

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
Спортивная Школа «Ника» г. Перми

Утверждена:

приказом директора

МАУДО СШ «Ника» г. Перми

№ 15 от 20.01.2023



Шалашова Л.В.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика», утвержденного приказом Минспорта РФ от 09.11.2022 г. № 953

Срок реализации программы бессрочно

Пермь

2023 г.

## **II. Общие положения**

Данная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее – Программа) является программой спортивной подготовки детей в МАУ ДО СШ «Ника» г. Перми отделения спортивной гимнастики. Она призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства выступающим основным социальным заказчиком. Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений социума.

Настоящая Программа выполнена на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика», утвержденного приказом Минспорта РФ от 09.11.2022 г. № 953, требований к структуре и содержанию дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу подготовки, а также с учетом требований и нормативов Правил вида спорта «спортивная гимнастика», утвержденных приказом Министерства спорта РФ от 27 сентября 2022 г. № 768 с изменениями, внесенными приказами Минспорта РФ от 02.04.2018 г. № 293, от 19.02.2019 г. № 134.

Целью Программы является организация и реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки. Результатом реализации Программы должно быть воспитание высококвалифицированных гимнастов.

В процессе обучения и тренировок данная Программа помогает решить нижеследующие задачи:

- осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями;
- укрепление здоровья;
- достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенствование техники и тактики игры;
- достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности, приобретение навыков и их реализация в соревновательных условиях;
- сохранение высокого уровня общей и специальной работоспособности;
- приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований.

Педагогической целесообразностью этой программы является систематизация имеющегося опыта, описание рекомендаций, данных в последних нормативных актах и разработка конкретных методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и обучения с учетом условий и материально–технической базы. Так же с помощью этой программы происходит оказание помощи ребенку стать социально-значимым и достойным членом общества. Программа содействует популяризации гимнастики как вида спорта.

### **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Спортивная гимнастика – один из старейших олимпийских видов спорта, включающий соревнования на 6 мужских снарядах: вольные упражнения, конь, кольца,

прыжок, брусья и перекладина, и 4 женских снарядах: прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения. Международная федерация (ФИЖ) была создана в 1881 году. Спортивная гимнастика относится к группе видов спорта со стабилизированной кинематической структурой сложных по координации движений и действий. Современная гимнастика многообразна и является координационно сложной, биологически энергоёмкой системой, предъявляющая высокие требования к уровню технической, физической, функциональной и психологической подготовки спортсмена. С точки зрения физической двигательной деятельности гимнастические упражнения относятся к физической работе умеренной и большой мощности. Основными критериями спортивной гимнастики являются трудность упражнений, их композиция и качество исполнения. Предметом оценки является то, что делает гимнаст и как он это делает в соответствии с возрастными особенностями. Отличительными чертами гимнастики является выразительность, сценичность, пластичность и ритмичность движений, стремление к созданию художественного образа специфическими гимнастическими двигательными средствами. Гимнастика во всех своих проявлениях остается ярко выраженным творческим видом спорта.

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки гимнастов, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а также с учетом имеющейся спортивной базы.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки обучающихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонии иного развития юных спортсменов, воспитания морально волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Спортивная гимнастика является одним из красивейших видов спорта, в котором сочетаются красота, сила, ловкость, выносливость, быстрота. Так же спортивная гимнастика является сложно–координационным видом спорта, в котором при выполнении упражнения нужно принимать правильные и четкие решения.

Отличительными особенностями данной программы является:

- использование в тренировочном процессе инновационного подхода к традиционной методике обучения, обусловленного имеющимся в нашем распоряжении нестандартным спортивным залом;
- подбор и разработка специальных средств тренировки, используемых в процессе обучения в нестандартных спортивных помещениях;
- привлечение специалистов смежных спортивных специальностей к подготовке юных спортсменов;
- учет особенностей современных правил по спортивной гимнастике, соответствующих международным правилам;

учет всероссийской обязательной программы для юношей и девушек, соответствующей возрастным требованиям для занимающихся спортивной гимнастикой и Правил вида спорта «спортивная гимнастика», утвержденных приказом Министерства спорта РФ от 13.02.2018 г. № 130 с изменениями, внесенными приказами Минспорта РФ от 02.04.2018 г. № 293, от 19.02.2019 г. № 134.

- учет технических требований к выполнению упражнений в соответствии с международными правилами соревнований;
- спортивная подготовка гимнастов с учетом видоизменения спортивных снарядов;
- преемственность образовательного процесса построена таким образом, что накопленный опыт спортивного мастерства старших гимнастов, традиции школы, опыт тренеров передаются младшему поколению;
- постепенность возрастания или снижения физических нагрузок с учетом возрастных, физиологических, индивидуальных особенностей занимающихся, а также в зависимости от тренировочного периода (подготовительный, соревновательный, восстановительный);
- с учетом тренировочных сборов, а также летнего спортивно-оздоровительного лагеря;
- учет влияния допинга на организм человека во время тренировочного процесса и в обычной жизни.

Основной целью программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания всесторонне развитой личности.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи программы:

- ✓ воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям спортивной гимнастикой;
- ✓ развивать физические качества обучающегося;
- ✓ обучить основам техники и тактики спортивной гимнастики;
- ✓ научить ставить и решать лично значимые задачи;
- ✓ дать основы личной гигиены и техники безопасности во время занятий;
- ✓ ознакомить с гимнастической терминологией;
- ✓ обучить правилам судейства соревнований;
- ✓ обучить приемам страховки на гимнастических снарядах;
- ✓ ознакомить детей с историей появления спортивной гимнастики, а также с этапами её развития и знакомство с лучшими гимнастами прошлого и нынешнего поколения;
- ✓ ознакомить обучающихся с основами самомассажа;
- ✓ способствовать воспитанию нравственных качеств личности (честность, уважение, ответственность);
- ✓ воспитывать чувство собственного достоинства, коллективизма, товарищества;
- ✓ повышать уровень спортивной подготовленности гимнастов, участвовать в соревнованиях различного уровня.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по спортивной гимнастике утверждается с учетом занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Занимающиеся в спортивной школе, на протяжении всего периода обучения, проходят несколько возрастных этапов:

- 1) Этап начальной подготовки - 2 года,
- 2) Тренировочный этап (спортивной специализации) - 5 лет,
- 3) Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.
- 4) Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Общая направленность многолетней подготовки заключается в следующем:

- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий;
- использование восстановительных мероприятий в целях поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья занимающихся.

Формы занятий по спортивной гимнастике:

1. Тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий.
2. Тренировочные мероприятия (тренировочные сборы).
3. Самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий.
4. Контрольные мероприятия.
5. Спортивные соревнования.
6. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.
7. Инструкторская и судейская практика.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)		Минимальная наполняемость групп (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальная подготовка	1-2	7	6	10
Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация)	5	9	7	5
Этап спортивного совершенствования	Не ограничивается	14	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	14	1

**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	6 - 8	10 - 14	14 - 18	18 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 728	728 - 936	936 - 1248	1248 - 1664

Спортивная подготовка должна обеспечивать непрерывность тренировочного процесса и предусматривать обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, при этом основная часть учебно-тренировочных занятий проводится непосредственно в условиях спортивной школы и меньшая часть – в условиях учебно-тренировочных сборов и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

В ходе тренировочного процесса используются различные формы осуществления спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- работа по индивидуальным планам (только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

N 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 период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

### Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная гимнастика представлены в таблице:

### Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше двух лет	
Контрольные	1	1	2	3	4
Основные	1	1	2	2	2

### Годовой учебно-тренировочный план

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Св. года	До 3 лет	Св. 3 лет	
Общая физическая подготовка (ч)	70	80	58	45	37
Специальная физическая подготовка (ч)	41	56	146	190	223



Техническая подготовка (ч)	117	167	272	401	519
Теоретическая подготовка (ч)	2	3	5	10	15
Тактическая подготовка (ч)	-	-	10	14	16
Психологическая подготовка (ч)	-	1	5	12	15
Участие в спортивных соревнованиях	2	3	10	28	75
Инструкторская и судейская практика	-	-	2	13	18
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1	10	10	10
Тестирование и контроль	1	1	2	5	8
Итого	234	312	520	728	936

### **Календарный план воспитательной работы**

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий. Цели деятельности в физическом воспитании девочек занимающихся художественной гимнастикой объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность учащихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, стенгазет, проведение Дней здоровья, выступление обучающихся на различных районных и городских мероприятиях, поздравление воспитанников с днем рождения.

Рефлексия и анализ тренировки проводится сразу после тренировки в виде свечи, педагогический смысл которой - научить детей осмыслению тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов. Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации. Для этого педагог создает ему ситуацию успеха, которая, является основным фактором личностного роста, так как успех ребенка - это источник его внутренних сил и энергии.

Способы и приемы создания ситуации успеха могут быть следующими:

1. Установление психологического контакта (вербального, невербального), создание атмосферы доверия (доброжелательности): улыбка, обращение по имени, поглаживание, доброжелательный визуальный контакт, фразы типа: «Я рада, что ты вновь на тренировках» и т.д., все то, что можно отнести к «психологическому поглаживанию», постоянное проявление интереса к ребенку, сопереживание ему.

2. Снятие чувства страха. Освобождение психологического зажима: «Ничего страшного, если не получится, поищем другой способ...».

3. Четкая инструкция, совет как лучше выполнить планируемое, скрытая помощь: «Я полагаю, что удобнее было бы сделать...»; «Я думаю, что лучше начинать с...».

4. Авансирование личности, провозглашение ее достоинств: «У тебя это получится непременно, потому что ты (называется достоинство)»; «У тебя сильный характер, и ты справишься». Авансирование в присутствии коллектива мобилизует активность ребенка, он прикладывает максимум усилий, чтобы оправдать данную ему характеристику.

5. Использование приема положительного подкрепления: переключение внимания ребенка с себя на дело путем усиления его социальной значимости: «Это очень важно для нашей работы».

6. Педагогическое внушение (через интонацию, пластику, мимику) - передает веру в успех и дает импульсы к действию: «У тебя получится...»; «Смелее!».

7. Педагогическая оценка результата: оценивание не человека, а деятельности, отношения ребенка к ней, позитивное оценивание, использование приема деятельной оценки, т.е. похвалить за то, что получилось хорошо.

8. Вселение веры ребенку в его будущие успехи: «Вот видишь, у тебя получилось. В следующий раз ты сможешь выполнить более сложное задание».

После тренировки важно проводить диагностику эмоционального состояния и настроения детей. Для диагностики можно использовать различные методики

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Без системы этих мер педагогического воздействия вообще нельзя воспитывать, невозможно и развивать самовоспитание детей, их общественную активность. Продуманная система поощрений и наказаний помогает закалять человеческий характер, воспитывает человеческое достоинство, чувство ответственности. Но нельзя злоупотреблять как положительными, так и отрицательными оценками. Если возникает вопрос, с чего начинать, то начинать надо с похвалы. Опережающая похвала педагога - всегда несет в себе положительный воспитательный заряд - веру, намечает хорошую перспективу для личности. Вместе с этим надо проявлять осторожность и чувство меры при одобрениях, не следует чрезмерно хвалить ребенка. Методы поощрения могут быть моральные и материальные:

к моральным относятся:

проявления доброты, внимания, заботы;

- одобрительные обращения;

- снисхождение (прощение);

- проявления восхищения, радостного удивления

- внушение уверенности;

- похвала, раскрывающая основание оценки (Молодец, теперь всем будет комфортно);

- проявление доверия;

- поручение ответственных дел;

- моральная поддержка и укрепление веры в собственные силы;

к материальным вознаграждениям можно отнести:

- присуждение награды;

- открытка, игрушка символ, бусинки, пуговицы;

- записка родителям;

- лакомство;

- грамота;

- выдача «хваляшек» - наклейка или печать в дневнике гимнастки с подписью за что (яркие наклейки намного приятнее, чем устное замечание или похвала);

- присвоение звания (Самый аккуратный, дисциплинированный, внимательный и т.д.) с вручением отличительного знака;

- также вводится система поощрений, номинации за определенный поступок или достижения: «За активную работу на тренировке», «За проявленное творчество», «За помощь тренеру или поддержку товарищей в группе».

Не менее значимы в практической педагогической деятельности наказания, к которым приходится прибегать в тех или иных конкретных педагогических ситуациях. К методам наказания относятся:

- проявление огорчения тренером;

- ласковый упрек и намек;

- «я-сообщение» - оглашение вслух собственного состояния и переживаний (Мне всегда стыдно, когда я вижу что вы не работаете или слышу грубые слова);

- «ты-сообщение» - оглашение предполагаемого состояния ребенка в момент содеянного им (Ты наверно очень расстроился, что потерял контроль над собой);

- «естественное последствие» как логически развернутая неизбежность обстоятельств (сдвинул ковер - поправь);

- возложение оценочных полномочий (Как ты расцениваешь свои действия);

- оттянутая во времени оценка (Я потрясен, поговорим, когда я приду в себя);

- выдача «ругашек» - наклейка, картинка или печать в дневнике гимнастки с подписью за что (устное замечание, а тем более разговор на повышенных тонах портят настроение коллектива в целом, а «ругашка» заставляет задуматься только адресата и не касается остальных членов коллектива);

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы. Самореализация личности педагога является условием для самореализации личности ребенка, и наоборот, успешный личностный рост ребенка есть стимул для развития и формирования личности педагога.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	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
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-	В течение года

		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.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течение года

	навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	
--	--	---	--

## **ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ.**

### **Теоретическая часть**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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. Соучастие 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 регулирует 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».

<b>Спортсмены</b>	<b>Вид программы</b>	<b>Темы</b>	<b>Ответственный за проведение мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
	Теоретическое занятие	Что такое допинг и допинг-контроль	Тренер-преподаватель	1 раз в год
		Последствия допинга для здоровья		1 раз в год

Этап начальной подготовки	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в квартал
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	1 раз в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил». Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Учебно-тенировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	1 раз в год
	Антидопинговая викторина		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования	Тренер-преподаватель	1 раз в год



		антидопинговой культуры»		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

## ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТЕРМИНОВ

**Антидопинговая деятельность** – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирной антидопинговой кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** – Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** – любой метод, приведенный в запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее представления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для Целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивной школы является подготовка занимающихся к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Систематизированное решение этих задач начинается в учебно-тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки гимнастов. Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки. В группах занимающиеся на тренировочном этапе в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией, а во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, отдаче рапорта, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, самостраховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Под контролем тренера гимнасты ведут в своем индивидуальном дневнике учет количества выполненных элементов и комбинаций, фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы и пр. Гимнасты-первостепенники эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками.

Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается и в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства. К этому времени гимнасты должны хорошо знать правила соревнований, иметь достаточный опыт судейства не только в роли судьи, но и заместителя главного судьи, секретаря соревнований. Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для этапа спортивного совершенствования является выполнение требований на звание инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Это означает, что гимнаст должен быть готов к самостоятельному проведению занятий с группами новичков в ДЮСШ и общеобразовательной школе. Гимнасты-практиканты проводят занятия по самостоятельно разработанному конспекту, включающему комплексы тренировочных заданий для всех частей тренировки. Гимнасты должны также неоднократно участвовать в судействе соревнований по гимнастике в МАУ ДО СШ «Ника» г. Перми.

Содержание работы	Группы учебно-тренировочного этапа.		Группы совершенствования спортивного мастерства
	До 3 лет	Свыше 3 лет	
1. Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки	-	+	+

2. Участие в подготовке к Всероссийскому дню гимнастики (разучивание композиции групповых в/у)	-	+	+
3. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнастам своей группы	-	+	+
4. Шефство над 1-2 гимнастами-новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики.	-	+	+
5. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками	-	-	+
6. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спортивной гимнастике	-	-	+
7. Подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах – чемпионах Мира, Европы и олимпийских игр	-	-	+

### **Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Уровень требований к результатам спортсменов превышает возможности обычного человека, не занимающегося спортом, и это предъявляет повышенные требования к психофизиологическим качествам спортсмена. Требования к организму спортсмена столь велики, что необходим постоянный контроль за психическим и физическим состоянием спортсмена. Для осуществления такого контроля необходим тесный контакт тренера, психолога и врача. Врач проводит систематическое обследование занимающихся и своевременно выявляет признаки утомления и проводит их оценку. Спортсмен обязан проходить:

1. Углубленное медицинское обследование (УМО) в начале и конце тренировочного года в условиях врачебно-физкультурного диспансера;

2. Этапное комплексное обследование (ЭКО) – основная форма, используемая для контроля над состоянием здоровья, динамикой тренированности и оценки эффективности системы подготовки. Этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности (ЧСС, АД, ортоклинопробы, ЭКГ, тремография и т.д.).

3. Текущее обследование (ТО) – проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном

состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

4. В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства наряду с контролем состояния здоровья, уровня функциональной подготовленности спортсмена врачу необходимо вести санитарно-просветительскую работу.

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

На этапе начальной подготовки основными средствами восстановления являются: достаточный сон, активный отдых, прогулки, полноценное питание.

На учебно-тренировочном этапе в период до 3 лет обучения 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 относятся: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

На учебно-тренировочном этапе в период свыше 3 лет обучения основными средствами восстановления работоспособности 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 годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и ранее.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления используются: 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 (гигиенических, психологических, медико-биологических). 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.).

К практическому применению в рамках данной Программы рекомендуются следующие направления восстановительных мероприятий:

1. Сбалансированное питание с учетом интенсивности физических нагрузок.
2. Восстановление водно-электролитных потерь (применение изотоников, раствора регидрона в питьевом режиме).
3. Рациональный режим дня с полноценным отдыхом.
4. Соблюдение гигиенических норм и правил для предотвращения заболеваний.
5. Использование специальных средств восстановления (термические процедуры, гидротерапия, физиотерапевтические процедуры, массаж).
6. Своевременное выявление отклонений состояния здоровья и их коррекция под руководством врачей спортивной медицины и узких специалистов.

Дни недели	Перед занятиями	В течение занятия	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце микроцикла
<b>Понедельник</b>	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, тейпование, педагогические средства восстановления	Теплый душ массаж (общий или локальный, мануальный, вибромассаж, гидромассаж), продукты повышенной ценности, фармак. Средства	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
<b>Вторник</b>	То же	То же	То же	То же

<b>Среда</b>	То же	То же	То же	То же
<b>Четверг</b>	То же	То же	То же	То же плюс сауна
<b>Пятница</b>	То же	То же	То же	То же, что понедельник
<b>Суббота</b>	То же	То же	То же	То же, что понедельник
<b>Воскресенье</b>				Активный отдых

### **III. Система контроля.**

#### **Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углублённое медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

В группах начальной подготовки врачебный контроль осуществляется силами врачей детской поликлиники и ВФД в тесном контакте с тренерским коллективом. Такой контроль проходит дважды в год – в феврале-марте и октябре-ноябре. В него входят: измерения веса и роста спортсмена, измерение объёма грудной клетки в см. (в спокойном состоянии и на вдохе), жизненный объём лёгких (ЖОЛ) в литрах. Затем проводится анализ этих данных – в сравнении с прошлым обследованием.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углублённое медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности.

Главная особенность врачебного обследования спортсменов - комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. Методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углублённое, этапное, текущее и оперативное.

Углублённое медицинское обследование юные спортсмены проходят два раза в год (в начале и в конце тренировочного года).

При исследовании физического развития определяется биологический возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возрастно-половой группы данного географического района. Биологический возраст в большей степени определяет уровень физического развития, чем паспортный. С темпами

полового созревания тесно связаны показатели физической подготовленности и работоспособности.

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту PWC -170.

Заключение по результатам углубленного обследования составляется с учетом всех использованных методов. При этом возраст является основополагающим фактором при анализе и оценке многообразного комплекса анатомо-физиологических показателей. Полученные данные суммируются и обобщаются.

Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу спортивного совершенствования. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки (секунды, метры, баллы и т. д.); сопоставляются педагогические критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годичного цикла.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель - выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т. д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физическом развитии, биологическом возрасте, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

Оценка состояния здоровья. К занятиям спортом допускаются лишь спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные



отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, темпы их развития.

При оценке функционального состояния, прежде всего, анализируют данные, полученные в состоянии покоя, по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериальное давление, электрокардиограмма и др.) или к должным величинам (жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких и др.).

При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля спортсменов количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд/мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

Определение специальной тренированности. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Результаты обследования спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки. В заключении указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок.

Итак, наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки бегунов на короткие дистанции, что будет способствовать повышению качества тренировочного процесса

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

*Психологическая подготовка* юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями,

эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

*в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

*в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, до мобилизационной готовности к состязаниям;

*- в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

*Биохимический контроль.*

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер-преподаватель.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

### **Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта**

#### **«спортивная гимнастика»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	5	-	6
1.5.	Наклон вперед из положения	см	не менее		не менее	

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с		+1	+3	+3	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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 и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,5	4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) 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	количество раз	не менее	

	положения лежа на спине за 1 мин		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 и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши/юниоры/мужчины	девочки/девушки/юниорки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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	с	не менее	

	гимнастических стоянках. Фиксация положения		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"			

### Программный материал.

В течение годового тренировочного цикла в программный материал могут вноситься изменения, добавления, включения новых гимнастических элементов, связок, а также изменения нормативов по специальной физической подготовке.

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба с различными положениями рук, ног, туловища; бег с различными вариантами положения ног; бег в разных темпах; прыжки на двух, одной ноге. Общеразвивающие упражнения на месте: повороты туловища; наклоны туловища; круговые движения

головой, туловищем, тазом; приседания; махи, прыжки и др. Подвижные игры и эстафеты с элементами: ходьбы, бега, прыжков, ползания, переползания, подтягивания. Подвижные игры и эстафеты: с предметами, на внимание, на развитие физических качеств, с элементами спортивных игр. Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастических упражнений.

Специальная физическая подготовка. В тренировочном процессе большое внимание уделяется специальной физической подготовке (СФП) учащихся. В общем объёме тренировочных занятий она занимает в зависимости от этапов подготовки от 13 до 17%. С целью контроля за СФП в школе применяется десятибалльная система оценки развития специальных физических качеств обучающихся на основе нормативов, дифференцированных по возрасту и полу занимающихся.

### **Спортивно-техническая подготовка ЮНОШИ 1 год обучения**

**ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АКРОБАТИКА)** Кувырки вперёд, назад; гимнастический мост; шпагат (любой); стойка на лопатках; не акробатические элементы; элементы хореографии.

**КОНЬ-МАХИ** В упоре спереди, махи ногами влево - вправо (4 маха); перемах левой вперёд; перемах правой вперёд, соскок прогнувшись с поворотом на 90° левым боком к коню.

**КОЛЬЦА** Размахивания в висе (4 маха); махом вперёд, вис согнувшись; вис прогнувшись; вис согнувшись; махом назад, соскок прогнувшись.

**ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК** С разбега прыжок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись. **БРУСЬЯ** (низкие) Прыжком упор углом (держат 3 сек.); сед ноги врозь; из седа, поднимая ноги, мах назад; мах вперёд; махом назад, соскок в сторону, прогнувшись.

**ПЕРЕКЛАДИНА 22** Подъём переворотом в упор прогнувшись; из упора, силой, опускание вперёд в вис углом (держат 3 сек.); из вися углом мах назад, мах вперёд (махи изгибами); махом назад, соскок прогнувшись.

### **ДЕВУШКИ 1 год обучения**

**АКРОБАТИКА** Кувырок любой; опускание в мост; шпагат любой; прыжок вверх прогнувшись.

**ПРЫЖОК** С разбега наскок на горку матов; соскок прогнувшись. Прыжок выполняется через горку матов высотой 70см (зелёный куб) метр.

**БРУСЬЯ** Вис на нижней жерди; переворот в упор силой; опускание в вис; продев прямых ног в вис согнувшись; продев прямых ног в вис углом – держать 3 счёта; опуская ноги – соскок.

**БРЕВНО** Связка шагов; соскок прогнувшись.

### **ЮНОШИ 2 год обучения**

**ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АКРОБАТИКА)** перекаты вперед со стойки на руках; перекаат назад в стойку на руках; полёт прогнувшись в кувырок; кувырки вперед,



назад; равновесие «ласточка», боковое; темповой подскок «вальсет»; прыжок назад на спину на поролоновые маты; фляк с места.

**КОНЬ – МАХИ** Серия перемахов; круги на грибке.

**КОЛЬЦА** Размахивания в висе; соскоки махом назад, махом вперед; висы; упоры; выкрут назад из виса согнувшись.

**ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК** Прыжок согнув ноги, ноги врозь; прыжок в стойку на руках на стопку матов; переворот вперед.

**БРУСЬЯ** (низкие) Размахивания в упоре с прогрессирующей амплитудой; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад в сторону; высокий угол, простой угол.

**ПЕРЕКЛАДИНА** Размахивания изгибами, хватом сверху; бросковые размахивания в висе в лямках на перекладине.

### **ДЕВУШКИ 2 год обучения**

**ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** Длинный кувырок вперед прыжком; кувырок назад в стойку на руках; переворот боком; стойка на руках; темповой подскок «вальсет»; прыжок назад на спину на поролоновые маты, фляк; медленный переворот вперед, назад через стойку на руках.

**ПРЫЖОК** Прыжок в стойку на руках с последующим приземлением на спину. Переворот вперед через стопку матов с мини-тампа, мостика.

**БРУСЬЯ** Вис хватом сверху, снизу; размахивание изгибами на верхней жерди; на перекладине хватом сверху в лямках бросковое размахивание; размахивание на верхней жерди.

**БРЕВНО** Равновесие вертикальное, боковое, «ласточка»; седы на бедре; упоры продольно, поперек; положение лежа на спине, животе; прыжки, подскоки, прыжки шагом; поворот на 90°, 180° на месте.

### **Хореографическая подготовка**

Разновидности ходьбы и бега: ходьба на носках (вперед, назад, в сторону), ходьба в полу-приседе, в приседе, острый шаг на месте

Повороты: приставлением ноги, переступанием, окрестным шагом вперед, назад, на 180°, 360°. Равновесия: стойка на носках, руки на поясе, то же руки вперед, в стороны, вверх; у опоры вертикальное равновесие, переднее равновесие, боковое равновесие (без наклона туловища) руки в стороны;

Прыжки. По 1, 2, 3 (невыворотным) позициям, прыжки со сменой позиций ног; прыжки толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад; толчком двумя, прыжок, ноги врозь (в стороны); прыжок, ноги врозь, правая (левая) вперед; прыжки из 3 позиции толчком двумя, приземляться на одну; толчком одной и махом другой вперед приземлиться на две (на месте, с продвижением вперед).

### **Общеразвивающие упражнения**

Для рук: основные положения рук - вниз, назад, вперед, вверх, в сторону; различные промежуточные положения рук: вперед-наружу, вверх-наружу, в сторону- снизу, вперед-книзу (кверху), влево-книзу, вверх-вперед-наружу, вперед-наружу-книзу; положение кисти-вправо, влево, пальцы сжаты в кулак, кисть поднята, опущена сгибание и разгибание пальцев одновременно, последовательно, восьмерка, "волна" костью; переводы рук из одного положения в другое (с движением головой); движение руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные);

Для туловища и ног. Изучение различных положений. Положения сидя-сед ноги врозь, сед углом, сед согнувшись, сед на бедре; положение лежа - на животе, боку, на спине; упоры - упор присев, упор лежа, упор на коленях, упор на правом, левом колене, лежа на бедрах; наклоны вперед в различном темпе в стойке, в стойке ноги врозь, в 1 позиции, во 2 позиции (невыворотной), в сед, в сед ноги врозь; поднимание ног, круговые движения ногами в положении лежа на животе, спине, боку, в сед; из упора на коленях выгибание и прогибание; перемена седа с одного бедра на другое через стойку на коленях; наклоны назад из стойки на коленях, в стойке ноги врозь, наклоны в стороны; круговые движения туловищем.

Подготовительные движения: ходьба с носка; приставной шаг вперед, в сторону, назад; переменный шаг вперед, в сторону, назад.

Основные движения: шаг галопа вперед, в сторону, назад; шаг польки вперед, в сторону, назад.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка в первые два года обучения направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх при выполнении гимнастических упражнений, связанных с возможным падением, терпеть усталость, боль неудачи. Для решения этих задач тренеру нужно использовать различные приемы и методы. Например, могут быть использованы различные игры, коллективные соревнования, искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных упражнений и т.п.

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа осуществляется на протяжении всего тренировочного года, на каждом занятии. Ее основная задача в эти годы - воспитать стойкий интерес и любовь к занятиям физическими упражнениями, в частности спортивной гимнастикой, привить необходимые для спортсмена гигиенические навыки. Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, честности, товарищества, дисциплинированности, целеустремленности и пр. Методы воспитания: беседы, посещение соревнований, участие в гимнастических праздниках, торжественное посвящение в спортсмены.

### **Спортивно-техническая подготовка**

## Учебно-тренировочный этап до 3 лет ЮНОШИ

**ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** Переворот вперёд на одну – две; полёт – 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).

**КОНЬ** (без ручек) Пять кругов в упоре поперёк.

**КОЛЬЦА** Из размахивания выкрут вперёд прогнувшись; мах назад; махом вперёд выкрут назад прогнувшись; мах вперёд; мах назад; махом вперёд соскок переворотом прогнувшись.

**ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК** Переворот вперед с приземлением на горку матов, высота - 70 см (110см).

**БРУСЬЯ** (низкие) Из положения стоя, в середине брусьев, подъём разгибом; мах назад; махом вперёд угол (любой); стойка силой (любая, обозначить); мах вперёд; мах назад; махом вперёд соскок боком в положение спиной к брусьям.

**ПЕРЕКЛАДИНА** Из размахивания подъём разгибом –отмах; оборот назад в упоре; спад мах дугой, мах назад; махом вперёд поворот кругом в хват сверху; мах вперёд; махом назад соскок прогнувшись.

## ДЕВУШКИ

**ПРЫЖОК** Переворот вперед через стол, (горка матов высота 105см).

**БРУСЬЯ** Подъём разгибом Оборот назад в упоре Махом назад, упор присев или упор стоя согнувшись Смена жердей (любая) Соскок любой.

**БРЕВНО** Поворот на 180° (можно на двух носках) Медленный переворот (любой) Элемент близкий к бревну Гимнастический прыжок любой из таблицы трудности Соскок: любой кроме прыжком прогнувшись.

**ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АКРОБАТИКА)** Переворот вперёд с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) Медленный переворот на одну ногу (можно заменить любым темповым) Любой гимнастический прыжок из таблицы трудности Поворот на одной ноге на 180° (любой) Медленный переворот назад.

### Хореографическая подготовка

Разновидности ходьбы и бега: пружинный шаг, пружинный бег, острый шаг с продвижением впереди; 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 впереди; прыжки махом одной и толчком другой (вперед или назад) с поворотом на 180°.

### **Общеразвивающие упражнения**

Для рук: поднимание рук, расслабление их; одновременное и последовательное расслабление рук из положения руки вперед, в сторону, вверх; поочередные и последовательные круги руками в лицевой, боковой плоскости в выпадах, в сочетании с равновесиями; взмахи руками вперед, в сторону, то же в сочетании с пружинными движениями ногами.

Для туловища и ног. У опоры: наклоны назад (и. п. лицом, боком к опоре); наклоны в стороны; наклоны вперед согнувшись, прогнувшись (боком к опоре); из и. п. лицом к опоре, одна нога впереди на опоре наклоны вперед, назад; то же в сочетании с полуприседом на опорной ноге, с подъемом на полупальцы; из и. п. боком к опоре, нога в сторону на опору - наклоны в сторону вперед, назад; сидя на полу, повороты туловища вправо, влево; то же из положения полушпагата и шпагата; из седа махи ногами.

Элементы историко-бытовых танцев: повторение упражнений подготовительного раздела в различных их сочетаниях; различные соединения из шагов польки и галопа.

## **Учебно-тренировочный этап свыше 3 лет**

### **ЮНОШИ**

**ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** Переворот вперёд на одну, на две, фляк вперёд, полёт кувырок Один круг двумя – вторым кругом шпагат (любой) Сальто вперёд (любое) Равновесие (любое) Стойка силой (любая) стоять 2сек. Рондат, фляк, темповое сальто, фляк, сальто назад в группировке с раскрытием.

**КОНЬ-МАХИ** С наскака махом вправо, перемах правой вперёд в упор верхом, мах влево с отпусанием левой руки Мах вправо с отпусанием правой руки Мах влево-перемах левой вперёд в упор сзади Мах вправо, перемах правой назад в упор верхом Мах влево с отпусанием левой руки Мах вправо с отпусанием правой руки Махом влево, перемах левой назад, два круга двумя в ручках Прямой переход в упор сзади, левая на ручке, правая на теле Круг двумя на ручке и теле Круг с поворотом кругом через упор поперёк в упор сзади, правая на ручке левая на теле (немецкий круг) Круг двумя на ручке и теле Перемах двумя назад и соскок за ножкой через тело коня, приземление левым боком к коню.

**КОЛЬЦА** Из размахивания два выкрута вперёд прогнувшись Подъём 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.

**ПРЫЖОК** Переворот вперёд Переворот вперёд сгибаясь – разгибаясь. Высота прыжкового стола 125см.

**БРУСЬЯ** На концах брусьев вис углом подъём разгибом в угол, стойка силой согнувшись (любая) сдвиг в вис и подъём махом вперёд в упор на руках. Подъём махом

назад в упор мах вперёд махом назад стойка на руках и поворот плечом вперёд в стойку на руках Махом вперёд сальто назад прогнувшись в соскок.

**ПЕРЕКЛАДИНА** Из размахивания подъём разгибом отмах (45°-90°) Большой оборот назад Махом вперёд поворот кругом в хват сверху с поочерёдным отпускаянием (45°-90°) Махом вперёд поворот кругом в хват сверху с поочерёдным отпускаянием рук (60°-90°) Большой оборот назад Вторым оборотом поворот на 180° в хват снизу (келлеровский) Большой оборот вперёд Вторым оборотом прямой поворот плечом вперёд в хват сверху Два больших оборота назад Сальто назад прогнувшись в соскок.

### **ДЕВУШКИ**

**ПРЫЖОК** Переворот вперёд через гимнастический стол.

**БРУСЬЯ** Подъём 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 (бланж).

**БРЕВНО** Переворот назад фляк (слитно) Медленный переворот вперёд на одну ногу Поворот на одной ноге на 360° (любой) Прыжок в любой продольный шпагат Соскок: переворот вперёд с поворотом на 180° (рондат) – сальто в группировке.

**ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** Переворот вперёд 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, один из которых толчком одной ноги с разведением ног 180° продольно Поворот на одной ноге на 360° (любой) Переворот вперёд с поворотом на 180° (рондат)- темповой переворот назад (фляк)- сальто назад прогнувшись Темповой переворот вперёд на две- темповой переворот вперёд с двух на две (фляк вперёд)

### **Хореографическая подготовка**

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

### **Общеразвивающие упражнения:**

Повторение упражнений, пройденных на этапе начальной подготовки; выполнение различных соединений, составленных из пройденных элементов с различными движениями руками.

Элементы моторико-бытовых танцев: различные соединения на шагах польки и галопа; вальсовый шаг вперед, на месте, с поворотом.

### **Психологическая подготовка**

- в группах 1-го и 2-го годов обучения

На этапе многолетнего обучения решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям, мобилизовывать свою волю, преодолевать чувство страха, нерешительности; в определенные моменты поступиться своим личным во имя коллектива. В этот период допускается обучение некоторым приемам аутогенной тренировки, умению произвольно расслаблять мышцы с целью более быстрого отдыха и др.

- в группах свыше 2-го года обучения

В задачи психологической подготовки входит дальнейшее обучение приемам аутогенной тренировки, формированию умения переключать внимание с целью отдыха и умения сосредоточиться на выполнении сложного элемента, комбинации. Большое внимание уделяется обучению умению соревноваться. С этой же целью проводятся контрольные соревнования, где искусственно создаются острые соревновательные ситуации, прикидки, выполнение комбинаций "на оценку", товарищеские соревнования на выезде (в другую спортивную школу, город).

### **Воспитательная работа**

- в группах 1-го и 2-го годов обучения

Большое внимание уделяется воспитанию моральных качеств: дисциплинированности, уважения к старшим, патриотизма, коллективизма, взаимопомощи. С этой целью с юными спортсменами проводятся беседы, посещение соревнований, участие в спортивных праздниках и т.п.

- в группах свыше 2-го года обучения

Проводятся беседы о важнейших событиях внутренней и зарубежной спортивной жизни, обсуждаются результаты соревнований в стране и за рубежом. Большое место занимает обучение навыкам самостоятельного проведения разминки с учащимися младшего возраста.

### **Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба с различными положениями рук, ног, туловища; бег с различными вариантами положения ног; бег в разных темпах;

прыжки на двух, одной ноге. Общеразвивающие упражнения на месте: повороты туловища; наклоны туловища; круговые движения головой, туловищем, тазом; приседания; махи, прыжки и др. Подвижные игры и эстафеты с элементами: ходьбы, бега, прыжков, ползания, переползания, подтягивания.

### **Специальная физическая подготовка**

В тренировочном процессе большое внимание уделяется специальной физической подготовке (СФП) учащихся. В общем объёме учебно-тренировочных занятий она занимает в зависимости от этапов подготовки от 18 до 24%. Для успешного освоения полноценных гимнастических упражнений гимнастам высшей квалификации необходимо иметь высокий уровень развития основных физических качеств. К ним относятся: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. С целью контроля за СФП в школе применяется десятибалльная система оценки развития специальных физических качеств обучающихся на основе нормативов, дифференцированных по возрасту и полу занимающихся. Два раза в год проводятся соревнования по СФП.

### **Спортивно-техническая подготовка**

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения**

#### **ЮНОШИ**

#### **ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

1. Поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега- переворот вперёд на одну-переворот вперёд на две- переворот вперёд с двух на две- сальто вперёд в группировке
2. Прыжок в стойку на руках («козлом» с прямыми ногами)- перекат через грудь в упор лёжа- поворот кругом в упор сзади- сед левая нога согнута, опора на левую руку, правая рука вперёд- махом одной толчком другой переворот в стойку на руках- медленное опускание на ноги с выпрямлением
3. С разбега рондат- темповое сальто назад- два фляка- сальто назад в группировке с раскрыванием (тело  $45^\circ$  выше от горизонтали)
4. 2-3 круга двумя- шпагат (любой)- стойка силой на руках (любая) держать 2сек.- элементы хореографии
5. С разбега рондат- сальто назад прогнувшись с поворотом на  $180^\circ$ - и в темп переворот вперёд с двух на две
6. Равновесие на одной ноге (любое)
7. С разбега рондат- фляк назад- сальто назад сгибаясь разгибаясь.

#### **КОНЬ**

1. Два круга поперёк
2. Вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом поворот на  $90^\circ$ , вход в ручки, перемах двумя назад, один круг
3. Вторым кругом выход в упор сзади на ручку- перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и теле (стойкли В), перемах двумя назад

4. Два круга двумя левая на ручке, правая на теле
5. Третьим кругом вход углом с поворотом на 180° в ручки, перемах двумя назад, один круг в ручках
6. Перемах двумя вперёд в упор сзади, перемах правой под левую, перемах правой вперёд, перемах левой назад, перемах правой назад
7. Перемах левой вперёд, мах вправо, перемах левой назад
8. Перемах правой вперёд, мах влево, перемах правой назад
9. Перемах левой вперёд, перемах правой правой вперёд, перемах двумя назад в упор спереди, круг в ручках
10. Вторым кругом поворот на 180° плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на теле
11. °Круг двумя, вторым кругом соскок за ножкой через тело коня, приземление левым боком.

### **КОЛЬЦА**

1. Из вися, силой сгибая руки, через вис прогнувшись горизонтальный вис сзади (дер. 2сек.)
2. Силой вис согнувшись
3. Мах дугой, подъем махом назад в упор углом ноги врозь- вне (дер. 2 сек.)
4. Стойка силой согнувшись ноги врозь прямыми руками (дер. 2 сек.) «спичаг» ноги врозь»
5. Переворот вперед, высокий выкрут вперёд
6. Подъём махом назад в стойку на руках (дер. 2сек.)
7. Соскок: сальто назад прогнувшись
8. Большим махом вис (сдвиг), высокий выкрут назад

### **ПРЫЖОК**

1. Переворот вперед
2. Переворот вперед – сальто вперёд в группировке

### **БРУСЬЯ**

1. С прыжка или с разбега вис углом, подъем разгибом
2. Махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперёд
3. Махом вперёд поворот кругом в упор (оберучный) 45°-60°
4. Махом вперёд поворот кругом в упор (оберучный) 60°-90°
5. Оборот назад под жердями в вис
6. Подъём разгибом
7. Махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом назад
8. Мах вперёд, махом назад подскок в стойку на руках
9. Махом вперёд сальто назад прогнувшись.

### **ПЕРЕКЛАДИНА**

1. Из вися хватом сверху мах дугой- броском назад- махом вперёд поворот кругом с поочередной постановкой рук 45°-60°



2. Махом вперёд поворот с одновременной постановкой рук 60°-90°
3. Большой оборот назад
4. Оборот назад в упоре в стойку на руках
5. Большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу
6. Большой оборот вперёд, перемах согнувшись- оборот вперёд согнувшись- выкрут в вис обратным хватом «адлер»
7. Махом назад перехват в хват снизу
8. Большой оборот вперёд с поворотом кругом плечом вперёд в стойку на руках
9. Большой оборот назад, перемах в упор ноги врозь- вне- оборот назад в упоре ноги врозь- вне с перемахом в стойку на руках (штальдер)
10. Два больших оборота назад и сальто назад прогнувшись в соскок.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства свыше 1-го года обучения ЮНОШИ**

#### **ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АКРОБАТИКА)**

1. Поднимаясь на носки руки в стороны, 1-2 шага разбега, сальто вперед в группировке, в темп сальто вперёд в группировке, в темп сальто вперёд согнувшись
2. Сед прямыми ногами и кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360°, кувырок в стойку на руках- курбет- два фляка- сальто назад в группировке с раскрытием (тело 45° выше от горизонтали)
3. С разбега рондат, темповое сальто назад с поворотом на 180°, в темп сальто вперёд прогнувшись 4. Четыре круга ноги вместе (или четыре круга «томас»)
5. Любой шпагат
6. Силой стойка на руках (любая) держать 2сек.
7. С разбега рондат, фляк, прыжок вверх с поворотом кругом и сальто вперёд «твист»

#### **КОНЬ**

1. С прыжка два круга поперёк, третьим кругом переход в упор на одной ручке
2. Два круга на одной ручке, поворот на 90°, перемах в круги на ручках
3. «Чешский» круг с кругом на одной ручке, поворот на 90°, перемах в круги на ручках, два круга в ручках
4. Выход через левую ручку в круги на ручках, два круга в ручках «стойкли А»
5. Выход через ручку «стойкли В», круг на ручке и теле
6. Выход через ручку «стойкли В», в круги на ручках до упора сзади, один круг на ручках до упора сзади
7. Из упора сзади, перемах правой под левую, перемах правой в упор сзади, перемах левой назад, обратное скрещение вправо, перемах правой вперёд, прямое скрещение влево
8. Перемах правой вперёд, два круга в ручках, обратный «стойкли» с выходом на тело в стойку ноги врозь, приземление левым боком к коню.

#### **КОЛЬЦА**

1. Из виса силой, сгибая руки, прямым телом вис прогнувшись
2. Вис согнувшись, выкрут назад, высокий выкрут, переворот в стойку на руках (дер. 2сек.)
3. Из стойки на руках, прямыми руками, через горизонтальный упор, опускание в вис сзади (дер. 2сек.)
4. Вис согнувшись. Махом назад выкрут вперёд
5. Подъём махом назад в упор углом вне (дер. 2сек.)
6. а) Силой согнувшись, ноги врозь, прямыми руками стойка на руках (дер.2сек.)
7. б) Силой прогнувшись, сгибая руки, стойка на руках (дер. 2сек.)
8. Большой оборот вперёд в стойку на руках (дер. 2сек.)
9. Отодвиг, большой оборот назад через стойку на руках и большим махом вперёд, соскок двойное сальто назад в группировке.

### **ПРЫЖОК**

1. Переворот вперёд, сальто вперёд согнувшись
2. Сальто назад прогнувшись «цукахара»
3. Рондат- фляк- сальто назад прогнувшись «юрченко»

### **БРУСЬЯ**

1. Вис углом подъём разгибом в упор
2. Махом назад прямой переход в стойку, мах вперёд, махом назад поворот плечом назад в стойку на руках
3. Большой оборот назад
4. Сальто под жердями в упор на руки
5. Подъём махом вперёд в упор
6. Махом назад прыжок с поворотом кругом в стойку на руках «заножка»
7. Махом вперёд поворот кругом в стойку «оберучный»
8. Соскок: сальто назад прогнувшись.

### **ПЕРЕКЛАДИНА**

1. Из виса хватом сверху на махе назад, сгибая руки, оборот назад не касаясь в стойку, большой оборот назад
2. Перемах в упор вне – оборот назад в стойку с перехватом в хват снизу
3. Перемах в упор вне – оборот вперёд в стойку, большой оборот вперёд
4. Перемах в упор ноги вместе – оборот вперёд – выкрут в обратный хват «адлер»
5. Махом назад в обратном хвате, перехват в хват снизу в стойку, большой оборот вперёд
6. Махом назад поворот кругом в стойку в хват сверху, большой оборот назад
7. Перемах в упор вне – оборот назад в стойку с поворотом кругом в хват снизу, большой оборот
8. В стойке на руках хватом снизу, поворот плечом вперёд в стойку на руках хватом сверху, большой оборот назад

9. 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)

10. Два больших оборота назад двойное сальто назад в группировке в соскок.

## **Этап совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения ДЕВУШКИ**

### **ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК**

1. Переворот вперед

2. Переворот вперед с поворотом на 360°

**БРУСЬЯ** И. П. - О.С со стороны верхней жерди лицом к нижней.

1. Толчком двумя вис углом на нижней жерди и подъем разгибом в упор

2. Махом назад стойка на руках с поворотом плечом вперед на 180° (в стойку)

3. Оборот не касаясь в стойку на руках

4. Упор стоя согнувшись и оборот назад в упор-присев

5. Прыжком вис на верхней жерди хватом сверху и подъем разгибом в упор

6. Махом назад стойка на руках

7. Большим махом вперед поворот на 180° плечом вперед в стойку на руках (санжировка)

8. Большим махом вперед поворот на 180° плечом вперед в стойку на руках (санжировка)

9. Перемах в упор ноги врозь вне и оборот назад в стойку на руках (Штальдер)

10. Соскок большим махом вперед сальто назад прогнувшись

**БРЕННО** 1-ая линия:

1. Толчком двумя наскок в упор, спичаг ноги врозь

2. Продев двумя в высокий угол

3. Шпагат прямой продольно

4. Сед в упоре сзади, наклон вперед и кувырок назад с прямыми ногами в упор стоя согнувшись на одной и вертикальный шпагат, равновесие на одной руки назад (ласточка)

5. Приставляя ногу "волна"

6. Переворот боком с поворотом на 90° в арабеск, фляк в полуприсед на одной, другая назад.

2-ая линия:

7. Два широких шага в приседе (ползунок), толчком двумя прыжок ноги врозь (сиссон)

8. Махом одной поворот на 180° 3-я линия

9. Прыжок "козлик" .

10. Медленный переворот назад в стойку на руках, разводя ноги в шпагат и снова их соединяя

11. Медленный переворот вперед в мост на одной другая вверх.

12. Сгибая руки и ногу, опускание в стойку на лопатках с перехватом за нижнюю часть бревна одна согнута, другая прямая
13. Дважды поменять положение ног
14. Перехват вперед в упор-присев на одной, другую назад на носок, кувырок вперед в стойку на лопатках с захватом за нижнюю часть бревна
15. Перекат вперед разводя и соединяя ноги в упор лежа на согнутых руках
16. Разгибая руки упор стоя на одном колене, правая сзади
17. Встать на обе и сальто назад в группировке
18. Махом одной 2 шага вперед с поворотом кругом в стойку на одной, другая согнута назад в колене
19. Шаг галопа с одной, толчком другой прыжок шагом в полуприсед на одной, другая назад, шаг одной и прыжок на ней, другую согнуть вперед, круг руками книзу, толчком одной прыжок шагом в полуприсед на другой левой, правую назад, левую руку вперед, правую вверх (слитно 4-ая линия 20. Широкий шаг одной назад, руки в стороны в полуприсед на ней, встать с поворотом на  $90^\circ$  в стойку ноги врозь продольно (2-ая позиция), плечи руки вниз (подготовительная позиция), вставая руки вверх (3-я позиция), шаг одной с крестно, махом другой в сторону поворот на  $90^\circ$  в стойку на одной другая вперед на носок
21. Шагом поворот на одной плечом назад на  $360^\circ$  в стойку на одной, другая согнута (подошва касается колена)
22. Приставляя ногу толчком двумя и махом одной рукой в сторону, правой вперед прыжок ноги врозь в шпагат, толчком двумя и махом руками вперед вверх кнаружи прыжок врозь в полушпагат с приземлением в полуприсед на одной, другая назад, рук и вверх
23. Медленный переворот вперед на одну с выпрямлением в стойку на двух руки вверх
24. Шаг одной, шаг другой с поворотом налево на  $180^\circ$ , руки вниз и вверх 5-ая линия:
25. Шаг одной, запасет, рондат. сальто назад в группировке с выпрямлением перед приземлением в соскок

### **ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АКРОБАТИКА)**

1. Рондат, фляк, темповое сальто назад, фляк сальто назад в группировке ("окрошка")
2. Рондат, фляк сальто прогнувшись с поворотом кругом (полвинта), прыжок оленя
3. Поворот на  $360^\circ$  (Аттитюд)
4. С разбега сальто вперед в группировке, сальто вперед в группировке
5. Рондат, фляк, сальто прогнувшись с поворотом на  $360^\circ$  Хореографические и гимнастические элементы и прыжки

### **Этап совершенствования спортивного мастерства свыше 1-го года обучения ДЕВУШКИ**

**ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК** Переворот вперед и 1,5 сальто вперед в группировке  
Переворот вперед и 1,5 сальто вперед в группировке с поворотом на  $180^\circ$

## **БРУСЬЯ**

1. Прыжком вис углом на нижней жерди и подъем разгибом
2. Махом назад стойка на руках с поворотом плечом вперед на 180° в стойку
3. Оборот назад в стойку на руках
4. Упор стоя согнувшись и дуга с перехватом в вис на в/ж хватом сверху
5. Подъем разгибом в упор и махом назад стойка на руках
6. Большим махом вперед поворот кругом плечом вперед с одновременным перехватом рук в стойку на руках хватом сверху (санжировка)
7. Большим махом вперед поворот кругом плечом вперед с одновременным перехватом рук в стойку на руках хватом сверху (санжировка)
8. Перемах ноги врозь-вне и оборот назад в стойку на руках (Штальдер)
9. Большим махом вперед поворот кругом плечом вперед в стойку на руках хватом снизу (Келлер)
10. Большим махом назад поворот кругом плечом вперед в стойку на руках хватом сверху (прямой поворот)
11. Большим махом вперед соскок двойное сальто назад в группировке

## **БРЕВНО**

1. Толчком двумя наскок в упор, силой согнувшись ноги врозь стойка на руках, поворот плечом вперед на 180°, разводя ноги в шпагат, перемах левой в упор верхом
2. Перемах правой с поворотом кругом в упор, прямой шпагат
3. Кувырок назад с прямыми в упор стоя согнувшись на левой, правую назад
4. Равновесие на левой руки назад, приставляя ногу «волна»
5. Переворот боком с поворотом на 90°, фляк, прыжок «Сиссон»
6. Два широких шага в приседе («ползунок»)
7. Прыжок «пистолет» с поворотом на 180°
8. Махом одной медленный переворот назад в стойку на руках, разводя ноги в шпагат опускание вперед в мост на правой, левая вперед
9. Сгибая руки, опускание на лопатки с перехватом за нижнюю часть бревна со сменой ног, кувырок вперед
10. Сальто назад в группировке
11. Шаг галопа, толчком одной махом другой прыжок со сменой ног в шпагат и толчком двумя прыжок в шпагат с поворотом на 90°
12. Поворот плечом назад на 360° на одной, другая согнута
13. Маховое сальто, приставляя ногу, "плие", толчком двумя прыжок в шпагат и прыжок "олень"
14. Соскок рондат, сальто назад прогнувшись с поворотом на 720°

## **ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ(АКРОБАТИКА)**

1. Рондат, фляк, двойное сальто назад в группировке
2. Рондат, фляк, сальто назад сгибаясь и разгибаясь
3. С разбега сальто вперед прогнувшись и сальто в группировке
4. Рондат фляк, сальто назад прогнувшись с поворотом на 720° (два винта)

## **ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ И ЭЛЕМЕНТЫ**

1. Перекидной прыжок в "арабеск" и кувырок назад с прямыми в стойку на руках
2. Прыжок шагом вперед в шпагат со сменой ног (№ 1.204) и прыжок со сменой согнутых вперед ног с поворотом на 540° (Гаррисон № 1.314)
3. Поворот на одной на 540° (Аттитюд)

### **Психологическая подготовка**

На этапе спортивного совершенствования желательно, чтобы психологическая подготовка осуществлялась специалистом-психологом. С помощью специальных методик специалист-психолог определяет важные параметры психики: общительность, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, эмоциональность и лидерство, расчетливость и беспокойство, самоконтроль и др. 'Сопоставление' педагогических, медико-биологических и психологических данных дает возможность для глубоких заключений о личности гимнаста, служит объективным основанием не только для индивидуализации текущей подготовки, но и для перспективного планирования.

### **Воспитательная работа**

Проводятся беседы о важнейших событиях внутренней и зарубежной спортивной жизни, обсуждаются результаты соревнований в стране и за рубежом. Большое место занимает обучение навыкам самостоятельного проведения разминки с учащимися младшего возраста.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Физическая подготовка – это тот фундамент, на котором строится вся система подготовки гимнаста высшей квалификации. Она направлена на развитие физических качеств, обеспечивающих успешное освоение сложных гимнастических упражнений. Физическая подготовка высококвалифицированных гимнастов включает в себя общую (ОФП) и специальную (СФП). В учебно-тренировочном процессе большое внимание уделяется специальной физической подготовке (СФП) учащихся. В общем объеме учебно-тренировочных занятий она занимает в зависимости от этапов подготовки от 20 до 26%. С целью контроля за СФП в школе применяется десятибалльная система оценки развития специальных физических качеств обучающихся на основе нормативов, дифференцированных по возрасту и полу занимающихся. Два раза в год проводятся соревнования по СФП.

**К использованию рекомендуем следующий комплекс специальной физической подготовки, состоящий из трех частей:**

- 1 часть - общеразвивающие упражнения в движении;
- 2 часть - общеразвивающие упражнения на месте;
- 3 часть - базовая акробатическая разминка

которые решают ряд специальных задач, основными из которых являются:

- создание организующего начала;
- подготовка к основной части тренировки;
- общее разогревание и активизация опорно-двигательного аппарата;
- профилактика травматизма;
- координационная настройка;
- выработка правильной осанки;
- проработка и активизация навыков выполнения базовых управляющих движений:
- отработка базовых контрольных поз и граничных положений;
- фоновая физико-техническая или технико-физическая настройка;
- базовая репетиция устойчивых приземлений;
- совершенствование техники базовых и разучивание новых акробатических прыжков.

### **Общеразвивающие упражнения в движении:**

#### **Часть 1.**

Эта часть разминки проводится в движении на настиле для вольных упражнений. Выполняя упражнения, гимнасты двигаются друг за другом в обход ковра. Разминка включает в себя следующие общеразвивающие упражнения:

1) ходьба по кругу в среднем темпе (2 круга в обход ковра).

2) **Исходное положение** (И.п.) — пальцы в «замок», руки перед грудью.

1. руки вперед ладонями вперед;

2. и.п.; 3. руки вверх;

4. и.п.

Упражнение повторяется 4 раза (4 x 4=16 счетов).

3) **И.п.** — руки вниз. 1—4. четыре круга руками вперед;  
5—8. четыре круга руками назад.

Упражнение повторяется 4 раза (8 x 4=32 счета).

4) **И.п.** — руки перед грудью.

1. на шаг левой поворот рук и туловища налево;

2. на шаг правой поворот рук и туловища направо.

Упражнение повторяется 6 раз (2x6=12 счетов).

5) **И.п.** — руки вниз.

1. на шаг левой руки через стороны вверх;

2. на шаг правой руки вниз;

3. на шаг левой руки дугами вперед вверх;

4. на шаг правой руки дугами вперед вниз.

Упражнение повторяется 4 раза (4 x 4= 16 счетов).

6) ходьба носками внутрь на 16 счетов.

7) ходьба носками наружу («выворотная ходьба») на 16 счетов.

8) ходьба на полупальцах на 16 счетов.

9) ходьба на пятках на 16 счетов.

- 10) бег в среднем темпе (1 круг).
- 11) бег с высоким подниманием коленей (1 круг).
- 12) бег со сгибанием ног назад (1 круг).
- 13) бег приставными шагами внутрь (1 круг).
- 14) бег приставными шагами наружу (1 круг).
- 15) обычный бег (1 круг).
- 16) бег с ускорением (полкруга).
- 17) обычный бег (полкруга).
- 18) бег с ускорением (полкруга).
- 19) обычный бег (полкруга).

### **Общеразвивающие упражнения на месте**

#### **Часть 2.**

В этой части разминки гимнасты располагаются по кругу на ковре для вольных упражнений. Тренер стоит в кругу вместе с гимнастами, показывая упражнения, которые выполняются поточным способом.

20) **И.п.** — основная стойка.

1. отставляя правую ногу назад, руки дугами вперед вверх;
2. и. п.;
3. отставляя левую ногу назад, руки вперед дугами вверх;
4. и. п.

Повторить 4 раза ( $4 \times 4 = 16$  счетов).

21) **И.п.** — основная стойка.

- 1—4. четыре круга руками вперед;
- 5—8. четыре круга руками назад.

Повторить 3 раза: ( $3 \times 8 = 24$  счета).

22) **И.п.** — стойка руки перед грудью.

1. поворот туловища налево, руки в стороны;
2. и. п.;
3. поворот туловища направо, руки в стороны;
4. и. п.;
5. поворот туловища налево, руки вверх;
6. и. п.;
7. поворот туловища направо, руки вверх;
8. и. п.

Повторить 2 раза: ( $8 \times 2 = 16$  счетов).

23) **И.п.** — стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая на поясе.

1. круг правой внутрь;
- 2—4. три пружинящих наклона влево;
5. поменять и. п. с кругом левой рукой внутрь;
- 6—8. три пружинящих наклона вправо.



Повторить 2 раза (8 х 2=16 счетов).

24) **И.п.** — основная стойка.

1—4. круговые движения головой налево;

5—8. круговые движения головой направо.

Повторить 2 раза (8 х 2=16 счетов).

25) **И.п.** — основная стойка.

1—2. поворот головы налево до упора;

3—4. поворот головы направо до упора.

Повторить 4 раза (4х4= 16 счетов).

26) **И.п.** — основная стойка.

1. выпад влево с поворотом налево, руки вверх;

2—4. три пружинящих движения руками назад со сгибанием ноги;

5—8. то же в другую сторону.

Повторить 2 раза (8 х 2= 16 счетов).

27) **И.п.** — стойка ноги врозь, руки на поясе.

1. поворот туловища налево с рывком левым локтем назад;

2. поворот туловища направо с рывком правым локтем назад.

Повторить 6 раз (6 х 2=12 счетов).

28) **И.п.** — стойка ноги врозь, руки на поясе.

1—4. круговые движения тазом влево;

5—8. круговые движения тазом вправо.

Повторить 2 раза (8 х 2= 16 счетов).

29) **И.п.** — стойка ноги врозь, руки в стороны.

1—4. четыре пружинящих наклона вперед;

5—8. четыре пружинящих наклона назад.

Повторить 2 раза (8 х 2= 16 счетов).

30) **И.п.** — стойка ноги врозь, руки в стороны.

1. наклон вперед прогнувшись с поворотом направо, касаясь левой рукой правого голеностопа;

2. наклон назад с поворотом налево, касаясь левой рукой правой голени;

3. наклон вперед прогнувшись с поворотом налево, касаясь правой рукой правого голеностопа;

4. наклон назад с поворотом направо, касаясь правой рукой левой голени

Повторить 4 раза (4 х 4= 16 счетов).

31) **И.п.** - стойка руки вверх.

1 —4. круговые движения туловищем вправо (таз на месте);

5—8. круговые движения туловищем влево (таз на месте).

Повторить 2 раза (8 х 2= 16 счетов).

32) **И.п.** — стойка ноги врозь, наклон вперед, руки перед грудью.

1. поворот туловища направо с рывком правым локтем назад;

2. поворот туловища налево с рывком левым локтем назад;

3—4. Повторить.

Повторить 4 раза ( $4 \times 4 = 16$  счетов).

33) **И.п.** — основная стойка.

1—4. сгибая ноги, круговые движения туловищем вправо (таз на месте);

5—8. сгибая ноги, круговые движения туловищем влево (таз на месте).

Повторить 2 раза ( $8 \times 2 = 16$  счетов).

34) **И.п.** — стойка, согнув ноги.

1—4. круговые движения коленей вправо;

5—8. то же влево.

Повторить 2 раза ( $8 \times 2 = 16$  счетов).

35) **И.п.** — основная стойка.

1. наклон вперед, касаясь пальцами пола;

2. упор-присев;

3. наклон вперед, касаясь пальцами пола;

4. и. п.;

5. упор-присев;

6. наклон вперед, касаясь пальцами пола;

7. упор-присев;

8. и. п.

Повторить 3 раза ( $8 \times 3 = 24$  счета).

36) **И.п.** — стойка руки вперед. 10 приседаний на полной ступне.

37) **И.п.** — упор-присев.

1—4. поднимаясь на полупальцах, повороты стоп направо и налево (разминка голеностопных суставов).

Повторить 4 раза ( $4 \times 4 = 16$  счетов).

38) **И.п.** — сед согнув ноги, колени врозь, пятки вместе.

1—4. четыре пружинящих движения коленями.

Повторить 4 раза ( $4 \times 4 = 16$  счетов).

39) **И.п.** — сед согнув ноги в упоре сзади.

1. поворот коленей направо с касанием правым коленом пола;

2. поворот коленей налево с касанием левым коленом пола;

3—4. повторить.

Повторить 3 раза ( $3 \times 4 = 12$  счетов).

40) **И.п.** — сед в упоре сзади левая нога согнута, правая прямая.

1. мах правой ногой вверх;

2. опустить и согнуть правую ногу, левую выпрямить (поменять и. п.);

3. мах левой ногой влево;

4. опустить и согнуть левую ногу, правую выпрямить (вернуться в и. п.);

5. мах правой ногой вправо;

6. опустить и согнуть правую ногу, левую выпрямить (поменять и. п.);

7. мах левой ногой вверх;

8. и.п.

Повторить 3 раза ( $8 \times 3=24$ ).

41) **И.п.** — сед в упоре сзади, ноги врозь. \*

1. мах левой ногой вправо с касанием пола за правой;

2. и.п.;

3. мах правой ногой влево с касанием пола за левой;

4. и.п.

Повторить 3 раза ( $4 \times 3=12$  счетов).

42) **И.п.** — то же.

1. поворот налево в боковой шпагат;

2. и. п.;

3. поворот направо в боковой шпагат;

4. и. п.

Повторить 3 раза ( $4 \times 3=12$  счетов).

43) **И.п.** —тоже.

1. поворот плечами налево;

2. и. п.;

3. поворот плечами направо;

4. и. п.

Повторить 3 раза ( $4 \times 3= 12$  счетов).

44) **И.п.** —тоже.

1. взмах левой рукой вправо;

2. и. п.;

3. взмах правой рукой влево;

4. и. п.

Повторить 3 раза ( $4 \times 3= 12$  счетов).

45) **И.п.** — то же.

1. сгибая левую руку, рывок локтем назад влево;

2. и.п.;

3. сгибая правую руку, рывок локтем назад вправо

4. и. п.

Повторить 3 раза ( $4 \times 3= 12$  счетов).

46) **И.п.** — сед ноги врозь, руки перед грудью.

1. поворот туловища налево;

2. и. п.;

3. поворот туловища направо;

4. и. п.

Повторить 3 раза ( $4 \times 3= 12$  счетов).

47) **И.п.** — сед ноги врозь, левая рука вверх, правая вниз.

1. наклон вправо;
2. поменять и. п.;
3. наклон влево;
4. поменять и. п.

Повторить 3 раза ( $4 \times 3=12$  счетов).

48) **И.п.** —тоже.

1. наклон туловищем налево;
2. наклон туловищем вперед;
3. наклон туловищем направо;
4. и. п.;
- 5—8. то же в другую сторону.

Повторить 2 раза ( $8 \times 2=16$  счетов).

49) **И.п.** — сед углом, руки в стороны.

1. поднять ноги вверх;
2. и. п.;
3. поднять ноги вверх;
4. и. п.

Повторить 4 раза ( $4 \times 4=16$  счетов).

50) **И.п.** — упор лежа на спине согнувшись.

- 1—4. пружинящие касания носками пола за головой.

Повторить 3 раза ( $4 \times 3=12$  счетов).

51) **И.п.** — лежа на спине, левая рука на поясе, локоть упирается в пол.

- 1—4. медленно прогнуться влево;
- 5—8. медленно опуститься в и. п.

Повторить в другую сторону.

52) **И.п.** — лежа на спине ноги врозь, руками взяться за пятки изнутри 1 — 12. пружинящие движения ногами (это разминочное упражнение для элемента Штальдер).

53) **И.п.** —упор лежа на левом локте и левом боку ноги вместе носки НОИ отрываются от пола.

- 1—7. выпрямляя руку, пружинящие наклоны влево с покачиванием тела («боковая лодочка»);
8. поменять и.п.; То же в другую сторону.

54) **И.п.** — сед ноги вместе, кисти под таз.

- 1—8. покачивания с поворотами туловища направо и налево.

55) **И.п.** — упор лежа на бедрах.

- 1—4. сед на коленях руки вперед, грудь касается пола (кошечка);
- 5-8. и. п.

Повторить 3 раза ( $8 \times 3=24$  счета).

56) **И.п.** — упор лежа на предплечьях, ноги согнуты под прямым углом, носки на себя.

1. поворот головы и стоп направо;
2. и. п.
3. поворот головы и стоп налево;
4. и. п.

Повторить 4 раза ( $4 \times 4 = 16$ ).

57) И.п. — лежа на спине руки в стороны.

1. поворот левым плечом направо;
2. и. п.;
3. поворот правым плечом налево;
4. и. п.

Повторить 3 раза ( $8 \times 3 = 24$  счета).

58) И.п. — лежа на животе руки вперед.

1. разводя ноги поворот налево до касания левым плечом пола;
2. и. п.;
3. разводя ноги поворот направо до касания правым плечом пола;
4. и. п.

Повторить 4 раза ( $4 \times 4 = 16$  счетов).

59) И.п. — лежа на животе руки вперед.

1. поднять левую ногу и правую руку;
2. опустить;
3. поднять правую ногу и левую руку;
4. опустить.

Повторить 4 раза ( $4 \times 4 = 16$  счетов).

60) И.п. — лежа на спине ноги вместе, руки вперед.

1—30. «лодочка» на спине.

61) И.п. — упор сидя на коленях, руки вперед, грудь касается пола.

1 — 12. пружинистые наклоны тазом вправо и влево поочередно.

62) И.п. — упор стоя на руках и коленях.

1. мах левой назад;
2. мах левой влево;
3. мах левой назад;
4. и. п.;

5—8. то же другой ногой в другую сторону.

Повторить 3 раза ( $8 \times 3 = 24$  счета).

63) И.п. — упор сидя на пятках.

1. сед справа;
2. сед слева;
3. сед справа;
4. и. п.;

5—8. четыре пружинящих покачивания на голеностопах вперед и назад.

Повторяется 2 раза (8 х 2=16 счетов).

64) Стойка на голове и предплечьях (держать 6—8 с).

65) И.п. — упор стоя согнувшись на руках.

1—30. переступание с ноги на ногу.

Это упражнение для разминки ахилловых сухожилий продолжается 30 с.

66) И.п. — то же.

1 — 16. Прыжки на руках и ногах одновременно.

Выполняется 16 прыжков. Махом одной ноги, толчком другой стойка на кистях, держать 60 с.

68) И.п. — основная стойка.

1— 4. поднять руки вверх, потряхивая кистями;

5—8. Опустить.

Повторить 3 раза (8 х 3=24 счета).

69) И.п. — основная стойка.

1. сальто назад в группировке в доскок;

2. после этого гимнасты делятся на пары.

70) И.п. — упор-присев с партнером, сидящим на шее.

1. подняться на полупальцы и зафиксировать это положение, слегка покачиваясь вперед- назад в течение 10с;

2. опуститься на пятки как можно ниже и зафиксировать позу, слегка покачиваясь вперед- назад в течение 5 с;

3—4. повторить в течение 15 с;

5. подняться на полупальцах;

6. опуститься на пятки.

Повторять движения 5 и 6 в течение 30 с вращением коленей.

Всё упражнение выполняется в течение 60 с. Поменяться с партнером местами и повторить упражнение.

71) потряхивание конечностями в течение 15 с.

На этом общеразвивающие упражнения заканчиваются. Эта часть разминки длится 12 мин. После нее начинается последний раздел подготовительной части — акробатическая разминка, которая включает в себя основные элементы базовой акробатической подготовки всех уровней.

### **Часть 3.**

Базовая гимнастика-акробатическая разминка. Все базовые элементы и упражнения носят циклический характер, т. с. повторяются по несколько раз. Упражнения выполняются по диагонали ковра для вольных упражнений. Длина диагонали около 17 м и это расстояние лимитирует количество повторений конкретного элемента или связки в одном подходе. Гимнасты по очереди друг за другом поточным способом выполняют следующие упражнения:

1) толчком двумя ногами стойка на кистях, кувырок вперед, встать с прямыми;

- 2) махом одной ноги толчком другой стойка на кистях, три прыжка на двух руках, кувырок вперед; 3) толчком двумя ногами стойка на кистях с поворотом кругом прыжком, упор стоя согнувшись, кувырок назад в стойку на кистях с поворотом на 360°;
- 4) кувырок назад в стойку на кистях с поворотом кругом прыжком, кувырок вперед в упор ноги врозь вне, в темпе «спичагом» стойка на кистях (Эндо) с поворотом кругом, упор стоя согнувшись и т.д.;
- 5) серия переворотов вперед с разбега;
- 6) переворот вперед и серия сальто вперед прогнувшись (2—4 подряд);
- 7) с разбега 2—3 сальто вперед прогнувшись подряд (1 —2 подхода);
- 8) сальто вперед прогнувшись с поворотом на 720°;
- 9) сальто вперед прогнувшись и сальто вперед прогнувшись с поворотом на 720° (3 подхода);
- 10) двойное сальто вперед с разбега (3 подхода):
- 1- с акробатической дорожки в поролоновую яму;
- 2- на акробатической дорожке;
- 3- на ковре для вольных упражнений;
- 11) сальто вперед прогнувшись и двойное сальто вперед в группировке (3 подхода);
- 12) переворот вперед, сальто вперед прогнувшись, сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360° и сальто вперед прогнувшись с поворотом на 540° (переворот вперед, бланш, винт 1,5 винта);
- 13) рондат и серия темповых сальто назад до конца дорожки (2 подхода);
- 14) рондат, фляк, темповое сальто, фляк, темповое и т.д. до конца дорожки (2 подхода);
- 15) рондат, темповое сальто назад, сальто назад с поворотом на 540° и сальто вперед с поворотом на 360°;
- 16) рондат, фляк, двойное сальто прогнувшись (двойной бланж) (1—2 подхода);
- 17) рондат, фляк, двойное сальто назад:
- 1-е прямым телом с поворотом на 360°,
- 2-е в группировке (винт-заднее) (1—2 подхода);
- 18) индивидуальная концовка вольных упражнений (1 подход).

На этом общая разминка заканчивается. У мужчин и у женщин она обычно длится 35 мин. Трудность последних акробатических прыжков базовой акробатической разминки не фиксируется. По мере их освоения и совершенствования технического мастерства трудность этих прыжков может увеличиваться на порядок (например: не двойной бланж, а двойной бланж с винтом, а затем и с двумя винтами). Это подтверждает тезис о том, что высший уровень базовой подготовки не может быть зафиксирован на достаточно продолжительное время. Он растет вместе с ростом сложности гимнастических упражнений и технического мастерства гимнастов.

### **Примерный годовой тематический план для этапа начальной подготовки первого года обучения**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы	
-------------------------------	--------	--

	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего за год
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	70
Специальная физическая подготовка	4	3	3	3	3	3	5	3	5	3	3	3	41
Техническая подготовка	9	10	10	10	10	9	10	10	9	10	10	10	117
Теоретическая подготовка	0.5	0.5					1						2
Психологическая подготовка													
Участие в спортивных соревнованиях			0.5	0.5	0.5					0.5			2
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия											0.5	0.5	1
Тестирование и контроль									1				1
Итого	19.5	19.5	19.5	19.5	19.5	18	21	18	21	19.5	19.5	19.5	234

### Примерный годовой тематический план для этапа начальной подготовки свыше одного года обучения

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	7	6	7	6	7	6	7	7	7	5	8	7	80
Специальная физическая подготовка	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	56
Техническая подготовка	14	14	14	14	14	13	14	13	14	15	14	14	167
Теоретическая подготовка	1	0,5						0,5		1			3
Тактическая подготовка													
Психологическая подготовка				1									1
Участие в спортивных соревнованиях			0,5	1			1		0,5				3
Судейская и инструкторская практика													
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия					0,5					0,5			1
Тестирование и контроль									0,5			0,5	1
Итого	27	25,5	25,5	27	25,5	24	27	25,5	27	25,5	27	25,5	312

### Примерный годовой тематический план для учебно-тренировочного этапа до 3-х лет

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	6	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	6	58
Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	11	13	12	12	14	12	146
Техническая подготовка	23	23	23	22	23	22	22	20	21	24	25	24	272
Теоретическая подготовка	1	1					1	1	1				5
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Психологическая подготовка			1	1	1			1				1	5
Участие в спортивных соревнованиях				3			3		4				10
Инструкторская и судейская практика							1		1				2
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		10
Тестирование и контроль				1					1				2
Итого	44	43	43	44	43	40	45	42	46	42	45	43	520

### Примерный годовой тематический план для учебно-тренировочного этапа



### свыше 3-х лет

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	2	2	2	5	4	5	5	45
Специальная физическая подготовка	15	16	16	16	16	13	16	14	16	16	19	17	190
Техническая подготовка	36	31	30	29	37	30	34	32	34	34	34	40	401
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Тактическая подготовка	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1			14
Психологическая подготовка		1	1	1	1	2	2	1	1	1		1	12
Участие в спортивных соревнованиях		4	4	4		4	4	4	4				28
Инструкторская и судейская практика		2	2	2		2	1	2	1	1			13
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		10
Тестирование и контроль				1	1				1	1		1	5
Итого	58	62	61	60	62	56	63	58	65	60	59	64	728

### Примерный годовой тематический план для этапа совершенствование спортивного мастерства

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	3	3	2	2	3	1	3	3	3	3	7	4	37
Специальная физическая подготовка	18	18	18	17	18	17	20	16	20	21	21	19	223
Техническая подготовка	41	43	42	43	43	39	41	40	42	47	49	49	519
Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2		2	15
Тактическая подготовка	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1		2	16
Психологическая подготовка	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1		2	15
Участие в спортивных соревнованиях	5	5	9	9	9	8	10	10	10				75
Инструкторская и судейская практика	3	2	2	2		2	1	2	1	1		2	18
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		10
Тестирование и контроль	2	1		1	1				1	1		1	8
Итого	78	78	78	78	78	72	81	75	81	78	78	81	936

### Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

#### Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице:

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
3.	Дорожка акробатическая	комплект	1
4.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
5.	Канат для лазания (диаметром 30 мм)	штук	2
6.	Магnezия	кг	Из расчета 0,2 кг на человека
7.	Магnezница	штук	6
8.	Маты поролоновые (200х300х40 см)	штук	2
9.	Мостик гимнастический	штук	6
10.	Музыкальный центр	штук	1
11.	Палка гимнастическая	штук	10
12.	Палка для остановки колец	штук	1
13.	Подставка для страховки	штук	2
14.	Поролон для страховочных ям	кг	Из расчета 40 кг на 1 м <sup>3</sup> объема страховочной ямы
15.	Скакалка гимнастическая	штук	20
16.	Скамейка гимнастическая	штук	8
17.	Стенка гимнастическая	штук	6
Для спортивных дисциплин: бревно, разновысокие брусья			
18.	Бревно гимнастическое	штук	1
19.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
20.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
21.	Брусья гимнастические женские	штук	2
22.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1

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

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	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
1.	Женский купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающуюся	-	-	2	1	3	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлети	пар	на занимаю	-	-	1	1	1	1	1	1

	чешские		щегося								
4.	Мужской комплект соревновательной формы	штук	на занимаю щегося	-	-	2	1	3	1	3	1
5.	Накладки наладонные женские	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Накладки наладонные мужские	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Носки	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	4	1	4	1
8.	Тапки для зала	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка	штук	на занимаю щегося	-	-	2	1	3	1	3	1
10.	Чешки гимнастические	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1

Тренировка по спортивной гимнастике должна отвечать следующим дидактическим требованиям:

а) она должна иметь определенную цель и частные задачи;

б) на тренировке соблюдается единство в решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;

в) к каждой тренировке подбираются специальные упражнения, методы обучения им, устанавливается дифференцированная норма нагрузки исходя из половых различий занимающихся, состояния их здоровья, уровня физической подготовленности, особенностей психических и личностных свойств;

г) в ходе тренировки сочетаются коллективная и индивидуальная формы воспитательной работы тренера-преподавателя с занимающимся, организуются взаимопомощь, обеспечивается безопасность выполнения упражнений;

д) тренировка должна быть хорошо продумана и организована, обеспечена постоянная руководящая роль тренера.

Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования имеют важное значение для повышения мастерства гимнастов и обеспечения их безопасности в процессе занятий и соревнований. Размеры гимнастического зала должны соответствовать установленным стандартам, пол быть гладким и не скользким,

естественное освещение определяемое соотношением площади окон к площади пола, составлять 1 к 5 или 1 к 6 , искусственное освещение не менее 80 люксов на уровне пола, температура в помещении не менее 15-16 градусов. В процессе проведения занятий нужен постоянный приток свежего воздуха. До и после занятий помещения тщательно проветриваются и содержатся в чистоте. Перед установкой снарядов проверяется технический паспорт завода-изготовителя. Раз в год испытывается на прочность. Гимнаст должен хорошо видеть снаряд и место приземления при соскоках. Установка и проверка состояния различных снарядов имеет свою специфику. Канаты, шесты, лестницы, гимнастические скамейки и стенки должны быть крепкими, надежно прикреплены к потолку, стене или полу. Маты кладут без промежутков и с таким расчетом, чтобы приземление приходилось на середину одного из них, при этом учитывается и возможность падения занимающихся. Надо постоянно следить за тем, чтобы рабочая поверхность снарядов была гладкой, очищенной от магнезии и не имела раковин и трещин. Травмы на занятиях по гимнастике могут быть в силу целого ряда причин: Нарушения в организации занятий. Они проявляются в проведении их с большим числом учащихся на одного тренера или с большим количеством групп одновременно, чем полагается, в несоблюдении направления движения потоков занимающихся, не в правильном их размещении, в несвоевременном начале и окончании занятий.

Для того что бы устранить эти причины, надо заранее тщательно продумывать организацию и проведение каждого занятия, учитывая особенности групп учащихся. Нарушение в методике обучения проявляется в несоблюдении принципов дидактики. Недисциплинированность - может проявляться в виде эмоциональных срывов, вызванных трудностью изучения упражнения, нарушением методики обучения, утомлением и т.д. Педагог не должен оставлять без внимания любое нарушение дисциплины. Надо разъяснять значение дисциплины как на занятиях так и на соревнованиях, так и в жизни и трудовой деятельности. Неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря и оборудования. Для устранения этих причин требуется постоянная проверка состояния зала, качества 15 инвентаря и оборудования. Несоответствие формы одежды и обуви. Для гимнастики предусмотрены специальные костюмы и обувь. Категорически запрещается надевать броши, значки, цепочки и другие металлические предметы, а также часы и т.д. Нарушение санитарно-гигиенических условий.

Для устранения этих причин нужно строгое соблюдение всех санитарно-гигиенических норм, особое внимание личной гигиене и прическе. Недооценка и неправильное применение приемов страховки и помощи. Нарушение техники безопасности. Снаряды должны располагаться на достаточном удалении от стен, неподвижных твердых предметов и от расположения группы занимающихся. Занимающиеся не должны мешать друг другу и т.д.

## **Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки 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).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться тренеры-преподаватели по видам спорта "спортивная акробатика", "прыжки на батуте", а также хореографы, аккомпаниаторы, звукоорежиссеры, концертмейстеры.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238).

## **Информационное обеспечение программы**

### **Список литературных источников.**

1. Горбунов Ю.Я. Теория и методика гимнастики (учебно-методическое пособие) Пермь. ПГПУ, 2014г.
2. Приказ Минспорта РФ от 27.10.2017г. №935 «Об утверждении федерального стандарта по виду спорта «Спортивная гимнастика»
3. Родионенко А.Ф. Программа по спортивной гимнастике от 15.02.2018г.
4. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М. ФиС, 2004 г.
5. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М. ФиС, 2003 г.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М. ФиС, 1983 г.
7. Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. – М. ФиС, 1974г.

8. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. Киев. Здоров, я, 1986 г.
9. Гавердовский Ю. К. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика. Ежегодник, - М. Сов. Спорт, 1989 г.
10. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. – М. Terra-спорт, 2002 г.
11. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. – М. ФиС, 1987г.
12. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. – М. ФиС, 1986 г.
13. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М. ФиС, 1981 г.
14. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике. - М. ФиС, 1992 г.
15. Коренберг В.Б. Внимание деталям! – М. ФиС, 1972 г.
16. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике. – М. ФиС, 1970г.
17. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М. ФиС, 1989 г.
18. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев. Олимпийская литература, 1999 г.
19. Спортивная гимнастика. Под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. – М. ФиС, 1979 г.
20. Сучилин Н.Г. Гимнаст в воздухе (соскоки прогрессирующей сложности). – М. ФиС, 1978 г.
21. Теория спорта. Учебник. Под ред. В.Н. Платонова. – Киев. Высшая школа, 1987 г.
22. Исследования биомеханической структуры взаимодействия с опорой и действие в полете на основе инновационных технологий и обоснование эффективной техники отталкивания в спортивной гимнастике. М. 2013. Федерация спортивной гимнастики. Изд. Сов.спорт.
23. Основные базовые тесты по технической подготовке на брусьях разной высоты для участников региональных тренировочных мероприятий, кандидатов и членов молодежного состава сборной команды России по спортивной гимнастике (юниорки) М. 2015. Федерация спортивной гимнастики. Изд. Сов. спорт.

### **Перечень Интернет ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Комитет по физической культуре и спорту по Тверской области (<http://спорт.тверскаяобласть.рф>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)