

«СОГЛАСОВАНО»  
на методическом совете  
протокол № 5 от 31.08.2021г. г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУДО ДЮСШ №2 г.Донецка  
Колтовскова О.И.  
приказ №202 от 31.08.2021г.

## Дополнительная программа по по акробатике

(спортивная подготовка)

отделения спортивной гимнастики МБУДО ДЮСШ №2 г.Донецка

Срок реализации 10 лет

Тип: авторская

Разработчики:

Волик Н.Е. тренер-преподаватель  
высшей категории;

Стрюков В.И., тренер-преподаватель

Высшей категории

Разработана на основе

Федерального стандарта  
спортивной подготовки по  
виду спорта «спортивная  
гимнастика» (Приказ

Министерства спорта РФ от  
27.10.2017 №935)

Заместитель директора

 Клименко В.Ю.

г. Донецк  
Ростовской области  
2021 г.

## 1. Пояснительная записка

Создание настоящей дополнительной программы спортивной подготовки (далее – Программа) МБУДО ДЮСШ № 2 по спортивной гимнастике обусловлено новаторской государственной политикой по структурированию всей системы спортивной подготовки в России.

Принятые изменения в Законодательстве Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта дают новый механизм решения задач по развитию спорта путем реализации федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, в частности, данная программа по спортивной гимнастике. Согласно приказу Министерства спорта РФ от 25 апреля 2018 года №399 «Об утверждении перечня базовых видов спорта на 2018-2022 годы» спортивная гимнастика относится к базовым видам спорта на территории Ростовской области, это является также одним из факторов создания программы.

Важной особенностью данной программы является тот факт, что для обучения по данной программе допускаются наиболее одаренные в спортивном отношении обучающиеся, успешно сдавшие нормативные требования, указанные в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

Данная программа выполнена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон № 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.;
- Письмо Министра спорта РФ от 22.07.2013. № ВМ-03-09/4229;
- Письмо заместителя Министра спорта РФ от 30.07.2013. № ЮН-04-10/4409;
- Письмо Министерство спорта Российской Федерации от 12.05.2014. «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.10.2017 № 935 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика»;

Спортивная гимнастика - олимпийский вид спорта, включающий соревнования на шести гимнастических снарядах у мужчин: вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья, перекладина и на четырех – у женщин: разновысокие брусья, бревно, опорный прыжок, вольные упражнения.

Спортивная гимнастика - наиболее яркая и богатая материалом разновидность «техничко-эстетических» видов спорта, предмет которых – искусство владения собственным телом. Первая из определяющих особенностей этого вида спорта – искусственный характер движений в отличие от естественных – ходьбы, бега, прыжков. Эта особенность делает гимнастику не только отличной от других видов спорта, но и во многом определяет специфику подготовки спортсменов.

Вторая, не менее важная особенность – изобилие структурно-разнообразных по сложности и трудности движений. Особая ведущая роль в спортивной гимнастике принадлежит **акробатике и акробатическим упражнениям – основа технической подготовки в спортивной гимнастике.** В связи с этим весь многолетний процесс подготовки высококвалифицированного гимнаста

или гимнастики представляет собой непрерывную работу по освоению и совершенствованию новых, все более сложных упражнений.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» определяются в настоящей Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом совершенствования спортивного мастерства;
  - составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.
- Тренировочный процесс в МБУДО ДЮСШ № 2 ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- . - тестирование и контроль

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства .

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта спортивная гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, поэтому в ДЮСШ №2 существуют отделение спортивной гимнастики (юноши) и отделение спортивной гимнастики (девушки);
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «спортивная гимнастика» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Структура системы многолетней подготовки (этапы):

**Этап начальной (предварительной) подготовки включает в себя 2 года обучения:** девочки – 6-7 лет.

- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная гимнастика;
- воспитание нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации) включает в себя 5 лет обучения – до 2-х лет обучения и свыше 2-х лет обучения – трехгодичный этап углубленной специализации.** Принимаются девочки – с 8 лет:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- всестороннее развитие физических (двигательных) качеств, таких как сила, ловкость, координационная способность, общая выносливость, скоростно-силовые качества;
- подготовка к обучению сложным элементам и соединений;
- морально-волевая подготовка;
- начальная специализация в избранном виде спорта;
- выполнение разрядных норм;
- освоение элементов гимнастики в соответствии с требованиями классификации;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика.

**Этап совершенствования спортивного мастерства – до 1-го года и свыше 1-го года обучения:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- выполнение норматива Мастера спорта России.
- сохранение здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

## **2. Нормативная часть**

### **2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный**

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	2	7	6	До 25
Тренировочный этап до 2-х лет обучения	2	8	7	До 20
Тренировочный этап свыше 2-х лет обучения	3	9	8	До 16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	12	До 12

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика:**

Таблица № 2

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24
Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	4-6	4-6	3-5
Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2-4	2-4	8-12	8-12	9-13
Восстановительные мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная гимнастика.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная гимнастика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивная гимнастика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

### 2.4. Режимы тренировочной работы:

Данные	Начальной подготовки		Тренировочные					Совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	1-2 года обучения		Свыше 2 лет обучения			
Период обучения			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период
Количество занимающихся в группах (чел. мин. - макс.)	До 25	До 25	До 20		До 16			До 12
Возраст занимающихся: девочки	6-7 лет	7-8 лет	8-9 лет	9-10 лет	10- 13 лет			12-18 лет дев.
Выполнение программных нормативов	3 юн.	2 юн.	1 юн.	Ш р.	Ш р. II р.	Пр. Iр.	Iр. КМС	КМС, МС
Количество часов в неделю	6	8	12		18			24
Количество учебных часов в год	312	416	624		936			1248

### 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку:

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

### **Основные задачи медицинского обеспечения**

Основные задачи медицинского обеспечения в спортивной гимнастике:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья занимающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером) наблюдения за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки гимнастов к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий гимнастикой и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях

### **Врачебное обследование**

Врачебное обследование – основная форма врачебного контроля в спортивной гимнастике. Они подразделяются на первичные, повторные и дополнительные. ПЕРВИЧНЫЕ медицинские обследования проводятся при отборе.

ПОВТОРНЫЕ обследования носят углубленный диспансерный характер (УМО) и необходимы гимнастам на этапе спортивного совершенствования. Другая форма повторных обследований – текущие обследования (ТО) проводится на различных этапах годичного цикла подготовки.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ обследования необходимы перед соревнованиями (для получения от врача допуска к участию в них), после заболеваний, травм (для допуска к занятиям).

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения. В них должны быть отражены оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемых, рекомендации по режиму тренировки, показания и противопоказания, допуск к занятиям, соревнованиям, лечебные и профилактические назначения, направления (по показаниям) к врачам-специалистам.

Конфиденциальность медицинских заключений о состоянии здоровья занимающихся не исключает информацию, которую тренер должен получить от врачей, особенно в виде рекомендаций по режиму тренировки.

Организация и ответственность за своевременное медицинское обследование лежит на руководителях спортивных школ, главных судьях соревнований. План врачебных обследований согласовывается по срокам и содержанию с врачебно-физкультурным диспансером и отражается в плане годичного цикла подготовки.

## 2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Предельные тренировочные нагрузки можно проследить по трем показателям:

**1. Объем тренировочной работы.** Измеряется суммарным количеством выполняемых на тренировке элементов, следует учитывать только элементы группы А, В, С, Д, более легкие во внимание не принимать. Наиболее информативный показатель интенсивности тренировки – количество комбинаций, выполненных целиком и в полную силу. Интенсивность определяется по среднему за тренировку количеству элементов в подходе. Вычисляется этот показатель путем деления объема работы на общее количество подходов.

**2. Интенсивность и качество тренировочной работы.** Наиболее информативный показатель интенсивности тренировки – количество комбинаций, выполненных целиком и в полную силу. Интенсивность определяется по среднему за тренировку количеству элементов в подходе. Вычисляется этот показатель путем деления объема работы на общее количество подходов. Качество оценивается процентным отношением удачных подходов к общему числу подходов на тренировке.

**3. Плотность тренировочной работы.** О плотности судят по так называемому коэффициенту интенсивности, который измеряется средним количеством элементов, выполнявшихся за 1 минуту тренировочного времени. Учитывать тренировочную работу удобно по таблице.

№ п/п	Виды многоборья	Подходы (кол-во элементов)	Время		Сумма		
			начало	окончание	элементов	удачных подходов %	полных комбинаций
1	Акробатика (в/упр.)	2, 2, 2, 2, 2, 5, 1, 1, 1, 5, 5, 3, 3, 3, 6, 6, 6, 6, 6,11, 3, 3, 11,	14.30	15.15	105	23 35	2
	Итого:			45 мин.	105	23 35	2

Для расчета плотности тренировки общее количество элементов (например, 105) делится на общее время работы ( 45 мин.)  $105:45 = 2,3$  эл./мин.

\* Методика изложена по работе В.М.Ченегина, Волгоградский государственный институт физической культуры, 2014 год.

## 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности (в часах):

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	1	5	5	5
Отборочные	-	-	5	5	5
Основные			5	5	5
<b>ВСЕГО</b>	1	1	13	13	13



## ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО АКРОБАТИКЕ

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Спортивные дисциплины: акробатика (в/упр.)</b>			
1	Дорожка акробатическая	комплект	1
2	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
3	Маты гимнастические	штук	1
4	Мостик гимнастический	штук	30
5	Батут	штук	2
6	Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг	комплект	10
7	Канат для лазания диаметром 30 мм	штук	2
8	Лонжа ручная	штук	1
9	Зеркало настенное 12*2 м	штук	1
10	Музыкальный центр	штук	1
11	Скакалка гимнастическая	штук	10
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Стенка гимнастическая	штук	4
14	Разное		

### 2.8. Структура годичного цикла по технической подготовке (акробатика)

Этап подготовки	Месяцы												всего	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
Начальная подготовка 1-го года обучения (6 часов в неделю)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Начальная подготовка 2-го года обучения (8 часов в неделю)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	57
Тренировочный этап 1-го года обучения (12 часов в неделю)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Тренировочный этап 2-го года обучения (12 часов в неделю)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Тренировочный этап 3-го года обучения (18 часов в неделю)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	15	125
Тренировочный этап 4-го года обучения (18 часов в неделю)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	15	125
Тренировочный этап 5-го года обучения (18 часов в неделю)	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	12	155
Спортивное совершенствование (24 часа в неделю)	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180

### 3. Методическая часть

#### 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

##### I. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

**Обучающийся должен:**

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- канат не должен иметь порывов и узлов;

Выполняя упражнения потоком (один за другим), соблюдайте достаточные интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Обучающийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой. За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

## **II. Требования безопасности перед началом занятий**

### ***Обучающийся должен:***

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

Не переносите и не перевозите тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.

При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны.

При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комки, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.

## **III. Требования безопасности во время занятий**

### ***Обучающийся должен:***

- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;
- при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным педагогом.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку стоя за снарядом.

Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

##### ***Обучающийся должен:***

при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

##### ***Обучающийся должен:***

под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.

### **3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Результативность тренировочного процесса во многом зависит от качественного контроля тренировочных и соревновательных нагрузок и, в первую очередь, от контроля таких показателей, как суммарный объем (ч), суммарный объем работы (кг), суммарный объем работы (км), количество тренировочных дней, количество тренировочных занятий, количество соревнований. Эффективность тренировочного процесса будет значительно выше, если будут учитываться и другие параметры, такие, как суммарный объем работы различной направленности, объем работы, затраченный на общую и специальную подготовку, а также на техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку. Известно, что все виды работы взаимосвязаны и не могут оказывать изолированного воздействия. Наилучших результатов от качества построения тренировочного процесса можно добиться в случае учета нагрузки, направленной на развитие определенных качеств, таких, как скоростно- силовые способности, различные виды выносливости, гибкости и т. д., предполагая при этом, что техническая, тактическая, психологическая и другие виды подготовки совершенствуются параллельно с двигательными качествами.

В условиях зала для этой цели используют десятикратное выполнение

Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка — это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине - на малые, средние, значительные и большие; по направленности - на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов, совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т. п.; по координационной сложности - на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности; по психической напряженности - на более напряженные и менее напряженные, в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на развивающие, поддерживающие и восстановительные.

К развивающим нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80%. После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48—96 и 24—48 ч.

К поддерживающим нагрузкам относятся средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50—60% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч.

К восстановительным нагрузкам относятся малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25—30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.

Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован, прежде всего, с позиций эффективности. К числу наиболее существенных признаков эффективности тренировочных нагрузок можно отнести:

- 1) специализированность, т. е. меру сходства с соревновательным упражнением;
- 2) напряженность, которая проявляется в преимущественном воздействии на то или иное двигательное качество, при задействовании определенных механизмов энергообеспечения;
- 3) величину как количественную меру воздействия упражнения на организм спортсмена.

Специализированность нагрузки предполагает их распределение на группы в зависимости от степени их сходства с соревновательными. По этому признаку все тренировочные нагрузки разделяются на специфические и неспецифические. К специфическим относят нагрузки, существенно сходные с соревновательными по характеру проявляемых способностей и реакциям функциональных систем.

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями: а) характером упражнений; б) интенсивностью работы при их выполнении; в) объемом работы; г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями. Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

**Характер упражнений.** По характеру воздействия все упражнения могут быть подразделены на три основные группы: глобального, регионального и локального воздействия. К упражнениям глобального воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвует  $2/3$  общего объема мышц, регионального — от  $1/3$  до  $2/3$ , локального — до  $1/3$  всех мышц. С помощью упражнений глобального воздействия решается большинство задач спортивной тренировки, начиная от повышения функциональных возможностей отдельных систем и кончая достижением оптимальной координации двигательной и вегетативных функций в условиях соревновательной деятельности.

Диапазон использования упражнений регионального и локального воздействия значительно уже. Однако, применяя эти упражнения, в ряде случаев можно добиться сдвигов в функциональном состоянии организма, которых нельзя достичь с помощью упражнений глобального воздействия.

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

**Объем работы.** В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности — от нескольких секунд до 2—3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.

Для повышения алактатных анаэробных возможностей наиболее приемлемыми являются кратковременные нагрузки с предельной интенсивностью. Значительные паузы позволяют обеспечить восстановление. К полному исчерпанию алактатных анаэробных источников во время нагрузки, а следовательно, и к повышению их резерва приводит работа максимальной интенсивности в течение 60—90 с, т. е. такая работа, которая является высокоэффективной для совершенствования процесса гликолиза.

Учитывая, что максимум образования молочной кислоты в мышцах обычно отмечается через 40—50 с, а работа преимущественно за счет гликолиза обычно продолжается в течение 60—90 с, именно нагрузки такой продолжительности используются при повышении гликолитических возможностей. Паузы отдыха не должны быть продолжительными, чтобы величина лактата существенно не снижалась. Это будет способствовать

совершенствованию мощности гликолитического процесса и увеличению его емкости.

Продолжительная нагрузка аэробного характера приводит к интенсивному вовлечению жиров в обменные процессы, и они становятся главным источником энергии.

Комплексное совершенствование различных составляющих аэробной производительности может быть обеспечено лишь при довольно продолжительных однократных нагрузках или при большом количестве кратковременных упражнений.

Следует учитывать, что по мере выполнения длительной работы различной интенсивности происходят не столько количественные, сколько качественные изменения в деятельности различных органов и систем.

Соотношение интенсивности нагрузки и объема работы изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации. Более того, предельная нагрузка, предполагающая, естественно, различные объемы и интенсивность работы, но приводящая к отказу от ее выполнения, вызывает у них различную внутреннюю реакцию. Проявляется это, как правило, в том, что у спортсменов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку восстановительные процессы протекают интенсивнее.

**Продолжительность и характер интервалов отдыха.** Продолжительность интервалов отдыха является тем фактором, который наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность.

Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение аэробной производительности, следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 120—130 уд./мин. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца.

При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия следует различать три типа интервалов.

1. Полные интервалы, гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

2. Напряженные (неполные) интервалы, при которых очередная нагрузка попадает на состояние более или менее значительного недовосстановления, что, однако, необязательно будет выражаться в течение известного времени без существенного изменения внешних количественных показателей, но с возрастающей мобилизацией физических и психологических резервов.

3. «Минимакс»-интервал. Этот наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность,

наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительного процесса.

При воспитании силы, быстроты и ловкости повторные нагрузки сочетаются обычно с полными и «минимакс»-интервалами. При воспитании выносливости используются все типы интервалов отдыха.

По характеру поведения спортсмена отдых между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным. При пассивном отдыхе спортсмен не выполняет никакой работы, при активном — заполняет паузы дополнительной деятельностью. Эффект активного отдыха зависит прежде всего от характера утомления: он не обнаруживается при легкой предшествующей работе и постепенно возрастает с увеличением ее интенсивности. Малоинтенсивная работа в паузах оказывает тем большее положительное воздействие, чем выше была интенсивность предшествующих упражнений.

По сравнению с интервалами отдыха между упражнениями интервалы отдыха между занятиями более существенно влияют на процессы восстановления, долговременной адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

### **3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Планирование подразумевает всесторонний анализ содержания работы с юными спортсменами, формулировку цели и средств достижения цели — методов обучения, используемых дидактических средств, логической последовательности системы спортивных упражнений и разнообразных возможностей формирования системы спортивных знаний, умений и навыков на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

В системе физических упражнений всегда присутствуют его основные разделы планирования:

- перспективное планирование;
- годовое планирование;
- текущее и оперативное планирование.

#### **Перспективное планирование многолетней подготовки**

Из года в год увеличивается число тренировочных занятий и соревнований, растет общий объем нагрузки. От этапа к этапу многолетней подготовки изменяется соотношение различных средств, используемых в тренировочном процессе.

Перспективное планирование спортивной подготовки обучающихся заключается в том, чтобы обеспечить непрерывность тренировочного процесса, так как оно обеспечивает единую многолетнюю систему подготовку спортсмена.

Перспективное планирование имеет свои особенности. Оно предусматривает постепенное усложнение учебно-тренировочного процесса по годам обучения.

#### **Годичное планирование**

При годовом планировании тренировок применяются два варианта планирования:

*обычный* (рис. 1 и 2) и *со сложной* структурой соревновательного периода — проведением нескольких; последовательных соревнований (рис. 3 и 4).

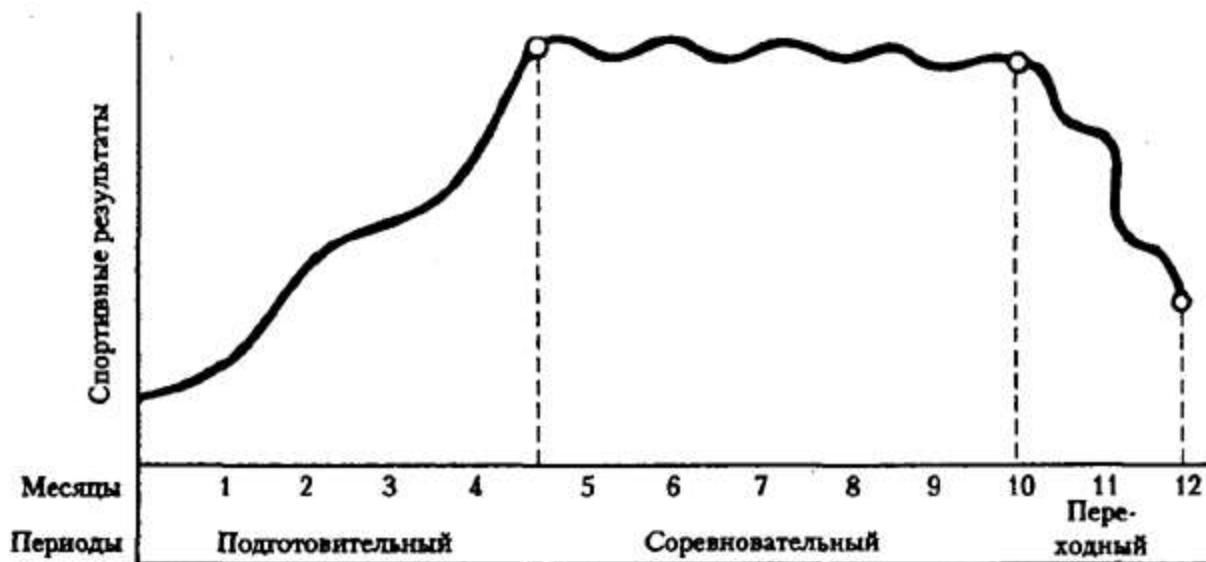


Рис. 1. Три периода обычного тренировочного года

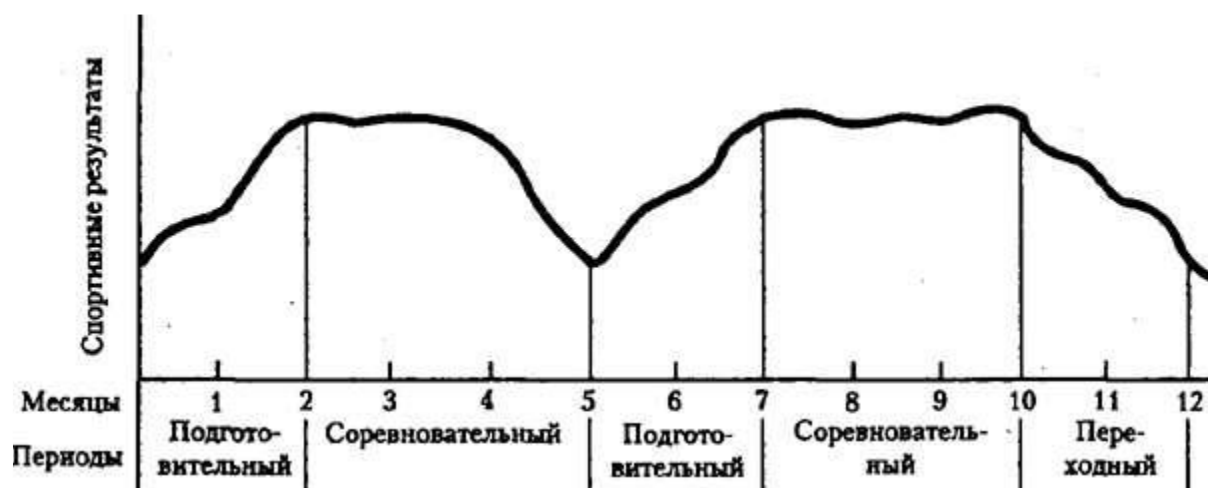


Рис. 2. Двухпиковая кривая развития спортивной формы и соответствующие им пять периодов тренировки

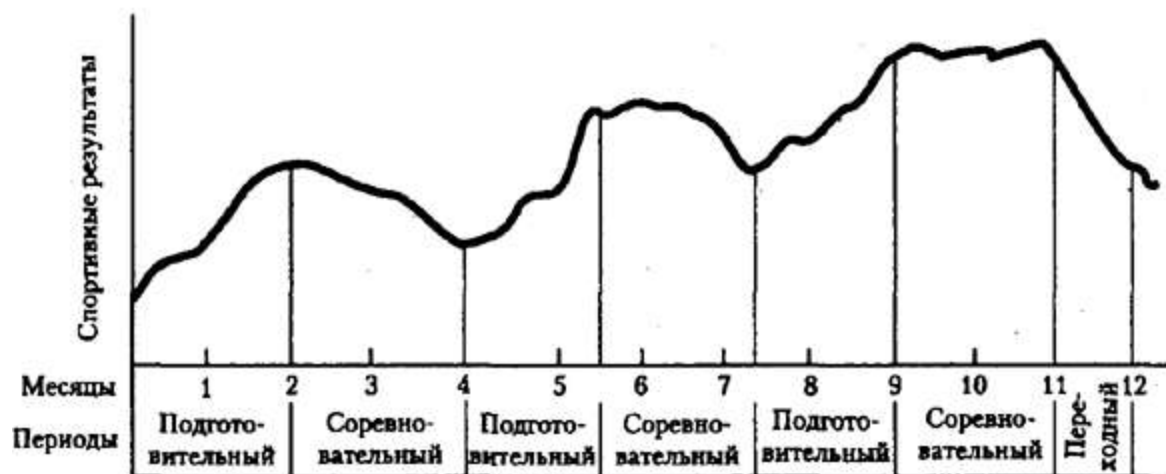


Рис. 3. Трехпиковая кривая развития спортивной формы и соответствующие им семь периодов тренировки



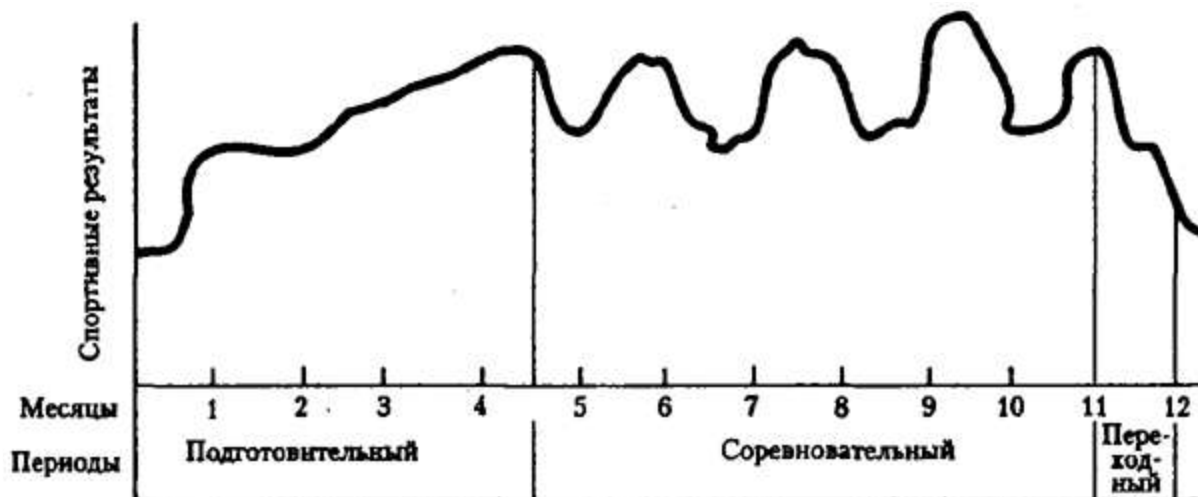


Рис. 4. Многопиковая кривая развития спортивной формы

### Текущее и оперативное планирование

Текущее планирование связано с оптимизацией учебно-тренировочного процесса, подготовкой к отдельным соревнованиям или их серии. Оно призвано представить различные факторы тренировочного процесса (подбор соответствующих средств тренировки, соревновательных стартов, методов направленного восстановления и стимуляции работоспособности), в таком сочетании, которое обеспечивало бы условия для подготовки спортсмена к проявлению наивысших возможностей на основных соревнованиях.

С одной стороны, планируются определенные «блоки» из серии тренировочных занятий с конкретными задачами подготовки, с другой — проводится постоянный текущий контроль за специфической работоспособностью спортсмена путем различных тестов, ибо важно выявить эффективность подготовки после каждого «блока» тренировочных занятий.

Оперативное планирование, или управление учебно-тренировочным процессом, — определяет степень физической, технической, тактической подготовленности спортсмена.

Оцениваются самые различные показатели, отражающие возможности организма, реакции на отдельные виды физических упражнений, продолжительность пауз между ними.

Современные технические средства позволяют оперативно получать и доводить до занимающихся информацию о динамических и кинематических характеристиках движений, реакции основных функциональных систем, их соответствии заданным характеристикам. Это позволяет своевременно корректировать индивидуальные нагрузки, использование тренировочных средств.

Оперативное планирование предусматривает контроль всех сторон спортивной подготовки.

**Основные документы планирования.** При планировании спортивной тренировки

составляются следующие документы:

- 1) учебный план;
- 2) программа;
- 3) план перспективной многолетней тренировки;
- 4) план круглогодичной тренировки на текущий год;
- 5) недельные или месячные циклы по периодам тренировки;

- б) рабочий план на 1—3 месяца;
- 7) план-конспект очередного занятия.

**Учебный план** отражает основные разделы учебного материала. В нем указывается количество часов на год, на периоды тренировки и общее количество часов по каждому разделу или виду работы.

**Программа** составляется и издается вышестоящими организациями. В ней перечисляются объем и содержание каждого раздела учебного материала, а также нормативные требования и методические указания по организации и проведению учебной работы.

**Перспективный план** планируется на 4 года, с учетом крупных соревнований. В основу многолетней подготовки юного спортсмена должно быть положено повторение однотипных годовых циклов с постепенным увеличением объема нагрузок, интенсивности и сложности средств общего и специального физического развития спортсмена, а также повышение его технической и тактической подготовленности.

В **круглогодичном** тренировочном цикле планируются объем и интенсивность общей и специальной подготовки, учитываются условия учебы, данные врачебного контроля и т. д.

**Индивидуальный план** круглогодичной тренировки составляется спортсменом и тренером совместно в форме личной карты в начале годового цикла.

**Учет работы** необходим для контроля хода тренировочных занятий, для получения исходных данных при дальнейшем планировании в целях улучшения качества занятий и подведения итогов.

Педагогический контроль и учет проводит тренер. Он учитывает:

- а) посещаемость, успеваемость и выполнение плана тренировки;
- б) спортивные достижения;

Врач следит за состоянием здоровья занимающихся, проводит систематический врачебный осмотр, периодически проверяет состояние тренированности, следит за санитарно-гигиеническим состоянием мест занятий.

Спортсмен ведет самоконтроль, соблюдает установленный режим, наблюдает за выполнением плана тренировки, следит за пульсом, весом, отмечает в дневнике самочувствие и влияние отдельных факторов на спортивные результаты.

Содружество тренера, спортсмена и врача и учет всех данных позволят правильно оценить результаты работы, вскрыть недостатки, лучше подобрать средства и методы подготовки спортсмена.

Для учета работы ведутся следующие документы:

По педагогическому контролю: журнал учета работы на группу; индивидуальная личная карта спортсмена; поурочный или графический рабочий план; протоколы соревнований, списки разрядников;

По врачебному контролю: индивидуальная карта врачебного контроля; копии заявок на участие в соревнованиях; акты обследований мест занятий и журнал учета травм.

По самоконтролю: дневник самоконтроля; индивидуальный план круглогодичной тренировки и планы месячных тренировочных циклов; зачетная классификационная книжка спортсмена.

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

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

**Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются:** разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

**Средства и методы психологического воздействия:**

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

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

**Понятие психической надежности в спорте и ее основные свойства**

Под психологической надежностью спортсмена понимается вероятность стабильного сохранения им высокого уровня эффективной психической деятельности и положительного психического состояния в экстремальных ситуациях тренировки и соревнований в течение запланированного цикла подготовки. Устойчивая эффективность психической деятельности и

состояний, повышающая работоспособность и результативность двигательной деятельности спортсмена, обеспечивается комплексом психических составляющих. Среди них можно выделить, во-первых, такие качества, которые, прежде всего, определяют эффективность двигательной деятельности (например, сенсомоторные и интеллектуальные качества); во-вторых, личностные свойства, способствующие эффективной помехоустойчивой деятельности в целом (мотивация достижений, уровень притязаний, стремление к доминированию, психическая выносливость, эмоциональная устойчивость); в-третьих, умение регулировать психическое состояние в условиях воздействия стрессогенных факторов; в-четвертых, социально-психологические особенности коллектива и его членов (сплоченность, четкая групповая структура, психологическая совместимость, оптимальное лидерство и др.)

### **3.5 Планы применения восстановительных средств**

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнасту вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система *педагогических средств восстановления* используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на Глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

*Медико-биологическая система восстановления* предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитационно-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных *физических средств* восстановления, рекомендуемых гимнастам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж – уникальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. В сборных командах с гимнастами работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих гимнастов. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровоток.

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенными средством восстановления.

*Физиотерапевтические средства* используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

*Фармакологические средства* восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, гимнастики, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

### **3.6. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач 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 гимнасток. 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., дают уже на этапе начальной подготовки.

В тренировочных группах занимающиеся в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией. А во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, самостраховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Под контролем тренера гимнастки 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. Гимнастки – перворазрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками.

Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается и в группах совершенствования спортивного мастерства. К этому времени гимнастки 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 гимнастка должна быть готова к самостоятельному проведению занятий с группами новичков в ДЮСШ и общеобразовательной школе. Гимнастки – практиканты проводят занятия по самостоятельно разработанному конспекту, включающему комплексы тренировочных заданий для всех частей урока. Гимнастки должны также неоднократно участвовать в судействе соревнований по гимнастике в ДЮСШ и общеобразовательных школах.

Хорошо поставленные в ДЮСШ воспитательная работа, тренерско-инструкторская практика, подключение заканчивающих спортивную карьеру воспитанников к постоянной работе с группами новичков и судейству соревнований часто предопределяет их дальнейший жизненный путь: они поступают в специальные физкультурные учебные заведения, выбирают профессию тренера.

### **Содержание тренерско-инструкторской практики**

Содержание работы	Тренировочные группы свыше 2-х лет обучения	Группы совершенствовании спортивного мастерства
1. Навыки строевой подготовки. Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорта. Команды: «налево (направо) в обход		Проведение на разных группах

марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.	+	
2. Проведение подвижных и спортивных игр на группах нач. подготовки.	+	+
3. Участие в подготовке к Всероссийскому дню гимнастики (разучивание композиции групповых в/у).	+	+
4. Подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах – чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр.	-	+
5. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнастам своей группы.	+	+
6. Шефство над 1-2 гимнастами новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики.	+	+
7. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками.	-	+
8. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.	-	+

### Содержание подготовки судей по спорту

Тематика и содержание работы	Тренировочные группы свыше 2-х лет обучения	Группы совершенствовании спортивного мастерства
1. Понятие о 10-балльной системе оценки гимнастич. упражнений	+	+
2. Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении	+	+
3. Классификация ошибок	+	+
4. Общие положения о гимн. соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+	+
5. Судейская коллегия; роль судей на видах многоборья.	+	+
6. Классификация ошибок и сбавок за выполнение упр. (ошибки в техн., осанке, приземлении и др.)	+	+
7. Особенности судейства упражн. Обязательной программы	+	+
8. Особенности судейства произвольных упражнений. Понятия трудности упр.: группы А, Б, С, Д, Е. Поощрительные баллы.	+	+
9. Специальные требования к вып.	+	+

произвольных комбинаций на видах многоборья.		
10. Судейство отдельных элементов гимнастами своей группы.	+	+
11. Судейство соревнований по СФП и ОФП	-	+
12. Судейство первенства ДЮСШ среди групп начальной подготовки (3-2 юношеские разряды)	-	+
14. Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство городских соревнований.	-	+

### 3.7 Планы антидопинговых мероприятий

Мероприятиями, способными воспитать у обучающихся антидопинговую грамотность может стать реализация антидопинговой программы. Реализацию программы проводит тренер-преподаватель совместно с врачом диспансера или школьным.

#### Учебно-тематический план

1. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте:

- основы управления работоспособностью спортсмена;
- характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике;
- фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям

2. Профилактика применения допинга среди спортсменов:

- характеристика допинговых средств и методов;
- международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;
- международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.

3. Антидопинговая политика и ее реализация:

- Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;
- антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;
- руководство для спортсменов





7	<b>УТ-5</b> Акробатика Переворот вперед на две ноги – фляк вперед-сальто Рондат – фляк – сальто прогнувшись с поворотом на 180,360,540 «Окрошка» Разные модификации прыжковых связок	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
			X	X	X	X	X	X	X	X	X	
				X	X	X	X	X	X	X	X	
		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
		x	x	x	X	X	X	X	X	X	X	
8	<b>СС</b> Акробатика Переворот вперед на две ноги – сальто прогнувшись вперед Рондат – фляк – сальто прогнувшись с поворотом на 180,360,540 «Окрошка» Разные модификации прыжковых связок	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
				X	X	X	X	X	X	X	X	X
		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

### **Программный материал для групп начальной подготовки I года обучения**

#### **Акробатическая подготовка:**

1. Складка (ноги вместе, врозь).
2. Шпагаты (левый, правый, прямой).
3. Стойки (на лопатках, голове, груди).
4. Мост (из положения лежа, стоя).
5. Перекат (вперед, назад). Удержание угла (ноги вместе, врозь).
6. Прыжки на месте вверх с поворотом на 180, 360 градусов; ноги врозь.

### **Программный материал для групп начальной подготовки 2 года обучения**

#### **Акробатическая подготовка:**

1. Кувырки (вперед, назад, стойка-кувырок);
2. Перевороты (бокком, вперед, назад);
3. Равновесия (вперед, в сторону, назад);

### **Программный материал для тренировочных групп 1 года обучения**

#### **Акробатика**

##### **1. Переворот бокком.**

- а) Стойка на руках с помощью.
- б) Стойка ноги врозь с опорой спиной о стенку, передавая тяжесть тела с одной руки на другую.
- в) То же, с последующим переворотом в сторону с помощью.
- г) Переворот в сторону вдоль стены спиной к ней.

##### **2. Подъем разгибом с головы.**

- а) Лежа на спине согнувшись, кисти упираются в мат за головой быстрый переход в мост.
- б) Из моста встать на ноги, руки вверх.
- в) С 3-4 матов: упор стоя согнувшись на голове и руках, посылая ноги вперед-вверх активно оттолкнуться руками выйти в мост.
- г) То же, но встать на прямые ноги руки наверху (с 4-х, 2-х и 1-го мата).
- д) После кувырка.
- е) Чередование переворотов на согнутые и прямые ноги.

### **3. Кувырок назад в стойку на руках.**

- а) Из упора присев перекат в стойку на лопатках руки вверх.
- б) То же, с переходом в стойку на руках и перекат в и.п.
- в) Кувырок назад в стойку с помощью.

### **4. Рондат.**

- а) Переворот в сторону в быстром темпе.
- б) То же, но с поворотом спиной к основному направлению движения (на одну ногу).
- в) Из стойки на руках в момент падения тела согнуть ноги и прогнуться в поясничной части. Затем быстро сгибаясь в тазобедренных суставах оттолкнуться руками и сделать прыжок с рук на ноги (курбет).
- г) Рондат с шага (следить за правильностью постановки рук и направлением движения).
- д) Рондат с вальсета, с последующим прыжком вверх.

### **5. Переворот вперед.**

- а) Медленный переворот вперед.
- б) Переворот вперед на горку матов на спину.
- в) Переворот вперед в яму.
- г) Переворот вперед с помощью и самостоятельно.
- д) То же на 2-3 мата.

### **6. Сальто вперед.**

- а) С разбега кувырок вперед на горку матов.
- б) С возвышения 50-80 см прыжок на мост и сальто вперед.
- в) Сальто вперед с разбега с помощью на горку матов.
- г) То же, самостоятельно.
- д) С уменьшением количества матов.

### **7. Переворот назад (фляк).**

- а) Прыжком назад падение спиной на горку матов,
- б) Перекидка назад (медленно с помощью).
- в) Переворот назад с постановкой рук и ног на разметки (линия рук - в 40-45 см, линия ног - в 85-90 см).
- г) Переворот назад с помощью.
- д) Переворот назад по наклонной плоскости.
- е) Переворот назад самостоятельно.

## **Программный материал для тренировочных групп 2 года обучения**

### **Акробатика**

#### **Переворот с поворотом (рондат)**

Первая и вторая серия учебных заданий:

1. Переворот в сторону в быстром темпе.
2. То же, но с поворотом спиной к основному направлению движения (на одну ногу).
3. То же, но в стойке на руках прогнуться (слегка сгибая ноги) и приземлиться на обе ноги.
4. Из стойки руки вверх выйти в стойку на руках с поворотом кругом, ставя руки на разметке. Выполнить упражнение с помощью.
5. То же, но после поворота кругом соединить ноги.
6. То же, с последующим опусканием ног и сгибанием в тазобедренных суставах.
7. Из стойки на руках в момент падения тела согнуть ноги и прогнуться в поясничной части. Затем, быстро сгибаясь в тазобедренных суставах оттолкнуться руками и сделать прыжок с рук на ноги (курбет).
8. То же самостоятельно.
9. То же, но стойка на руках на горке матов (2-3) и прыжок с рук на ноги.
10. Из стойки руки вверх шагом вперед переворот вперед с поворотом кругом. Руки и ноги ставить на разметке, а затем то же выполнить на дорожке без разметок. Сравнивая отпечатки рук на дорожке с расположением разметок, предложить обучающемуся оценить свои действия и выполнить их так, как они были заданы.
11. То же, но, определяя время (0,7 - 1 сек).

Третья серия учебных заданий:

1. Переворот вперед с поворотом кругом с 2-3 шагов разбега.
2. То же с разбега.
3. То же с последующим прыжком вверх.
4. То же с последующим прыжком с поворотом кругом.
5. Переворот в сторону и переворот с поворотом (рондат)
6. Переворот вперед на одну и переворот с поворотом (рондат)

#### **Переворот назад**

Первая и вторая серии учебных заданий:

1. Мост из положения лежа.
2. То же быстро по сигналу (хлопок)
3. В стойке на руках зацепиться носками за рейку гимнастической стенки и, прогибаясь, отвести плечевой пояс как можно дальше назад.
4. Прыжком назад падение спиной на горку матов.
5. То же с взмахом руками вверх-назад.
6. Перекидка назад (медленно с помощью).

Третья серия учебных заданий:

1. Прыжок назад прогибаясь на руки помогающим.

2. Из стойки руки вверх прыжок назад прогибаясь на руки помогающим.
3. То же с последующей перекидкой назад.
4. Опираясь одной ногой на возвышение (гимнастическую стенку, горку матов), махом дугой перекидка назад с помощью.
5. Из стойки руки вверх переворот назад с помощью.
6. Переворот назад с помощью.

Четвертая серия учебных заданий:

1. Переворот назад, ставя руки на разметки: а) на линию, начерченную на удобном расстоянии (в 40-45 см), б) на линию, начерченную дальше первой (в 30-55 см).
2. Переворот назад с постановкой рук и ног на разметки (линия рук - в 40-45 см. линия ног - в 85-90 см).
3. Определение времени всего переворота и его частей.

Пятая серия учебных заданий:

1. Переворот назад с помощью.
2. Переворот назад по наклонной плоскости.
3. Переворот назад с помощью ручного пояса.
4. Переворот назад самостоятельно.
5. Курбет и переворот назад.
6. Рондат и переворот назад.
7. Два переворота назад.
8. Рондат и два переворота назад.

### **Программный материал для тренировочных групп III года обучения Акробатика**

#### **1. Переворот вперед и сальто вперед**

- а) Отличное выполнение переворота и сальто вперед.
- б) Переворот вперед и полет кувырок, на горку матов.
- в) Выполнение упражнения в целом.

#### **2. Рондат - сальто назад прогнувшись**

- а) Отличное исполнение сальто назад в группировке
- б) Сальто назад прогнувшись на батуте.
- в) Сальто назад прогнувшись с помощью.
- г) С небольшого разбега рондат - сальто назад прогнувшись с помощью и самостоятельно.

#### **3. Рондат – пируэт.**

- а) Стоя, имитация элемента.
- б) Выполнение элемента на батуте.
- в) Рондат с поворотом на 180° и кувырок вперед (собака).
- г) С небольшого разбега, рондат - пируэт на поролоновые маты.

### **Программный материал для тренировочных групп 4-5 года обучения Акробатика**

#### **1. Переворот вперед и сальто вперед прогнувшись**

- а) Отличное выполнение переворота и сальто вперед прогнувшись
- б) Переворот вперед и полет кувырок, на горку матов.

в) Выполнение упражнения в целом.

**2. Рондат - сальто назад прогнувшись**

а) Отличное исполнение сальто назад в группировке

б) Сальто назад прогнувшись на батуте.

г) С небольшого разбега рондат - сальто назад прогнувшись с помощью и самостоятельно.

**3. Рондат – пируэт.**

а) Стоя, имитация элемента.

б) Выполнение элемента на батуте.

в) Рондат с поворотом на 180° и кувырок вперед (собака).

г) С небольшого разбега, рондат - пируэт на поролоновые маты, 360, 540

**4. «Окрошка»**

**Программный материал для тренировочных групп 4-5 года обучения  
Акробатика**

**1. Переворот вперед и сальто вперед прогнувшись, 180, 360.**

а) Отличное выполнение переворота и сальто вперед прогнувшись

б) Переворот вперед и полет кувырок, на горку матов с пов. 180, 360

в) Выполнение упражнения в целом.

**2. Рондат - сальто назад прогнувшись**

а) Отличное исполнение сальто назад в группировке

б) С небольшого разбега рондат - сальто назад прогнувшись самостоятельно.

**3. Рондат – пируэт.**

а) Стоя, имитация элемента.

б) С небольшого разбега, рондат - пируэт на поролоновые маты, 360, 540

в) Выполнение элемента полностью.

**4. «Окрошка»**

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «спортивная гимнастика»**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние

2 – среднее влияние

1 – незначительное влияние

## **4.2. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом этапе подготовки.**

### **На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная гимнастика.

### **На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

## **4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки спортивно-технической подготовки**

### **ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

- наклоны, повороты, вращения-махи.
- шпагаты, (продольный, поперечный).
- мост, перекидки вперёд, назад.

### **ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (1,2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

#### **Акробатическая подготовка.**

- кувырки вперёд и назад.
- перевороты вперёд, назад, боком.
- рондат (переворот боком).
- фляк.
- связка: рондат – фляк.
- сальто вперёд с разбега.
- сальто назад с места с помощью тренера

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (3-5 ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

### **Акробатическая подготовка.**

- перевороты вперёд (серия).
- переворот-сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись.
- перевороты назад (серия).
- рондат – фляк – сальто назад.
- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.

## **ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

### **Акробатическая подготовка.**

- перевороты вперёд (серия).
- переворот-сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись.
- перевороты назад (серия).
- рондат – фляк – сальто назад.
- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360
- связка: рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с помощью тренера



## **5. Перечень информационного обеспечения**

### **5.1. Интернет-ресурсы: источник – компьютерные технологии;**

### **5.2. Список литературы:**

1. Ю.К. Гавердовский, Т.С.Лисицкая, Е.Ю.Розин, В.М.Смолевский «Программа спортивная гимнастика (мужчины, женщины) М., 2005, Советский спорт;
2. В.И.Загrevский, О.И.Загrevский «Биомеханика физических упражнений», Томск, 2007;
3. А.Ф. Родионенко, Н.Г. Сучилин «Упражнения на кольцах», М., 1978, ФКиС;
4. В.М. Волков «Восстановительные процессы в спорте», М., 1977, ФКиС;
5. В.Смолевский, Ю. Менхин, В. Силин «Гимнастика в трёх измерениях», М., 1979, ФКиС
6. Т.И.Манина, Н.Е.Водопьянова «Эта многоликая гимнастика», СП, 1989, Лениздат;
7. Ю.К.Гавердовский «Гимнастическое многоборье (мужские и женские виды)» М., 1987, Сов. спорт;
8. А.А. Деркач, А.А. Исаев «Педагогическое мастерство тренера», М.,1981, ФКиС;
9. «Базовая подготовка юных гимнастов на коне», М., 1988, ГК РФ ФКиС;
10. Ю.В. Менхин «Отбор в спортивной гимнастике» (учебное пособие), МОГИФК, 1987;
12. Смирнов Ю.И., Муравьев П.Б. «Применение методов рейтинга в оценке спортивных достижений
11. Смирнов Ю.И. «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности», (методическое пособие), МОГИФК, 1986;
12. Смирнов Ю.И., Муравьев П.Б. «Применение методов рейтинга в оценке спортивных достижений», Москва, МОГИФК, 1989;
13. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие), Москва, «Советский спорт», 2010;
14. А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.Б. Юшин «Методика тестирования спортивной подготовленности», Федерация спортивной гимнастики России, Москва, «Советский спорт», 2012.