на горку матов высотой 110 см

5. Брусья (низкие):

- из положения стоя, в середине брусьев, подъем разгибом

- мах назад
- махом вперед угол (любой)
- стойка силой (любая обозначить)
- мах вперед
- мах назад
- махом вперед соскок боком в положение спиной к брусью

6. Перекладина:

- из размахивания подъем разгибом – отмах
- оборот назад в упоре
- спад мах дугой, мах назад
- махом вперед поворот кругом в хват сверху
- мах вперед
- махом назад соскок прогнувшись

Для тренировочного этапа 2-го года обучения:

/девушки/

1. Акробатика:

- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке
- широкий прыжок
- поворот на одной ноге на 360° (любой)
- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой в переворот назад (фляк) – темповой переворот назад (фляк) – темповой переворот назад (фляк) - акробатическая серия по направлению вперед (минимум 2 разных элемента)

2. Опорный прыжок:

- переворот вперед через стол

3. Брусья:

- подъем разгибом
- отмах в стойку на руках ноги вместе
- оборот назад не касаясь
- смена жердей
- соскок дугой

4. Бревно:

- поворот на 180° на одной ноге
- 2 разных медленных переворота
- широкий прыжок (любой)
- соскок сальто (любое)

/юноши/

1. Акробатика:

- И.П. – О.С.

- с небольшого разбега переворот вперед на две, фляк вперед, отскок вверх ноги врозь согнувшись и приземление в упор лежа на согнутые руки
- с небольшого разбега переворот вперед на одну, рондат, фляк, сальто назад в группировке

- через сед с прямыми ногами, кувырок назад согнувшись с прямыми ногами, в положение стоя согнувшись, сгибая ноги толчком фляк назад, прыжок вверх с поворотом на 180°

- кувырок в стойку на руках с прямыми руками
- шпагат (любой), силой согнувшись прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках из любого И.П. (2 сек.), равновесие (любое – 2 сек.)
- два хореографических прыжка
- с небольшого разбега сальто вперед в группировке

2. Конь-махи (без ручек):

- два круга поперек на теле
- проходка вперед (за любое количество кругов)
- два круга лицом наружу
- третьим кругом: перемах в упор сзади лицом наружу – перемах назад с поворотом плечом назад на 90° в упор продольно, круг в упоре продольно
- вторым кругом: перемах вперед в упор сзади продольно – перемах назад с поворотом плечом назад на 90° в упор поперек
- соскок: перемахом двумя вперед прогнувшись с поворотом на 180° на левой руке встать левым боком к коню

3. Кольца:

- И.П. – вис глубоким хватом
- подъем силой в упор (2 сек.)
- угол (2 сек.)
- силой кувырок вперед в вис согнувшись (2 сек.)
- мах дугой и махом назад два выкрута вперед нарастающей амплитуды
- подъем махом назад в упор (обозначить)
- поднимая ноги, спад назад в вис согнувшись
- разгибаясь, выкрут назад
- большим махом выкрут назад
- сальто назад прогнувшись в соскок

4. Прыжок:

- переворот вперед (высота кубов – 90 см)

5. Брусья:

- с небольшого разбега наскок в вис, мах вперед, маз назад
- махом вперед – подъем разгибом в упор – мах назад
- спад в вис, согнувшись, мах вперед с небольшим разгибанием вверх
- мах назад с небольшим разгибанием вверх, мах вперед с небольшим разгибанием вверх
- махом назад подъем разгибом в упор – мах назад
- отодвиг в упор на руки, мах вперед
- махом назад подъем в упор
- махом вперед угол (2 сек.)

- силой, согнувшись, прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках (2 сек.)

- махом вперед соскок с поворотом на 180° через левую (правую) руку

6. Перекладина:

- И.П. – вис разным хватом

- Вис углом, броском мах назад

- мах дугой, махом назад перехват в хват сверху

- махом вперед перемах во вне, мах назад с разгибанием в вис

- махом вперед подъем разгибом в упор

- отмах

- два больших оборота назад

- большим махом вперед поворот кругом с поочередным отпусканием рук в хват сверху (санжировка)

- толчком двумя соскок встать лицом к перекладине

Для тренировочного этапа 3-го года обучения:

/девушки/

1. Акробатика:

- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке (окрошка)

- серия из двух гимнастических прыжков, min один из которых толчком одной ноги с разведением ног 180° продольно

- поворот на одной ноге на 360° (любой)

- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись

- темповой переворот вперед на две – темповой переворот вперед с двух на две (фляк вперед)

2. Опорный прыжок:

- переворот вперед через стол

3. Брусья:

- подъем разгибом – отмах в стойку на руках

- оборот не касаясь

- большой оборот назад

- оборот назад в упоре стоя согнувшись

- соскок: большим махом назад сальто назад прогнувшись (бланш)

4. Бревно:

- переворот назад фляк. Слитно

- медленный переворот вперед на одну ногу

- поворот на одной ноге на 360° (любой)

- прыжок в любой продольный шпагат

- соскок: переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – сальто в группировке

/юноши/

1. Акробатика:

- переворот вперед на одну – на две – фляк вперед – полет-кувырок
- один круг двумя – шпагат
- сальто вперед
- равновесие
- стойка силой – стоять 2 секунды
- рондат-фляк-темповое сальто-фляк-сальто назад в группировке с раскрыванием

2. Конь-махи:

Упражнение №1:

- два круга на теле
- переход на ручку – круг на ручке – перемах в упор сзади – перемах в упор
- круг левой вправо – круг правой вправо – перемах левой вправо – круг правой под левой – перемах правой в упор сзади

- два круга двумя

- соскок

Упражнение №2:

- два круга на теле в упоре поперек
- переход на одну ручку и перемах двумя с поворотом налево в упор сзади

- круг в ручках

- перемах левой назад – перемах правой назад – перемах левой вперед – прямое скрещение влево

- перемах правой – два круга двумя

- переход в упор правая на теле, левая на ручке

- круг двумя с поворотом в упор поперек

- круг поперек

- соскок углом правым боком к коню

3. Кольца:

Упражнение №1:

- из размахивания два выкрута вперед прогнувшись

- подъем махом назад в упор

- угол

- стойка силой любая (обозначить)

- опускание в упор и спад назад в вис согнувшись

- два выкрута назад

- соскок сальто назад прогнувшись

Упражнение №2:

- из размахивания два выкрута вперед прогнувшись

- подъем махом назад в упор углом ноги врозь-вне

- стойка силой любая (держат 2 секунды)

- большим махом вис (отодвиг), высокий выкрут назад

- соскок сальто назад прогнувшись

4. Прыжок:

стол высота 135 см (можно прыгать с двух мостов)

- переворот вперед
- переворот вперед сгибаясь-разгибаясь

5. Брусья:

Упражнение №1:

- на концах брусьев вис углом и подъем разгибом в угол
- стойка силой согнувшись (любая)
- отодвиг в вис и подъем махом вперед в упор на руках
- подъем махом назад в упор
- мах вперед
- махом назад стойка на руках и поворот плечом вперед в стойку на руках
- махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

Упражнение №2:

- стоя лицом наружу на концах брусьев – вис углом и подъем разгибом в угол

- стойка силой согнувшись (любая)
- поворот плечом вперед
- отодвиг в вис и подъем махом вперед в упор на руках
- махом назад подъем в упор
- мах вперед
- махом назад переход плечом назад в стойку на руках (держать)
- махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

6. Перекладина:

Упражнение №1:

- из размахивания подъем разгибом
- отмах (45° – 90°)
- большой оборот назад
- махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусанием рук (45° – 60°)
- махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусанием рук (60° – 90°)
- два больших оборота назад
- соскок сальто назад прогнувшись

Упражнение №2:

- из размахивания подъем разгибом
- отмах (45° – 90°)
- большой оборот назад
- махом вперед поворот кругом в хват сверху (60° – 90°)
- махом вперед поворот кругом в хват снизу
- большой оборот вперед с поворотом кругом в хват сверху
- два больших оборота назад
- соскок сальто назад прогнувшись

Для тренировочного этапа 4-го года обучения:

/девушки/

1. Акробатика:

- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповое сальто – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке с раскрытием

- темповой переворот вперед – темповой переворот вперед на две ноги – темповой переворот вперед с двух на две – сальто вперед

- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°

- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад сгиб разгиб

- кувырок назад в стойку на руках – 360°

2. Опорный прыжок:

- переворот вперед

- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) и сальто назад в группировке («Цукахара»)

3. Брусья:

- размахивание изгибом и большой мах назад

- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук, и хват сверху. Тело на уровне горизонтали (санжировка)

- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук, и хват сверху (санжировка не ниже 45°)

- оборот назад не касаясь в стойку на руках (перешмыг)

- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (Келлеровский)

- большим махом назад оборот вперед

- оборот со сменой хвата

- большой оборот

- соскок бланш

4. Бревно:

- И.П. – стоя около бревна продольно. Силой, согнувшись ноги врозь стойка на руках (спичак) держать 2 сек.

- медленный переворот вперед на одну ногу – переворот боком (колесо) – сальто назад в группировке

- темповой переворот назад с двух на две ноги (фляк на две ноги)

- поворот на одной ноге на 360° (любой)

- прыжок шагом, в темп толчком двумя прыжок прогнувшись

- сиссон

- переворот назад (медленный) шпагат, соединить ноги, шпагат

- фляк на две ноги

- соскок: переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – сальто назад в группировке с разгибанием

/юноши/

1. Акробатика:

- И.П. – основная стойка в углу ковра (лицом по направлению А-С)

- Поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега – переворот вперед на одну – переворот вперед на две – переворот вперед с двух на две –

сальто вперед в группировке

- прыжок стойку на руках согнувшись – перекат через грудь в упор лежа – поворот кругом в упор сзади, сед левая нога согнута, опора на левую руку, правая рука вперед – махом одной, толчком другой переворот в стойку на руках – медленное опускание в упор стоя согнувшись и выпрямление в О.С.

- с разбега – рондат – темповое сальто назад – два фляка – сальто назад в группировке с раскрыванием

- два-три круга двумя – шпагат – силой стойка на руках (держат 2 сек.) – элементы хореографии

- с разбега – рондат – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180° и в темп переворот вперед с двух на две

- равновесие на одной ноге

- с разбега – рондат – фляк назад – сальто назад назад сгибаясь-разгибаясь

2. Конь-махи:

- И.П. упор стоя поперек лицом к коню

- два круга поперек

- вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом на 90°, вход на круги на ручках

- выход в упор сзади на ручку – перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и теле Стойки В, перемах двумя назад

- два круга двумя на ручке и теле

- третьим кругом вход углом с поворотом на 180° и круги на ручках

- перемах двумя вперед в упор сзади, перемах правой под левую, перемах правой вперед, перемах левой назад, перемах правой назад

- перемах левой вперед, мах вправо с опорой на левой руке, перемах левой назад

- перемах правой вперед, мах влево с опорой на правой руке, перемах правой назад

- перемах левой вперед, перемах правой вперед, перемах двумя назад в круги на ручках

- поворот на 180° плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на теле, круг двумя

- вторым кругом соскок за ножкой через тело коня, приземление левым боком к коню.

3. Кольца:

- из вися – силой сгибая руки, через вис прогнувшись, горизонтальный вис сзади (держат 2 сек.)

- силой вис прогнувшись

- мах дугой – подъем махом назад в упор углом ноги врозь-вне (держат 2 сек.)

- силой согнувшись ноги врозь прямыми руками стойка на руках (держат 2 сек.) (спичаг ноги врозь)

- переворот вперед, высокий выкрут вперед

- подъем махом назад в стойку на руках (держат 2 сек.)

- большим махом вис (отодвиг) – высокий выкрут назад
- соскок сальто назад прогнувшись

4. Прыжок:

- переворот вперед прогнувшись
- переворот вперед – сальто вперед в группировке

5. Брусья:

- И.П. стоя поперек лицом к жердям
- с прыжка или с разбега вис углом – подъем разгибом
- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед
- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) 45° - 60°
- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) под углом 60° – 90°
- оборотом назад сальто в вис
- подъем разгибом
- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом назад
- мах вперед, махом назад подскок в стойку на руках
- махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

6. Перекладина:

- из вися хватом сверху мах дугой – мах назад – махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук под углом 45° – 60°
- махом вперед поворот с одновременной постановкой рук под углом 60° – 90°
- большой оборот назад
- опускаясь в упор, оборот назад в стойку на руках
- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу
- большой оборот вперед, перемах согнувшись – оборот вперед согнувшись – выкрут в вис обратным хватом
- махом назад перехват в хват снизу
- большой оборот вперед с поворотом кругом плечом вперед в стойку на руках
- большой оборот назад, перемах в упор ноги врозь-вне – оборотом назад перемах в стойку на руках
- два больших оборота назад и сальто назад прогнувшись в соскок

Для тренировочного этапа 5-го года обучения:

/девушки/

1. Акробатика:

- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповое сальто – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке с раскрытием
- темповой переворот вперед – темповой переворот вперед на две ноги – темповой переворот вперед с двух на две – сальто вперед
- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°
- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот

назад (фляк) – сальто назад сгиб разгиб

- кувырок назад в стойку на руках – 360°

2. Опорный прыжок:

- переворот вперед
- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) и сальто назад в группировке («Цукахара»)

3. Брусья:

- размахивание изгибом и большой мах назад
- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук, и хват сверху. Тело на уровне горизонтали (санжировка)
- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук, и хват сверху (санжировка не ниже 45°)
- оборот назад не касаясь в стойку на руках (перешмыг)
- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (Келлеровский)
- большим махом назад оборот вперед
- оборот со сменой хвата
- большой оборот
- соскок бланш

4. Бревно:

- И.П. – стоя около бревна продольно. Силой, согнувшись ноги врозь стойка на руках (спичак) держать 2 сек.
- медленный переворот вперед на одну ногу – переворот боком (колесо) – сальто назад в группировке
- темповой переворот назад с двух на две ноги (фляк на две ноги)
- поворот на одной ноге на 360° (любой)
- прыжок шагом, в темп толчком двумя прыжок прогнувшись
- сиссон
- переворот назад (медленный) шпагат, соединить ноги, шпагат
- фляк на две ноги
- соскок: переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – сальто назад в группировке с разгибанием

/юноши/

1. Акробатика:

- И.П. – основная стойка в углу ковра (лицом по направлению А-С)
- Поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега – переворот вперед на одну – переворот вперед на две – переворот вперед с двух на две – сальто вперед в группировке
- прыжок стойку на руках согнувшись – перекат через грудь в упор лежа – поворот кругом в упор сзади, сед левая нога согнута, опора на левую руку, правая рука вперед – махом одной, толчком другой переворот в стойку на руках – медленное опускание в упор стоя согнувшись и выпрямление в О.С.
- с разбега – рондат – темповое сальто назад – два фляка – сальто назад в группировке с раскрыванием
- два-три круга двумя – шпагат – силой стойка на руках (держать 2 сек.)

– элементы хореографии

- с разбега – рондат – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180° и в темп переворот вперед с двух на две

- равновесие на одной ноге

- с разбега – рондат – фляк назад – сальто назад назад сгибаясь-разгибаясь

2. Конь-махи:

- И.П. упор стоя поперек лицом к коню

- два круга поперек

- вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом на 90°, вход на круги на ручках

- выход в упор сзади на ручку – перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и теле Стойки В, перемах двумя назад

- два круга двумя на ручке и теле

- третьим кругом вход углом с поворотом на 180° и круги на ручках

- перемах двумя вперед в упор сзади, перемах правой под левую, перемах правой вперед, перемах левой назад, перемах правой назад

- перемах левой вперед, мах вправо с опорой на левой руке, перемах левой назад

- перемах правой вперед, мах влево с опорой на правой руке, перемах правой назад

- перемах левой вперед, перемах правой вперед, перемах двумя назад в круги на ручках

- поворот на 180° плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на теле, круг двумя

- вторым кругом соскок за ножкой через тело коня, приземление левым боком к коню

3. Кольца:

- из виса – силой сгибая руки, через вис прогнувшись, горизонтальный вис сзади (держать 2 сек.)

- силой вис прогнувшись

- мах дугой – подъем махом назад в упор углом ноги врозь-вне (держать 2 сек.)

- силой согнувшись ноги врозь прямыми руками стойка на руках (держать 2 сек.) (спичаг ноги врозь)

- переворот вперед, высокий выкрут вперед

- подъем махом назад в стойку на руках (держать 2 сек.)

- большим махом вис (отодвиг) – высокий выкрут назад

- соскок сальто назад прогнувшись

4. Прыжок:

- переворот вперед прогнувшись

- переворот вперед – сальто вперед в группировке

5. Брусья:

- И.П. стоя поперек лицом к жердям

- с прыжка или с разбега вис углом – подъем разгибом

- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед
- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) 45°-60°
- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) под углом 60° – 90°
- оборотом назад сальто в вис
- подъем разгибом
- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом назад
- мах вперед, махом назад подскок в стойку на руках
- махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

6. Перекладина:

- из виса хватом сверху мах дугой – мах назад – махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук под углом 45° – 60°
- махом вперед поворот с одновременной постановкой рук под углом 60° – 90°
- большой оборот назад
- опускаясь в упор, оборот назад в стойку на руках
- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу
- большой оборот вперед, перемах согнувшись – оборот вперед согнувшись – выкрут в вис обратным хватом
- махом назад перехват в хват снизу
- большой оборот вперед с поворотом кругом плечом вперед в стойку на руках
- большой оборот назад, перемах в упор ноги врозь-вне – оборотом назад перемах в стойку на руках
- два больших оборота назад и сальто назад прогнувшись в соскок.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка позволяет эффективнее использовать спортивную технику, физическую, морально-волевую подготовленность.

Для этого используют:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерности спортивных состязаний;
- изучение использования элементов, способов, приемов тактики в тренировочных занятиях;
- определение сил соперников.
- знание тактической, физической и морально-волевой подготовленности соперников.
- повторное выполнение упражнений или действий в варьирующих условиях

Тактику поведения на соревнованиях гимнаст может предусмотреть почти во всех деталях, если он конечно располагает достаточными знаниями об основных тактических правилах и приемах.

К тактическим правилам в гимнастике относится ряд установок:

1. Общий успех в соревнованиях определяется в значительной мере успешным выступлением на первых двух-трех снарядах.

Важно с самого начала захватить лидерство, чтобы создать благоприятный фон для дальнейших выступлений.

2. Предварительное общее впечатление о гимнасте (команде) складывается уже при опробовании снарядов и во время разминки. Еще до начала соревнований можно оказать определенное воздействие на своих соперников не только безупречным выполнением упражнений, но и своим поведением.

3. В произвольных комбинациях не следует вставлять недостаточно отработанные элементы и соединения. В одних случаях, для того чтобы выиграть соревнования целесообразно бывает усложнить комбинацию, если это даже будет связано с определенным риском, в других наоборот может быть выгодным убрать некоторые упражнения из комбинации, с тем что бы свести до минимума всякий риск

4. На ход борьбы влияет информация, которую гимнаст получает во время выступления. В зависимости от индивидуальных особенностей гимнаста его характера, темперамента волевых качеств в одних случаях целесообразно держать гимнаста все время в курсе событий, в других полезно, что бы гимнаст не знал, как изменяется в ходе соревнований его положение или положение команды.

5. В командных соревнованиях важно определить последовательность выступлений гимнастов. Первыми в команде должны выступать - надежные уверенные в себе гимнасты. В тоже время желательно чтобы наиболее сильные спортсмены выступали последними.

Наряду с общими тактическими правилами имеется ряд тактических приемов, рациональное применение которых способствует успеху гимнастов на соревнованиях.

Тактическими приемами спортсмен должен уметь пользоваться сам:

– иметь резервные варианты продолжения упражнений в произвольных комбинациях.

– уметь рационально использовать свои силы на соревнованиях и правильно строить свой режим перед соревнованиями уметь разумно использовать время отведенное на разминку перед очередным снарядом;

– самостраховаться в различных ситуациях;

– хорошо знать правила и положения о соревнованиях.

4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук и плечевого пояса в различных направлениях, с разной скоростью и степенью мышечных напряжений; то же с преодолением сопротивления амортизатора, с гантелями, набивными мячами, гимнастической палкой. Повороты и круговые движения руками; то же с гантелями. Сгибание и разгибание рук

стоя, в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, в висе лежа; то же с гантелями, набивными мячами, с преодолением сопротивления амортизатора. Подтягивание в висе лежа - выполнять быстро на возможно большее количество раз и медленно с остановками по ходу движения. Выкрут в плечевых суставах с палкой или веревочкой. Упражнения для расслабления мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища. Наклоны и повороты вперед, назад, в стороны из различных исходных положений; то же с набивным мячом, с преодолением сопротивления амортизатора. Сгибание и разгибание туловища сидя и лежа на полу, на гимнастической скамейке, ноги закреплены. Упражнения на расслабление мышц туловища стоя, в наклоне вперед, сидя и лежа.

Упражнения для ног. Стойки ноги врозь, вместе. Полуприседания и приседания на носках, на всей стопе в 1, 2, 3-й позициях с опорой одной или двумя руками о стенку. Выпады вперед, назад, в стороны. Сгибание и разгибание, повороты и круговые движения ногой стоя, сидя, лежа. Взмахи ногами вперед, назад, в стороны, сидя у гимнастической стенки. Поднимание ноги вперед, назад, в сторону с удержанием на максимально поднятой высоте; то же с помощью скакалки, наступая на ее середину одной ногой. В упоре стоя согнувшись, широкая стойка ноги врозь, поворот туловища вправо, влево со стремлением развести ноги как можно шире и бедром касаться пола. Шпагат.

Упражнения для всего тела. Движения руками, туловищем и ногами, выполняемые одновременно. Упражнения на осанку. Мост из положения лежа и наклоном назад. Мост переворотом вперед. В висе подтягивание с подниманием ног. Из вися на нижней жерди брусьев переход в вис согнувшись сзади, возвращение в и.п. с прямыми ногами. Упражнения на расслабление мышц всего тела лежа.

Упражнения со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад на одной ноге, согнув другую вперед; попеременно с одной ноги на другую; чередование прыжков на одной ноге и двух ногах; чередование простых прыжков с прыжком с двойным вращением. Прыжки сериями по 30-40 сек. на двух и с чередованием на двух и одной ноге.

Упражнения в лазании. Лазание по гимнастической стенке, по наклонно поставленным гимнастическим скамейкам, лестницам (одноименным и разноименным способом, одновременным переставлением ног). Лазание по канату на время (с помощью ног). Перелезание через гимнастические снаряды (в играх).

Упражнения в равновесии. Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по бревну (высотой 0,5-1 м). Переходы в

сед и в положение лежа на бревне. Ходьба на носках с различным положением рук (вверх, вперед, в стороны, за спину, за голову). Ходьба в приседе и с переноской набивных мячей. Ходьба на двух ногах и прыжки на одной ноге с закрытыми глазами.

Специальная физическая подготовка

Упражнения на координацию. Последовательные и одновременно разнонаправленные движения, т.е. движения двумя руками и ногой в разных направлениях; разноритмичные движения - когда во время выполнения одна рука или нога прекращает движение, а затем вновь включается в него; упражнения с переключением одних движений на другие.

Упражнения на оценку пространственной точности. Движения руками на фоне экрана с градусным делением с оценкой точности движений во фронтальной и сагиттальной плоскостях с точностью движений на 45°, 65°, 85°, 105°, 125°, 145°, 165°. То же, но быстро - по сигналу или одному счету принять заданное положение.

Движения ногой на фоне экрана с оценкой точности движений на 25°, 45°, 65°, 85°, 105° (правой и левой) вперед, в сторону и назад (при поднимании ноги назад туловище наклонять на 45°); то же, но быстро.

Движения руками и ногой с точностью, указанной в предыдущих упражнениях (медленно и быстро).

Движения руками и туловищем. Наклоны вперед с прямой спиной 165°, 135°, 105°, 75°, 45°; наклоны назад на 165°, 135°. Наклон назад на 165°, наклон вперед на 135°; из наклона назад на 135°, наклон вперед на 105°. То же, но из наклона вперед на 165°, 105°, 75° наклоны назад на 135 и 165° (медленно и быстро). Наклон в сторону на 135° и 105°. То же, но из наклона вправо на 135° - наклон влево на 105° и наоборот.

Все упражнения выполняются в парах, когда один их учеников делает упражнение, а другой контролирует.

Упражнения на точность дифференцировки усилий. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, гантелями разного веса. Общеразвивающие упражнения с резиновыми бинтами, сложенными вдвое, втрое, вчетверо. Подтягивание в висе и сгибание рук в упоре с грузом разного веса (2, 3, 5 кг). Упражнения вдвоем с взаимным сопротивлением (в полсилы, в полную силу). Упражнения с динамометром.

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук

1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) – отжимания в упоре лежа с отягощением (2 кг);

2. Отжимания в стойке на руках на брусьях, гимнастической скамейке, стоялках;

3. В упоре на параллельных брусьях – сгибание-разгибание рук на махе назад и вперед;

4. Лазание по канату без помощи ног (Ж – 3 м). То же в висе углом;

5. Из вися на в/ж – переворот силой в упор прямыми руками и медленное опускание («сползание») в вис;

6. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спиной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам – выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.

7. Лежа на полу – поднимание штанги, гантелей (Ж: не более 20% от собственного веса);

8. Из стойки штанга внизу – поднимание штанги вверх прямыми руками, не сгибая ног (для Ж: не более 20% от собственного веса).

9. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу – поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (на стенке), руки вверх – опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу – дугами вперед руки вверх.

Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер

1. Лежа лицом вверх на коне или возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки вверх (с отягощением) – поднимание туловища на 15-20 гр. выше горизонтали;

2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;

3. Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений – с удержанием горизонтального положения (10, 15 с. и более), с отягощением (1,5-2 кг);

4. Из вися угла на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой;

5. Лежа на коне или возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова 53 между руками – поднимание ног на 15-20 гр. выше горизонтали;

6. Высокий угол в упоре на бревне продольно на время;

7. Лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали – сгибание до полной «складки»;

8. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20 гр. – перекаты боком вправо-влево;

9. Горизонтальный вис спереди ноги врозь на жерди;

10. Вис прогнувшись на н/ж;

11. Из вися на кольцах махом-силой с прямым телом – вис прогнувшись;

12. «Прилипалочка» на гимнастической стенке на время.

Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер

1. Лежа лицом вниз на возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки вверх – поднимание туловища до горизонтали с отягощением (1,5-2 кг);

2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении с отягощением;

3. Упражнения 1 и 2, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения (10, 15 с. и более);

4. Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально натянуты вперед-вверх – удержание горизонтального положения с прямой спиной на время;

5. На н/ж: горизонтальный вис сзади ноги врозь, ноги вместе;
6. То же махом ногами из вися сзади;
7. Удержание вися сзади прогнувшись на н/ж.

Упражнения для тренировки общей прыгучести

1. Подскоки вверх толчком с двух с отягощением до 2 кг.
2. Многоскоки на одной ноге через скамейку с продвижением вперед;
3. То же со сменой ног;
4. Прыжки с места на возвышение с отскоком вверх, с отягощением;
5. То же через препятствие 50 см. вперед-назад;
6. «Пистолет» с отягощением;
7. В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, поднятие и опускание на носках с максимальной амплитудой с отягощением;
8. Езда на велосипеде медленно и с ускорением;
9. Прыжки со скакалкой с отягощением.

*Упражнения для развития специальной прыгучести
(на акробатической дорожке)*

1. Подскоки на носках на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая, с отягощением 24 м.;
2. То же с продвижением назад;
3. С 2-3 шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе 150 см;
4. То же с поворотом кругом на спину;
5. Прыжки с возвышения 30 см. с отскоком на возвышение 50 см., приход с прямыми ногами и прямым телом;
6. «Курбет» в отскок с отягощением;
7. Два прыжка на месте – третьим сальто назад в группировке;
8. То же с места с отягощением.
9. Два подскока на месте – третьим сальто вперед в группировке;
10. Два темповых сальто назад с места;
11. Серия из 5 переворотов вперед и назад;
12. Рондат – серия темповых сальто назад;
13. Переворот с двух на две и сальто вперед;
14. Стоя на рейке гимнастической стенки с партнером на плечах – поднятие и опускание на носках с максимальной амплитудой.

Упражнения для улучшения техники разбега

1. Опираясь о стену на расстоянии шага, бег на месте с высоким подниманием бедра;
2. Бег с высокого старта с ускорением (20-30 м);
3. То же с наскоком на мостик и отталкиванием; длина разбега – индивидуальная;
4. Бег с преодолением сопротивления зафиксированного сзади резинового жгута (бинта);
5. Бег в гору с высоким подниманием бедра;
6. Бег с высоким подниманием бедра на полужестком мате, по воде, по песку.

Хореографическая подготовка

Повороты: переступанием, махом на одном носке, прыжком на 180°, 360°, 540°, 720° в одну и другую сторону; повороты в полуприседе и приседе, присаживаясь и выпрямляясь; повороты переступанием и опорой рук в приседе.

Перекаты: вперед, назад, в сторону из различных исходных положений подряд по 4-6 раз; перекаты вперед и назад согнувшись, и прогнувшись (повторить по 4-6 раз подряд); перекаты в сторону (быстро по 4-6 раз подряд); круговые перекаты согнувшись из седа ноги врозь.

Кувырки: 2-3 и более кувырков вперед в темпе и прыжок вверх; кувырки назад по 2-3 и более в темпе.

Перевороты: 2-3 и более переворотов в сторону в темпе; 2-3 переворота с головы на согнутые ноги; кувырок вперед и переворот с головы; кувырок вперед - переворот с головы - кувырок вперед - переворот с головы в темпе; переворот с поворотом и прыжок с поворотом кругом.

Техническая подготовка

Для этапа спортивного совершенствования мастерства

1-го года обучения

/девушки/

1. Акробатика:

- танцевальные соединения из минимум 2-х разных танцевальных элементов, один из которых с продольным шпагатом на 180°

- связка их 2-х разных прыжков с одной ноги или подскоков, соединенных прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, шассе, повороты шанэ). Цель состоит в том, чтобы создать движение по большой площади

- прыжки с места и повороты не разрешаются потому, что они делаются на месте (повороты шанэ ½ на двух ногах разрешаются потому, что этодвигающиеся повороты)

- если прыжок или подскок выполняется первым или вторым элементом, то приземление должно быть на одну ногу

- сальто с винтом (минимум 360°)

- сальто вперед/бокком и назад

- двойное сальто

- соскок (последняя акробатическая линия считается соскоком)

2. Опорный прыжок:

- любой прыжок по правилам соревнований

3. Брусья:

- перелет с ВЖ на НЖ

- элемент с полетом на той же жерди

- мин. 2 различных хвата (не отмах, не наскок или соскок) и элемент близко к жерди (без полета)

- элемент без полета с поворотом мин. на 360° (исполненный на жерди)

- соскок

4. Бревно:

- одна связка из мин. 2-х разных танцевальных элементов: 1) прыжок с одной или с двух ног или подскок со шпагатом в 180°; 2) поворот
- одна акробатическая связка, мин. 2 элемента с фазой полета, один из элементов сальто (элементы могут быть одинаковые)
- элементы в различных направлениях (вперед, боком и назад)
- соскок

/юноши/

1. Акробатика:

- И.П. – О.С. в углу ковра (лицом к направлению А-С)
- поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега, сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед согнувшись
- сед с прямыми ногами и кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360°, кувырок в стойку на руках – курбет – два темповых переворота назад (2 фляка) – сальто назад в группировке с раскрытием (тело 45° > выше уровня горизонтали)
- с разбега – рондат – темповое сальто назад с поворотом на 180°, в темп сальто вперед прогнувшись
- четыре круга ноги вместе (или четыре круга Томаса)
- любой шпагат
- силой стойка на руках (любая) держать 2 сек.
- с разбега – рондат, темповой переворот назад (фляк), прыжок вверх с поворотом кругом и сальто вперед (Твист)

2. Конь-махи:

- И.П. – упор стоя поперек лицом к коню
- с прыжка два круга поперек, третьим кругом переход в упор на одной ручке
- два круга на одной ручке, поворот на 90°, перемах в круги на ручках
- поворот плечом назад на 90°, один круг на ручке, вторым кругом поворот плечом вперед со входом в ручки, (чешский круг с кругом на одной ручке) круги на ручках
- выход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойки А круги на ручках
- выход плечом вперед на ручку, перемахом назад выход на ручку и тело, Стойки В, круг на ручке и теле
- вход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойки В перемах двумя до упора сзади, один круг на ручках до упора сзади
- из упора сзади, перемах правой под левую, перемах правой в упор сзади, перемах левой назад, обратное скрещение вправо, перемах левой назад, перемах правой вперед, прямое скрещение влево
- перемах правой вперед, круги на ручках, поворот на 180° плечом назад (американский выход) на ручку и тело в стойку ноги врозь, приземление левым боком к коню

3. Кольца:

- из виса – силой сгибая руки, прямым телом вис прогнувшись
- вис согнувшись, выкрут назад, высокий выкрут, переворот в стойку на руках (держат 2 сек.)
- из стойки на руках, прямым телом, силой, согнутыми руками опускание в вис прогнувшись (дер. 2 сек.)
- из виса прогнувшись прямым телом, силой опускание в вис сзади (держат 2 сек.) вис прогнувшись
- вис согнувшись. Махом назад выкрут вперед
- подъем махом назад в упор углом вне (держат 2 сек.)
- силой согнувшись, ноги врозь, прямыми руками стойка на руках (держат 2 секунды)
- большой оборот вперед в стойку на руках
- отодвиг, большой оборот назад через стойку на руках и большим махом вперед, соскок двойное сальто назад в группировке

4. Прыжок:

- переворот вперед, сальто вперед согнувшись
- Цукакура – сальто назад прогнувшись
- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись (Юрченко)

5. Брусья:

- И.П. – О.С. внутри жердей
- вис углом – подъем разгибом в упор
- махом назад прямой переход в стойку, мах вперед, махом назад обратный переход в стойку на руках
- большой оборот назад в стойку
- сальто под жердями в упор на руки
- подъем махом вперед в упор
- махом назад, прыжок с поворотом кругом в стойку на руках (Заножка)
- махом вперед, поворот кругом в стойку (оберучный)
- соскок: сальто назад прогнувшись

6. Перекладина:

- из виса хватом сверху махом назад, сгибая руки, оборот назад не касаясь в стойку, большой оборот назад
- перемах в упор вне, оборот назад в стойку с перехватом в хват снизу
- перемах в упор вне, оборот вперед в стойку, большой оборот вперед
- перемах в упор ноги вместе, оборотом вперед, выкрут в обратный хват (Адлер)
- махом назад, перехват в хват снизу, в стойку, большой оборот вперед
- махом назад поворот кругом в стойку в хват сверху, большой оборот назад
- перемах в упор вне, оборот назад в стойку с поворотом кругом в хват снизу, большой оборот вперед
- в стойке на руках хватом снизу, поворот плечом вперед в стойку на руках хватом сверху, большой оборот назад
- махом вперед, поворот кругом в стойку на руках хватом снизу и в темп поворот кругом плечом вперед в стойку на руках хватом сверху (большой

оборот назад с поворотом на 360° в стойку на руках)

- два больших оборота назад. Соскок: двойное сальто назад в группировке

**Для этапа спортивного совершенствования мастерства
свыше 1-го года обучения**

1. Работа на снарядах.

Батут

- сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360°, 720° и 1080° градусов (пируэты).

- двойное сальто вперед и назад в группировке, согнувшись.

- двойное сальто вперед и назад в группировке с поворотом на 180°, 360° градусов.

- двойное сальто назад прогнувшись.

/девушки/

1. Акробатика:

- танцевальные соединения из минимум 2-х разных танцевальных элементов, один из которых с продольным шпагатом на 180°

- связка их 2-х разных прыжков с одной ноги или подскоков, соединенных прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, шассе, повороты шанэ). Цель состоит в том, чтобы создать движение по большой площади

- прыжки с места и повороты не разрешаются потому, что они делаются на месте (повороты шанэ ½ на двух ногах разрешаются потому, что этодвигающиеся повороты)

- если прыжок или подскок выполняется первым или вторым элементом, то приземление должно быть на одну ногу

- сальто с винтом (минимум 360°)

- сальто вперед/бокком и назад

- двойное сальто

- соскок (последняя акробатическая линия считается соскоком)

2. Опорный прыжок

- любой прыжок по правилам соревнований

3. Брусья

- перелет с ВЖ на НЖ

- элемент с полетом на той же жерди

- мин. 2 различных хвата (не отмах, не наскок или соскок) и элемент близко к жерди (без полета)

- элемент без полета с поворотом мин. на 360° (исполненный на жерди)

- соскок

4. Бревно

- одна связка из мин. 2-х разных танцевальных элементов: 1) прыжок с одной или с двух ног или подскок со шпагатом в 180°; 2) поворот

- одна акробатическая связка, мин. 2 элемента с фазой полета, один из элементов сальто (элементы могут быть одинаковые)

- элементы в различных направлениях (вперед, боком и назад)
- соскок

/юноши/

1. Акробатика:

- И.П. – О.С. в углу ковра (лицом к направлению А-С)
- поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега, сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед согнувшись
- сед с прямыми ногами и кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360°, кувырок в стойку на руках – курбет – два темповых переворота назад (2 фляка) – сальто назад в группировке с раскрыванием (тело 45° > выше уровня горизонтали)
- с разбега – рондат – темповое сальто назад с поворотом на 180°, в темп сальто вперед прогнувшись
- четыре круга ноги вместе (или четыре круга Томаса)
- любой шпагат
- силой стойка на руках (любая) держать 2 сек.
- с разбега – рондат, темповой переворот назад (фляк), прыжок вверх с поворотом кругом и сальто вперед (Твист)

2. Конь-махи:

- И.П. – упор стоя поперек лицом к коню
- с прыжка два круга поперек, третьим кругом переход в упор на одной ручке
- два круга на одной ручке, поворот на 90°, перемах в круги на ручках
- поворот плечом назад на 90°, один круг на ручке, вторым кругом поворот плечом вперед со входом в ручки, (чешский круг с кругом на одной ручке) круги на ручках
- выход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойки А круги на ручках
- выход плечом вперед на ручку, перемахом назад выход на ручку и тело, Стойки В, круг на ручке и теле
- вход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойки В перемах двумя до упора сзади, один круг на ручках до упора сзади
- из упора сзади, перемах правой под левую, перемах правой в упор сзади, перемах левой назад, обратное скрещение вправо, перемах левой назад, перемах правой вперед, прямое скрещение влево
- перемах правой вперед, круги на ручках, поворот на 180° плечом назад (американский выход) на ручку и тело в стойку ноги врозь, приземление левым боком к коню

3. Кольца

- из вися – силой сгибая руки, прямым телом вис прогнувшись
- вис согнувшись, выкрут назад, высокий выкрут, переворот в стойку на руках (держать 2 сек.)
- из стойки на руках, прямым телом, силой, согнутыми руками опускание в вис прогнувшись (дер. 2 сек.)

- из виса прогнувшись прямым телом, силой опускание в вис сзади (держат 2 сек.) вис прогнувшись
- вис согнувшись. Махом назад выкрут вперед
- подъем махом назад в упор углом вне (держат 2 сек.)
- силой согнувшись, ноги врозь, прямыми руками стойка на руках (держат 2 секунды)
- большой оборот вперед в стойку на руках
- отодвиг, большой оборот назад через стойку на руках и большим махом вперед, соскок двойное сальто назад в группировке

4. Прыжок:

- переворот вперед, сальто вперед согнувшись
- Цукахара – сальто назад прогнувшись
- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись (Юрченко)

5. Брусья:

- И.П. – О.С. внутри жердей
- вис углом – подъем разгибом в упор
- махом назад прямой переход в стойку, мах вперед, махом назад обратный переход в стойку на руках
- большой оборот назад в стойку
- сальто под жердями в упор на руки
- подъем махом вперед в упор
- махом назад, прыжок с поворотом кругом в стойку на руках (Заножка)
- махом вперед, поворот кругом в стойку (оберучный)
- соскок: сальто назад прогнувшись

6. Перекладина:

- из виса хватом сверху махом назад, сгибая руки, оборот назад не касаясь в стойку, большой оборот назад
- перемах в упор вне, оборот назад в стойку с перехватом в хват снизу
- перемах в упор вне, оборот вперед в стойку, большой оборот вперед
- перемах в упор ноги вместе, оборотом вперед, выкрут в обратный хват (Адлер)
- махом назад, перехват в хват снизу, в стойку, большой оборот вперед
- махом назад поворот кругом в стойку в хват сверху, большой оборот назад
- перемах в упор вне, оборот назад в стойку с поворотом кругом в хват снизу, большой оборот вперед
- в стойке на руках хватом снизу, поворот плечом вперед в стойку на руках хватом сверху, большой оборот назад
- махом вперед, поворот кругом в стойку на руках хватом снизу и в темп поворот кругом плечом вперед в стойку на руках хватом сверху (большой оборот назад с поворотом на 360° в стойку на руках)
- два больших оборота назад. Соскок: двойное сальто назад в группировке.

Тактическая подготовка

В специально тактическую подготовку входит:

- разработка целесообразных способов и приемов ведения состязания, составление планов, вариантов, графиков с учетом сил;
- повторность упражнений и занятий, направленных на совершенствование тактики.

Большое внимание уделяется моделированию- выполнению тактического плана в тренировочных занятиях также, как и в соревнованиях.

Тактику поведения на соревнованиях гимнаст может предусмотреть почти во всех деталях, если он конечно располагает достаточными знаниями об основных тактических правилах и приемах.

К тактическим правилам в гимнастике относится ряд установок:

1. Общий успех в соревнованиях определяется в значительной мере успешным выступлением на первых двух-трех снарядах.

Важно с самого начала захватить лидерство, чтобы создать благоприятный фон для дальнейших выступлений.

2. Предварительное общее впечатление о гимнасте (команде) складывается уже при опробовании снарядов и во время разминки. Еще до начала соревнований можно оказать определенное воздействие на своих соперников не только безупречным выполнением упражнений, но и своим поведением.

3. В произвольных комбинациях не следует вставлять недостаточно отработанные элементы и соединения. В одних случаях, для того чтобы выиграть соревнования целесообразно бывает усложнить комбинацию, если это даже будет связано с определенным риском, в других наоборот может быть выгодным убрать некоторые упражнения из комбинации, с тем что бы свести до минимума всякий риск

4. На ход борьбы влияет информация, которую гимнаст получает во время выступления. В зависимости от индивидуальных особенностей гимнаста его характера, темперамента волевых качеств в одних случаях целесообразно держать гимнаста все время в курсе событий, в других полезно, что бы гимнаст не знал, как изменяется в ходе соревнований его положение или положение команды.

5. В командных соревнованиях важно определить последовательность выступлений гимнастов. Первыми в команде должны выступать - надежные уверенные в себе гимнасты. В тоже время желательно чтобы наиболее сильные спортсмены выступали последними.

Наряду с общими тактическими правилами имеется ряд тактических приемов, рациональное применение которых способствует успеху гимнастов на соревнованиях.

Тактическими приемами спортсмен должен уметь пользоваться сам:

- иметь резервные варианты продолжения упражнений в произвольных комбинациях.
- уметь рационально использовать свои силы на соревнованиях и правильно строить свой режим перед соревнованиями уметь разумно использовать время отведенное на разминку перед очередным снарядом;
- самостраховаться в различных ситуациях;
- хорошо знать правила и положения о соревнованиях.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Основные методы и приемы психологической подготовки.

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае *предстартовой лихорадки и нетерпения выступить* (либо желая отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае *предстартовой апатии* выполнить разминочные упражнения

спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплывание дистанции.

Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых.

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых.

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег

или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно- психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок.

Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида

спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

| Время проведения | Средства восстановления |
|------------------------------|---|
| После утренней тренировки | гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, |
| После тренировочных нагрузок | гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж; - аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка. |

4.2. Учебно-тематический план теоретической подготовки по этапам спортивной подготовке.

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | 120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом | 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида | 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |

| | | | | |
|---|--|----------------|------------|---|
| | спорта | | | |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| | ... | ... | ... | ... |
| | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | 600/960 | | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 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. |
| | Физиологические основы физической культуры | 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ | 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | | | | |

| | | | | |
|---|--|-------------|-----------------|--|
| | обучающегося | | | |
| | 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/неотренированность | 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 многокомпонентный процесс | 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт 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 | 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы |

| | | | | |
|--|--|---|---------|---|
| | деятельности, самоанализ обучающегося | | | 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. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| | 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 |
| | ... | ... | ... | ... |

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» основаны на особенностях вида спорта «спортивная гимнастика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка и учитывается организациями, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной

подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная гимнастика» и участия

в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-техническая база и объекты инфраструктуры:
по адресу: Липецкая область, г. Липецк, ул. Циолковского, д. 31 а имеются:

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- разделки, душевые.

У Учреждения имеется медицинский пункт, оборудованный 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».

ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР» обеспечено оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; спортивной экипировкой.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения 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 фиброгласовая | комплект | 1 |
| 10. | Дорожка для разбега для опорного прыжка | комплект | 1 |
| 11. | Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках | штук | 1 |
| 12. | Зеркало настенное (12х2 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 (200х300х40 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 |
| 34. | Многофункциональный тренажерный комплекс | штук | 1 |

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной 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) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Комплект соревновательной формы (мужской) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Комплект соревновательной формы (женский) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 5. | Накладки наладонные (женские) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Накладки наладонные (мужские) | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Носки | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 8. | Тапочки спортивные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Футболка (короткий рукав) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 10. | Чешки гимнастические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

6.2. Кадровые условия реализации Программы

ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР» укомплектована педагогическими, руководящими и иными работниками:

Директор - 1 ед.

Зам. директора - 3 ед.

Начальник отдела - 3 ед.

Инструктор-методист - 23 ед.

Ст. инструктор-методист - 3 ед.

Тренер-преподаватель - 1 ед.

Врач – 1 ед.

Медсестра – 4 ед.

Главный инженер – 1 ед.

Специалист по охране труда – 1 ед.

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 "спортивная гимнастика", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР» планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

- Гимнастика. СПО. Учебное пособие Автор: В. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов – 2021г.

- Техника гимнастических упражнений. Учебное пособие Ю. К. Гавердовский – 2020г.

- Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика Крючек Е. С., Терехина Р. Н., Степанова И. А – 2019г.

- Гимнастика. Методика преподавания. Г. Б. Рабиль, Т. А. Морозевич-Шилюк - 2018г.

- www.minsport.gov.ru - Министерство спорта Российской Федерации

- www.sportgymrus.ru - Федерация спортивной гимнастики России

- <http://www.sport48.ru/node/706> - Федерация спортивной гимнастики Липецкой области

- <http://www.minsport.gov.ru>. Министерство спорта Российской Федерации

- <http://www.rusada.ru> Российское антидопинговое агентство

- <http://www.wada-ama.org> Всемирное антидопинговое агентство:

- <http://www.roc.ru>. Олимпийский комитет России

*План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий - План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в рамках Программы формируется ежегодно ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР», на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий по виду спорта «спортивная гимнастика» календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Липецкой области и является неотъемлемой частью настоящей Программы.