

«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.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Срок реализации программы – 12 лет

Разработчики:

Старший тренер-преподаватель по
спортивной гимнастике:
тренер-преподаватель по
спортивной гимнастике:

Титаренко Е.В.

Волик Н.Е.

г.Донецк Ростовская обл.

2021 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	4
2. Нормативная часть	6
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»:.....	6
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная.....	7
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная гимнастика	7
2.4. Режимы тренировочной работы:.....	8
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;.....	8
2.6. Предельные тренировочные нагрузки	9
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности (в часах):.....	10
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	10
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп.....	12
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	12
2.11. Структура годичного цикла.....	13
(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	13
Этап начальной подготовки 1-го года обучения 6 часов в неделю.....	13
Этап начальной подготовки свыше года обучения (2-ой год обучения) 8 часов в неделю.....	13
Тренировочный этап (этап спортивной специализации).....	14
до 2-х лет обучения (12 часов в неделю).....	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации).....	15
свыше 2 лет обучения (18 часов в неделю).....	15
Этап совершенствования спортивного мастерства.....	16
Группа совершенствования спортивного мастерства 1 –го года обучения 24 часа в неделю.....	16
3. Методическая часть	19
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	19
I. Общие требования безопасности.....	19
II. Требования безопасности перед началом занятий.....	19
III. Требования безопасности во время занятий.....	20
IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.....	20
V. Требования безопасности по окончании занятий.....	20
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	21
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	25
Перспективное планирование многолетней подготовки.....	25
Годичное планирование.....	26
Текущее и оперативное планирование.....	27
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	28
3.5. Планы применения восстановительных средств	29

3.6. Планы инструкторской и судейской практики.....	31
3.7 Планы антидопинговых мероприятий.....	34
3.8. Программный материал для практических занятий по этапам подготовки.....	39
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	55
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта.....	55
«спортивная гимнастика».....	55
4.2. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом этапе подготовки.....	56
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	56
4.4. НОРМАТИВЫ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	60
4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования....	64
5. Перечень информационного обеспечения.....	70
Интернет-ресурсы: источник – компьютерные технологии;.....	70
Список литературы:.....	70

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 14.02.2014. № 83 «Об утверждении перечня базовых видов спорта на 2014-2018 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» (п.4.3. настоящей Программы).

Данная программа выполнена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон № 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.;
- 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 четырех гимнастических снарядах 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. В связи с этим весь многолетний процесс подготовки высококвалифицированной гимнастки 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 и высшего 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 возрастными особенностями развития. В ДЮСШ № 2 существуют 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 – включает в себя 3 года

обучения

– 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.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

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)
		девочки	
Этап начальной подготовки	2	6	8-10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	5-6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	3-4

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

Таблица № 2

Разделы 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 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:

Таблица № 3

Этап подготовки Данные	Начальной подготовки		Тренировочные					Совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	2 год	1-2 года обучения		Свыше 2 лет обучения			До года Свыше года	
Период обучения			1 год	2 год	3 год	4 год	5 лет	Юноши	Девочки
Количество занимающихся в группах (чел. мин. - макс.)	до 25	до 25	до 20		до 16			до 12	
Возраст занимающихся: девочки/юноши	6-7 лет	7-8 лет	8-9 лет	9-10 лет	11- 13 лет			14-18	12-18
Выполнение программных нормативов	3 юн.	2 юн.	1 юн.	Ш р.	Ш р. II р.	Пр. 1 р.	Ip. 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) наблюдение 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	Брусья	5, 1, 1, 1,1, 1, 3, 3, 1, 3, 5, 2, 5, 2, 2, 4, 3, 2, 5, 10, 3, 3, 5, 10, 2, 2	9.30	10.10	78	24 37	2
2	Бревно	3, 3, 3, 3, 1, 1, 1, 1, 6, 6, 6, 6, 4, 4, 2, 2, 11, 2, 2, 11, 2, 2	10.10	10.50	82	22 41	2
3	Вольные упражнения	2, 2, 2, 2, 2, 5, 1, 1, 1, 5, 5, 3, 3, 3, 6, 6, 6, 6, 6, 11, 3, 3, 11,	10.50	11.30	105	23 35	2
		Итого:		2 ч	265	69 36	6

Для расчета плотности тренировки общее количество элементов (например, 265) делится на общее время работы (120 мин.) $265:120 = 2,2$ 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):

Таблица № 4

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	-	-	4	4	4
Основные	-	-	4	4	4
ВСЕГО	1	1	13	13	13

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Спортивные дисциплины: брусья , бревно			
	Брусья гимнастические разновысокие	штук	2
	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
	Мостик гимнастический	штук	3
	Перекладина гимнастическая	штук	1

	Бревно гимнастическое	штук	2
	Бревно гимнастическое напольное	штук	2
Спортивные дисциплины: вольные упражнения, опорный прыжок			
	Дорожка для разбега	комплект	1
	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
	Маты гимнастические	штук	50
	Мостик гимнастический	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
	Батут	штук	1
	Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг	комплект	1
	Дорожка акробатическая	комплект	1
	Зеркало настенное 12 x 2 м	штук	1
	Канат для лазания диаметром 30 мм	штук	2
	Козел гимнастический	штук	1
	Лонжа ручная	штук	2
	Магнезница	штук	6
	Маты поролоновые (200 x 300 x 20 см)	штук	2
	Маты поролоновые (200 x 300 x 10 см)	штук	2
	Музыкальный центр	штук	1
	Палка гимнастическая	штук	10
	Скакалка гимнастическая	штук	20
	Скамейка гимнастическая	штук	8
	Стенка гимнастическая	штук	6

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Таблица № 6

Этапы спортивной подготовки	Количественный состав группы	Качественный
Этап начальной подготовки	До 25	3, 2 юношеский разряд
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	16-20	2-1 юношеский разряд, 3, 2, 1 разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	До 12	КМС, МС

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Таблица № 7

Этапный норматив	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		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24	
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	6 – 8	6 - 10	6 - 10	
Общее	312	416	624	936	1248	
количество часов в год						
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 260	312 - 416	312 - 520	312 - 520	

2.11. Структура годового цикла
(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Этап начальной подготовки 1-го года обучения
6 часов в неделю

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка: правила ТБ в зале; терминология спортивной гимнастики	1	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	3
	Вне сетки часов												
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Техническая подготовка													
а) акробатика	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
б) хореография	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	42
в) изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Выполнение текущей и промежуточной аттестации	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	6
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Медицинское обследование	Согласно графику ОВФД												
Всего (часов)	25	25	27	25	25	27	26	26	28	26	26	26	312

Этап начальной подготовки свыше года обучения (2-ой год обучения) 8 часов в неделю

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка: правила ТБ в зале; терминология спортивной гимнастики	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
	Вне сетки часов												
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	10	8	8	8	8	8	8	8	8	98
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	8	8	10	8	8	8	8	8	8	8	8	98
Техническая подготовка													

а) акробатика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
б) хореография	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
в) изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья	10	10	10	10	10	10	12	10	12	10	10	10	124	
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий													
Выполнение текущей и промежуточной аттестации (вне сетки)	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3	-	-	6	
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов													
Медицинское обследование (вне сетки часов)	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4	
Всего (часов)	34	34	34	38	34	34	34	34	34	34	34	34	34	416

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
до 2-х лет обучения (12 часов в неделю)**

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка:	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Психологическая подготовка гимнастов													
Терминология спортивной гимнастики													
Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха													
Закаливание организма, питание спортсмена													
Предупреждения спортивного травматизма													
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	76
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Техническая подготовка													
а) акробатика	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
б) хореография	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
в) изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												

Выполнение контрольно-переводных нормативов	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2	-	-	4
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	-	1	12
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	-	1	12
Медицинское обследование	-	-	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	6
Всего (часов)	52	51	54	51	51	51	53	51	55	55	49	51	624

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
свыше 2 лет обучения (18 часов в неделю)**

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	-	1	15
Олимпийские игры													
Психологическая подготовка гимнастов													
Правила соревнований, их организация и проведение													
Терминология спортивной гимнастики													
Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха													
Закаливание организма, питание спортсмена													
Предупреждения спортивного травматизма													
Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж													
Общая физическая подготовка (ОФП)	5	5	5	5	6	5	5	5	6	5	6	7	65
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	5	100
Техническая подготовка													
а) акробатика	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	15	125
б) хореография	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	5	80
в) изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья	45	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	45	530
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												

Выполнение контрольно-переводных нормативов	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	5
Инструкторская и судейская практика	-	2	-	-	2	2	2	-	2	-	-	-	10
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинское обследование	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	-	6
Всего (часов)	77	78	79	79	80	79	79	79	80	78	70	78	936

Этап совершенствования спортивного мастерства

Группа совершенствования спортивного мастерства 1 -го года обучения 24 часа в неделю

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	1	20
Олимпийские игры													
Психологическая подготовка гимнастов													
Правила соревнований, их организация и проведение													
Терминология спортивной гимнастики													
Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха													
Закаливание организма, питание спортсмена													
Предупреждения спортивного травматизма													
Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж													
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Специальная физическая подготовка (СФП)	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Техническая подготовка													
а) акробатика	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
б) хореография	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180

в) изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий													
Выполнение контрольно-переводных нормативов	-	2	-	3	-	-	2	-	-	3	-	-	-	10
Инструкторская и судейская практика	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинское обследование	-	2	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	6
Всего (часов)	103	107	103	108	103	103	105	105	103	105	101	102	1248	

2.12. 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, определенных Федеральным стандартом по виду спорта «спортивная гимнастика».

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

Таблица №9

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовки к спортивным соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовки к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовки к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовки к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовки к официальным соревнованиям субъекта Российской	14	14	14	-	

	Федерации					
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовки	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более 2 сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

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 стриженные 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;
- бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям занимающихся;
- жерди брусьев должны быть сухими и гладкими, без трещин;
- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;
- поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

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 комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой. Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя.

На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти

метров.

Изменяя высоту брусьев вдвоем, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.

Высоту перекладины устанавливайте в положении, когда она лежит на полу. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время ее установки.

III. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;
- вытирать руки насухо, использовать магнезию;
- 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.

Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению. Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. 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.

В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон, имеющих определенные физиологические границы и педагогические критерии, широко распространенные в практике тренировки. Кроме того, в отдельных случаях третья зона

разделяется еще на две подзоны, а четвертая — на три в соответствии с продолжительностью соревновательной деятельности и мощностью работы. Для квалифицированных спортсменов эти зоны имеют следующие характеристики.

1-я зона — аэробная восстановительная. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 140—145 уд./мин. Лактат в крови находится на уровне покоя и не превышает 2 ммоль/л. Потребление кислорода достигает 40—70% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления жиров, мышечного гликогена и глюкозы крови. Работа обеспечивается полностью медленными мышечными волокнами, которые обладают свойствами полной утилизации лактата, и поэтому он не накапливается в мышцах и крови. Верхней границей этой зоны является скорость аэробного порога. Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой, обмен в организме и совершенствует аэробные способности.

Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Методы упражнения не регламентированы.

Объем работы в течение макроцикла в этой зоне в разных видах спорта составляет от 20 до 30%.

2-я зона — аэробная развивающая. Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 160—175 уд./мин. Лактат в крови до 4 ммоль/л, потребление кислорода 60—90% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления углеводов и в меньшей степени жиров. Работа обеспечивается медленными мышечными волокнами и быстрыми мышечными волокнами типа «а», которые включаются при выполнении нагрузок у верхней границы зоны — скорости анаэробного порога.

Вступающие в работу быстрые мышечные волокна типа «а» способны в меньшей степени окислять лактат, и он медленно постепенно нарастает от 2 до 4 ммоль/л.

Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить также несколько часов и связана с марафонскими дистанциями, спортивными играми. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по воспитанию координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального экстенсивного упражнения.

Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 40 до 80%.

3-я зона — смешанная аэробно-анаэробная. Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180—185 уд./мин, лактат в крови до 8—10 ммоль/л, потребление кислорода 80—100% от МПК. Обеспечение энергией происходит преимущественно за счет окисления углеводов. Работа обеспечивается медленными и быстрыми мышечными единицами. У верхней границы зоны — критической скорости, соответствующей МПК, подключаются быстрые мышечные волокна типа «б», которые не способны окислять накапливающийся в результате работы лактат, что ведет к его быстрому повышению в мышцах и крови, что рефлекторно вызывает также значительное увеличение легочной вентиляции и образование кислородного долга.

Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5—2 ч. Такая работа стимулирует воспитание специальной выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями, силовой выносливости. Основные методы: непрерывного и интервального экстенсивного упражнения. Объем работы в макроцикле в этой зоне в разных видах спорта составляет от 5 до 35%.

4-я зона — анаэробно-гликолитическая. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой

зоны связан с повышением лактата в крови от 10 до 20 ммоль/л. ЧСС становится менее информативной и находится на уровне 180—200 уд./мин. Потребление кислорода постепенно снижается от 100 до 80% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет углеводов. Работа выполняется всеми тремя типами мышечных единиц, что ведет к значительному повышению концентрации лактата, легочной вентиляции и кислородного долга. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10—15 мин. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей.

Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 с до 6—10 мин. Основной метод — интервального интенсивного упражнения. Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 2 до 7%.

5-я зона — анаэробно-алактатная. Ближний тренировочный эффект не связан с показателями ЧСС и лактата, так как работа кратковременная и не превышает 15—20 с в одном повторении. Поэтому лактат в крови, ЧСС и легочная вентиляция не успевают достигнуть высоких показателей. Потребление кислорода значительно падает. Верхней границей зоны является максимальная скорость упражнения. Обеспечение энергией происходит анаэробным путем за счет использования АТФ и КФ, после 10 с к энергообеспечению начинают подключаться гликолиз и в мышцах накапливается лактат. Работа обеспечивается всеми типами мышечных единиц. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 120—150 с за одно тренировочное занятие. Она стимулирует воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей. Объем работы в макроцикле составляет в разных видах спорта от 1 до 5%.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у юных спортсменов от 9 до 17 лет отдельные биологические показатели, например ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата — более низкими. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся. В циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости, для более точного дозирования нагрузок 3-ю зону в отдельных случаях делят на две подзоны: «а» и «б». К подзоне «а» относят соревновательные упражнения продолжительностью от 30 мин до 2 ч, а к подзоне «б» — от 10 до 30 мин. Четвертую зону делят на три подзоны: «а», «б» и «в». В подзоне «а» соревновательная деятельность продолжается примерно от 5 до 10 мин; в подзоне «б» — от 2 до 5 мин; в подзоне «в» — от 0,5 до 2 мин.

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.

Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединков и схваток в единоборствах.

В разных видах спорта проявляется следующая зависимость — увеличение объема действий в единицу времени, или скорости передвижения, как правило, связано с непропорциональным возрастанием требований к энергетическим системам, несущим преимущественную нагрузку при выполнении этих действий.

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 годичном 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)

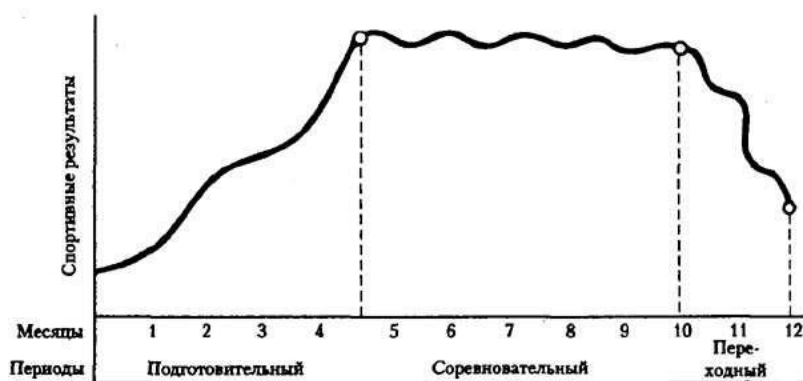


Рис. 1. Три периода обычного тренировочного года

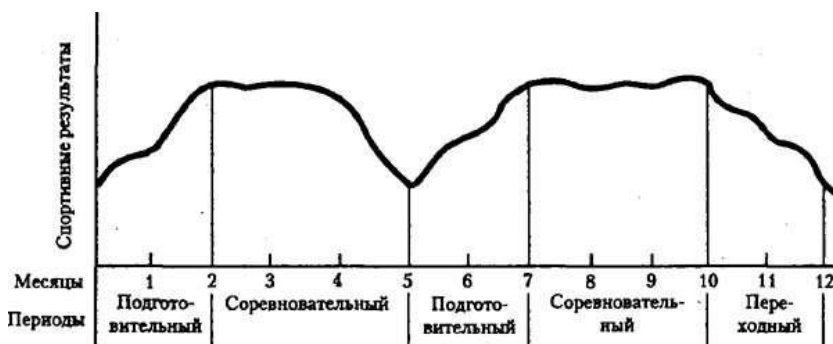


Рис. 2. Двухпиковая кривая развития спортивной формы и соответствующие им пять периодов тренировки

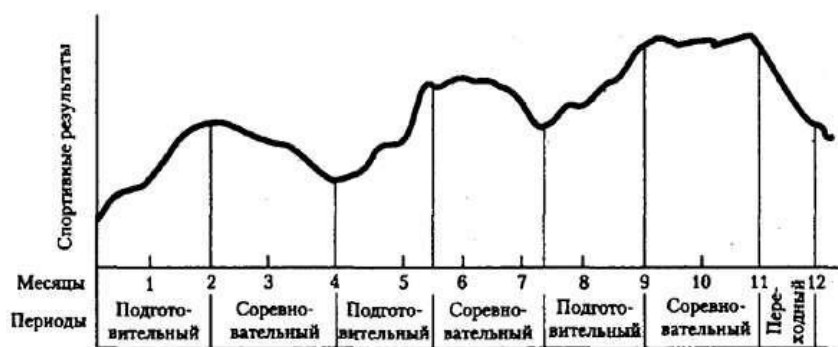


Рис. 3. Трехпиковая кривая развития спортивной формы и соответствующие им семь периодов тренировки

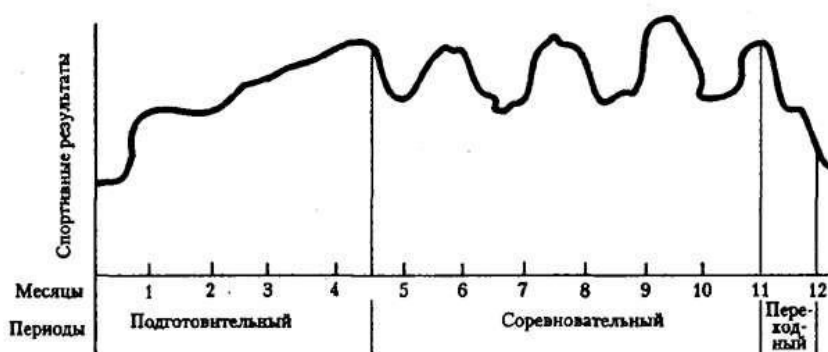


Рис. 4. Многопиковая кривая развития спортивной формы

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;
- 6) 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 количеству 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 позволяют 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 реабилитацию-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 общей 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 с 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 действенным 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.

План применения средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной тренировки

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

Среда	То же	То же	То же	То сауна же плюс
Четверг	То же	То же	То же	То же
Пятница	То же	То же	То же	То же, что в понедельник
Суббота	То же	То же	То же	То сауна же плюс
Воскресенье	-	-	-	Активный отдых

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 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., 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, само страховки, 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 – 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 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 урока. Гимнасты 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 совершенствование спортивного мастерства
1. Навыки строевой подготовки. Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорта. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.	+	Проведение на разных группах
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 совершенствование 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	-	+
12. Судейство первенства ДЮСШ среди групп начальной подготовки (3-2 юношеские разряды)	-	+
13. Обучение записи упражнений с помощью символов.	-	+
14. Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и 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. Она может выглядеть примерно так:

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе	
			лекционных	практических
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.	20	8	12
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.	20	8	12
3.	Антидопинговая политика и ее реализация: • Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; • антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля; • руководство для спортсменов.	32	10	22
Итого:		72	26	46

СОДЕРЖАНИЕ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: *Общие основы фармакологического обеспечения в спорте (20 часов)*

Тема 1.1: Основы управления работоспособностью спортсмена

Лекционные занятия

Зоны энергообеспечения; анаэробная и аэробная зона энергообеспечения.

Системные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) недостаточное функционирование (дисбаланс) эндокринной системы; 2) нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия в организме; 3) блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах; 4) снижение энергообеспечения в мышцах; 5) запуск свободно-радикальных процессов в результате запредельных нагрузок; 6) нарушение микроциркуляции; 7) снижение иммунологической реактивности; 8) угнетение центральной нервной системы и периферической нервной системы.

Органные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) снижение сократительной способности миокарда; 2) ослабление функции дыхания; 3) снижение функции печени, почек и других органов в результате запредельных физических нагрузок.

Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) режим и его нарушение; 2) соблюдение режима питания; 3) гиповитаминоз; 4) интоксикации различного происхождения; 5) соответствие требованиям спортивной одежды и обуви, спортивного инвентаря и оборудования; 6) факторы окружающей среды; 7) ограниченное и несистемное использование профилактических, лечебных, восстановительных средств в годичном цикле тренировки.

Практические занятия

Проведение индивидуальных и групповых профилактических, лечебных, восстановительных мероприятий в годичном цикле тренировки.

Проведение индивидуального анализа состояния работоспособности квалифицированного спортсмена.

Тема 1.2: Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике

Лекционные занятия

Сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов.

Витамины: водорастворимые витамины, жирорастворимые витамины, поливитаминные комплексы, коферменты (производные витаминов).

Минералы. Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксиданты и свободные радикалы (оксиданты). Антигипоксанты.

Анаболизирующие препараты: гормоны; антигормоны; синтетические гормонально-активные препараты; коферменты, витаминоподобные вещества; ноотропы и психоэнергизаторы;

антигипоксанты; растительные препараты, обладающие анаболическим действием: кристаллические аминокислоты (Б-формы); актопротекторы.

Фосфагены. Иммуномодуляторы. Гепатопротекторы. Регуляторы нервно-психического качества. Аминокислоты.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами.

Семинар, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

Тема 1.3: Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям

Лекционные занятия

Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период соревнований: поддержание пика суперкомпенсации; поддержание работоспособности.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период восстановления: срочное восстановление — пополнение запасов энергии; ликвидация кислородной задолжности; ликвидация роста количества свободных радикалов; восстановление после соревнований — выведение продуктов метаболизма из организма; реабилитация и лечение перенапряжения различных органов и систем; лечение травм; психосоматическая реабилитация.

Практические занятия

Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Индивидуальные консультации спортивного врача. Систематическая диспансеризация спортсменов.

Раздел 2. Профилактика применения допинга среди спортсменов (20 часов)

Тема 2.1: Характеристика допинговых средств и методов

Лекционные занятия

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики — лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Практические занятия

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Тема 2.2: Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов

Лекционные занятия

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Тема 2.3: Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций

Лекционные занятия

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

Раздел 3: Антидопинговая политика и ее реализация(32 часа)

Тема 3.1: Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика

Лекционные занятия

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс — универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа.

Компоненты Всемирной антидопинговой программы: уровень 1. Кодекс; уровень 2. Международные стандарты; уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования.

Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Паралимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Участие правительств.

Практические занятия

Семинар, обсуждение Всемирного антидопингового кодекса. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.

Тема 3.2: Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля

Лекционные занятия

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд.

Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.

Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля. Допинг-контроль для животных, участвующих в спортивных соревнованиях.

Практические занятия

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Тема 3.3: Руководство для спортсменов

Лекционные занятия

Программы допинг-контроля. Внесоревновательное тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции.

Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних и спортсменов с ограниченными возможностями.

Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Практические занятия

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

1. Антидопинговый кодекс
2. Антидопинговые правила
3. Субстанции, запрещенные в виде спорта
4. Процедурные правила допинг-контроля
5. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

3.8. Программный материал для практических занятий по этапам подготовки

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА (ЖЕНЩИНЫ) ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Учебный план для групп начальной подготовки I года обучения

Цели:

- тренировочный процесс на этапе начальной подготовки направлен на развитие и укрепление здоровья на базе приобретения хорошего фундамента общефизической подготовленности.
- Задачи:
 - овладение необходимыми навыками и умениями занятий в спортивной школе;
 - приобретение основных двигательных умений и навыков общефизической подготовки.

Учебный план-график

прохождения учебного материала в группах начальной подготовки I года обучения

№ п/п	Раздел учебного плана	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
2	Специальная физическая подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
3	Акробатика	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
4	Техническая подготовка												
5	Участие в соревнованиях	по календарному плану спортивных соревнований											
6	Контрольные испытания (зачеты)	x				x				x			

Программный материал для групп начальной подготовки I года обучения

Упражнения для развития физических качеств

Для освоения элементов программы по гимнастике необходимо осуществлять подбор упражнений, развивающих физические способности учащихся, сходных по структурному рисунку и внешним признакам с изучаемыми двигательными действиями. Такой подход дает максимум эффекта, поскольку будет готовить ученика непосредственно к конкретной работе.

При развитии физических способностей учащихся необходимо придерживаться определенных методических требований, характерных для отдельных физических качеств.

Развитие силы

В процессе тренировочных занятий гимнастам необходимо развивать как динамическую, так и статическую силу, однако в возрасте от 7 до 8 лет упражнения силового характера, связанные с натуживанием, применять не рекомендуется. Для развития качества силы необходимо придерживаться определенных методических требований: в одно занятие включать упражнения не более чем для двух смежных групп мышц, повторять упражнения в одном подходе 6-8 раз, выполнять 2-3 подхода с интервалом отдыха между ними не более 1.5-2,0 мин. После силовых упражнений необходимо выполнить висовые упражнения (перекладина, гимнастическая стенка и упражнения на растягивание мышц, участвующих в работе (наклоны вперед, стоя лицом к опоре, рывки руками, вращения руками) и упражнения на расслабление.

Развитие силовых качеств осуществляется следующими методами:

Динамических усилий - выполнение упражнений без отягощения и с малыми отягощениями (гантели, набивные мячи) в течение 10 сек. С максимальной скоростью

Изометрического режима работы мышц - выполнение упражнений статического характера с сохранением определенной позы или приложением максимальных усилий, которые должны фиксироваться 5-6 сек. (эти упражнения применяются только с собственным телом, без внешних отягощений)

Статических усилий - выполнение упражнений при фиксированном удержании определенной позы (угол в упоре, вис на согнутых руках, упор на согнутых руках и т.д.).

Эффективным способом развития силовых качеств и силовой выносливости в тренировочных занятиях является использование кругового метода, Группа разбивается на подгруппы состоящие из 2-ух - 3-х гимнастов и выполняет на каждой станции задания тренера, после чего следует смена, обычно по часовой стрелке.

Примерные упражнения для развития силовых качеств приведены ниже

Упражнения для мышц-сгибателей рук

1. Подтягивание в висячем положении (висячем положении) на перекладине с применением сгибательно-разгибательных действий в тазобедренных суставах на скорость. Выполнить 6-8 раз в быстром темпе. Повторить 2-3 раза.

2. Подтягивание в висячем положении (висячем положении) на перекладине хватом сверху и снизу. Выполнить 6-8 раз. Повторить 2-3 раза.

3. 4-6 подтягиваний хватом сверху на перекладине и удержание вися на согнутых руках 5-7 сек. Повторить 2-3 раза.

4. То же, но в висячем положении на перекладине хватом снизу.

5. То же, но в висячем положении на перекладине разным хватом.

6. Вис на согнутых руках на перекладине с касанием грудью грифа в течение 6-8 сек. Повторить 2-3 раза. Интервал отдыха 20-30 сек.

7. Лазание по гимнастической стенке с поочередным перехватом рук и ног. Выполнить 3-4 раза подряд в быстром темпе.

8. Лазание по гимнастической стенке с одновременным подтягиванием, с постановкой ног на рейку и быстрым перехватом руками и т.д. Выполнить 2 подхода с интервалом отдыха 20-30 сек.

9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в быстром темпе. Выполнить 6-8 раз.

10. Упражнения для развития силы мышц-разгибателей ног

11. Прыжки на месте толчком двумя ногами (15-20 прыжков)

12. Приседания в быстром темпе (10-12 приседаний)

13. Приседания на одной, с опорой рукой (руками). Выполнить 8-10 раз в быстром темпе.

14. Приседания в парах, стоя спиной друг к другу, руки согнуты в локтях в замок. Выполнить 6-8 раз.

15. Прыжки на месте с сопротивлением партнера (стоя лицом друг к другу, руки на плечах напарника). Выполнить 10-12 прыжков.

16. Прыжки в парах в положении присела спиной друг к другу, руки согнуты в локтях в замок. Выполнить 8-10 прыжков.

17. И.п. - сед лицом друг к другу, взявшись за руки, с согнутыми ногами, стопы опираются в стопы напарника. С сопротивлением поочередное сгибание и разгибание ног. Выполнить по 10-12 раз.

18. И.п. - лежа на спине на мате с опорой руками, ноги согнуты. Напарник выполняет сел на стопы. С сопротивлением сгибание и разгибание ног. Выполнить 6-8 раз.
19. И.п. - вис присев на гимнастической стенке (лицом к опоре). В быстром темпе разгибание ног с одновременным подтягивание до вися стоя. Выполнить 12-16 раз.
20. Прыжок в длину с места.
21. Выпрыгивания из низкого приседа. Выполнить 8-10 раз.
22. Приседания и прыжки на месте с отягощениями (гантелями).
23. Специальные упражнения для развития прыгучести.
24. И.п. — стоя лицом к опоре и держась за нее на уровне груди. 1 - поднимание на носки повыше. 2— и.п. Повторить 12-16 раз
25. И.п. — то же. 1 - полуприсед. 2 - пружинистые опускания на всю стопу.
26. И.п. - то же. Подскоки на месте на напряженных ногах. Выполнить 15-20 раз.
27. Прыжок с одной ноги на две с последующим отскоком вверх. Выполнить 20 раз.
28. Два прыжка на напряженных ногах, третий с максимальным вылетом. Выполнить 10-12 раз.
29. Прыжок в длину с места (на 50-60 см) с последующим отскоком вверх. Выполнить 10-12 прыжков.
30. Стоя на возвышении до 40 см., прыжок с отскоком вверх. Выполнить 10-12 раз.
31. Прыжки со сменой ног. Выполнить 8-10 прыжков подряд.

Развитие гибкости

Для развития качества гибкости необходимо использовать различные методы. Одним из них является метод «активных» движений, который заключается в выполнении упражнений с постоянным увеличением амплитуды движения после напряжения мышц и при многократном их выполнении (махи ногами, рынки руками, круги руками, наклоны и т. п.).

Метод «пассивных» движений заключается в выполнении упражнений с помощью партнера с применением отягощений (гантели, резиновые амортизаторы), а также прикладывая собственные усилия (притягивая ноги к туловищу, туловище к ногам, отводя руками ногу и т.д.). Кроме того, при использовании данного метода упражнения могут выполняться с помощью партнера.

Метод «статических» положений заключается в выполнении упражнений при сгибании тела сидя, лежа, удержание на максимальной высоте поднятой ноги, фиксируя положение выпада, которые выполняются с максимальной амплитудой и фиксацией в течение 10-20 сек.

Очень хорошо влияет на развитие гибкости использование этих методов в комплексе при их различном чередовании «комбинированный» метод. Число повторений при развитии гибкости должно быть не менее 10.

Для дальнейшего спортивного совершенствования гимнастам необходимо развивать подвижность в плечевых и тазобедренных суставах, поясничном отделе позвоночного столба при многократном повторении наклонов, рывков руками, шпагатов, мостов.

Примерные упражнения для развития качества гибкости приведены ниже.

Упражнения для развития гибкости в плечевых суставах

1. И.п. - стойка, руки вверх в замок. Медленно силой отведение рук вверх-назад. Повторить 10-12 раз.
2. То же, но выполнить рывки руками вверх-назад. Выполнить 12-16 раз.
3. И.п. - стойка, руки согнуты в локтях в замок, локти в стороны. Медленное отведение рук назад до отказа. Выполнить 10-12 раз.
4. И.п. - правая вверх за голову, левая вниз за спину. Медленно соединить руки в замок за спиной. Выполнить 6-8 раз. Менять руки на каждый счет.
5. И.п. - наклон вперед прогнувшись, руки вверх. 1 - рывок руками назад до отказа. 2 - рывок руками вверх до отказа. Выполнить 8-10 раз.
6. И.п. - упор лежа сзади прогнувшись. Пружинистые сгибания ног с отведением рук назад.
7. И.п. - стоя лицом к опоре, хват руками на уровне груди. Наклон вперед прогнувшись, и пружинистые наклоны. Выполнить 20-25 раз.
8. То же, но в широком хвате.
9. И.п. - стоя спиной к опоре, хват руками на уровне груди. Присед и пружинистые приседания. Выполнить 12-16 раз.

10. То же, но махи (поочередно) ногой вперед с одновременным приседанием на другой. Выполнить по 6-8 раз каждой ногой.

Упражнения для развития гибкости в поясничном отделе

1. И.п. - стойка руки на пояс. Наклон вперед прогнувшись, и пружинистые наклоны. Выполнить 12-16 раз.
2. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклон назад и пружинистые наклоны. Выполнить 12-16 раз.
3. И.п. - о.с. Выполнение поочередных наклонов назад и вперед. Выполнить 10-12 раз.
4. И.п. - упор на коленях, руки на пояс. Пружинистые наклоны назад. Выполнить 15-20 раз.
5. И.п. - сед, ноги врозь, руки вверх. Наклон вперед и пружинистые наклоны. Выполнить 20-25 раз.
6. То же. Из положения седа.
7. То же, но при наклоне вперед охватить руками голеностопы снизу и, притягивая руками тело к ногам, пружинистые наклоны.

Упражнения для развития гибкости в тазобедренных суставах

1. И.п. - стоя у опоры правым боком и держась рукой за опору на уровне груди, другая на поясе. Махи левой ногой в сторону до отказа без отягощения и с отягощением. Выполнить 12-16 махов.
2. То же, но стоя левым боком у опоры.
3. Стоя лицом к опоре и держась руками на уровне груди. Выполнение махов ногами назад. Выполнить по 14-16 раз каждой ногой.
4. Выпады правой и левой ногами вперед и пружинистые покачивания.
5. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Присед, колени наружу и пружинящие приседания. Выполнить 12-16 раз.
6. И.п. - стоя лицом к опоре, поставить правую ногу на опору на уровне пояса. Сгибая правую - пружинистые наклоны. Выполнить 15-20 раз.
7. То же, но с другой ноги.
8. И.п. - стоя правым боком к опоре и положив правую на опору на уровне пояса. Наклон вперед и пружинистые наклоны. Выполнить 15-20 раз.
9. То же с другой ноги.
10. Стойка с широко разведенными ногами с опорой руками спереди. Повороты вправо и влево не поднимая таза. Выполнить 15-20 раз.

Развитие координации движений

Одной из важнейших задач у юных гимнастов является развитие их двигательных функций и умение управлять своими движениями. Важную роль в решении этой задачи имеют упражнения на координацию движений (умение сочетать движения различными частями тела, быстро переключаться с одних движений на другие, имеющие различную координационную сложность). Координация движений - это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений. И чем большим запасом двигательных умений обладает ученик, тем богаче его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности. Известно, что наиболее эффективно двигательные способности ребенка развиваются к 13-14 годам.

В процессе выполнения различных гимнастических и акробатических упражнений и связок, в опорных прыжках, обучающимся необходимо координировать свои усилия в пространстве, во времени, и по степени прилагаемых мышечных усилий. Кроме того, большинство упражнений связано с вращениями, быстрыми поворотами, частой сменой ритма и темпа, а это в свою очередь требует высокой степени развития вестибулярного аппарата.

Очень важно в обычных для учеников позах менять положение головы, рук, ног, а при беговых упражнениях чаще менять направление, добавляя дополнительные движения головой, руками, ногами.

Основным средством, совершенствующим координационные двигательные способности, являются специально направленные упражнения, входящие в основную и спортивную гимнастику. При этом упражнения, связанные с умением сочетать свои движения различными частями тела, имеют неодинаковую трудность. Поэтому весьма важно последовательно усложнять

координационную трудность проводимых с гимнастами упражнений.

Наиболее легкими из них являются упражнения на выполнение одновременных однонаправленных движений рукой и ногой, например:

1. И.п. — ос.

1 — правую руку и ногу вперед;

2 — и.п.;

3 — левую руку и ногу вперед;

4 — и.п.

2. И.п. — о.с.

1 — правые руку и ногу в сторону;

2 — и.п.;

3 — левые руку и ногу в сторону;

4 — и.п.

3. И.п. — ос.

1 — руки в стороны, левую ногу в сторону;

2 — и.п.;

3 — руки вперед, правую ногу вперед;

4 — и.п.

Несколько сложнее одновременные разнонаправленные движения руками в сочетаниях с движениями ногой, например:

1. И.п. — о.с.

1 — правую руку вперед, левую назад, правую ногу вперед;

2 — и.п.;

3 — левую руку вперед, правую назад, левую ногу вперед;

4 — и.п.

2. И.п. — о.с.

1 — правую руку в сторону, левую вперед, правую ногу вперед;

2 — и.п.;

3 — левую руку в сторону, правую вперед, левую ногу вперед;

4 — и.п.

3. И.п. — о.с.

1 — правую руку вперед, левую вверх, правую ногу в сторону;

2 — и.п.;

3 — левую руку вперед, правую вверх, левую ногу в сторону;

4 — и.п.

Еще сложнее разнонаправленные разноименные движения руками и ногами, например:

1. И.п. — о.с.

1 — правую руку вперед, левую ногу в сторону;

2 — и.п.

3 — левую руку вперед, правую ногу в сторону;

4 — и.п.

Самые трудные — разнонаправленные, асимметричные движения руками в сочетании с движениями разноименной ногой, например:

1. И.п. — о.с., правую руку вверх, левую — вниз.

1 — правую вниз, левую вверх;

2 — правую вверх;

3 — правую вниз;

4 — правую вверх, левую вниз;

5 — левую вверх;

6 — правую вниз;

7 — правую вверх;

8 — и.п.

2. И.п. — о.с.

1 — прыжок на месте, правую руку на пояс;

2 — прыжок ноги врозь, правую руку к плечу;

- 3 - прыжок на месте, правую руку вверх, левую к плечу;
- 4 — прыжок ноги врозь, правую руку к плечу. левую вверх;
- 5 — прыжок на месте, правую руку на пояс, левую к плечу;
- 6 — прыжок ноги врозь, правую руку вниз, левую на пояс;
- 7 — прыжок на месте, левую вниз;
- 8 — прыжок ноги врозь, руки вниз.

Следующие восемь счетов можно выполнять, начиная с левой руки.

Из указанных выше сочетаний движений можно составить различные соединения на 8-16 счетов, постепенно усложняя их координацию:

3. И.п. — о.с.

1-2 шаг правой вперед, левую руку вперед, правую вверх:

3-4 шаг левой вперед, правую руку вперед, левую вверх.

5-6 шаг левой назад, левую руку вперед, правую вверх:

7-8 шаг правой назад, левую руку вверх, правую вперед.

Повторить 2-4 раза.

4. И.п. — о.с.

- правую назад, правую руку вперед, левую назад;

- правую вперед, поменять положение рук;

- правую назад, круг руками книзу;

- и.п.

5-8 — то же, начиная с левой ноги.

Упражнения для развития ориентировки в пространстве

1. Выполнение движений руками при поднимании вперед, вперед-вверх, при отведении рук в стороны, в стороны-вниз, в стороны-вверх и т.д.

2. Те же задания, но выполняются по сигналу «быстро».

3. Выполнение движений ногами при поднимании ноги вперед, вперед-вниз, при отведении ноги в сторону, в сторону-вниз и т.д.

4. Те же упражнения, но выполняемые по сигналу «быстро», а также махом ногой.

5. Выполнение движений туловищем при сгибании (наклон вперед, наклон вниз-вперед, наклон прогнувшись) с различными положениями рук (руки за головой в замок, руки в стороны, руки вверх).

6. Те же упражнения, но выполняемые по сигналу «быстро».

7. Выполнение движений в положении упора сидя, руки сзади (поднимание ног в угол 30°, 45°, 90°, высокий угол 130-135°).

8. Те же упражнения, но выполняемые по сигналу «быстро».

9. В положении лежа на спине руки вверх, поднимание ног до угла 30° (вперед-вверх), до угла 90° (вверх), до угла 120° (вверх-назад), до угла 180° (ноги параллельно полу).

10. Те же упражнения, но выполняются по сигналу «быстро».

11. Выполнение прыжков с поворотом на 90°, 180°, 270°, 360°.

12. Выполнение кувырков в группировке на заданную длину.

13. Выполнение серии кувырков вперед в группировке (по разметкам).

14. Выполнение двух кувырков в группировке — прыжок вверх с поворотом на 360° — попасть на разметку или устоять при приземлении.

15. Выполнение кувырков назад в группировке (по заданию), на втором или третьем кувырке попасть в круг (Д-30см)

16. Прыжки в длину с места на заданное расстояние.

17. Выполнение движений руками, ногами, туловищем на фоне градуированного экрана.

Упражнения для развития дифференцировки во времени

1. Выполнение рынков руками, вращений руками вперед и назад в обычном темпе, медленнее и быстрее привычного темпа.

2. Выполнение махов ногами вперед, назад в сторону в привычном темпе, медленнее и быстрее привычного темпа

3. Выполнение наклонов вперед, назад в сторону в удобном темпе, медленнее и быстрее удобного темпа.

4. Выполнение упоров (различные варианты) и их чередование в разном темпе исполнения.

5. В упоре сидя сзади, упоре лежа сзади прогнувшись — махи правой (левой) ногой вверх в различном темпе и с разной скоростью.

6. Из упора сидя сзади или лежа на спине — поднимание ноги (ног) в разном темпе исполнения (быстром, медленном, обычном).

7. Выполнение кувырков вперед и назад в группировке в разном темпе.

8. Выполнение стоек на лопатках, на голове в разном темпе.

9. Выполнение прыжков толчком двумя вперед и назад в разном темпе.

10. Прыжки по отметкам (5 прыжков) за 3, 4, 5, 6 секунд.

11. Бег 20, 30 м., с различной скоростью (по заданию тренера).

Упражнения для развития мышечных дифференцировок

1. Выполнение рынков руками, вращений руками без отягощений и с отягощениями (0,5 - 1,5 кг).

2. Выполнение махов ногами, наклонов вперед, назад, в сторону с различным приложением усилий.

3. Выполнение прыжков вверх с приложением максимальных усилий, больше и меньше максимальных усилий.

4. Прыжки в длину, с закрытыми глазами, на заданное расстояние.

5. Выполнение движений руками, ногами, туловищем без оценки зрения.

6. Выполнение прыжков, разных видов упоров с закрытыми глазами.

7. Выполнение кувырков вперед и назад в группировке, прыжки спиной вперед, прыжки в длину с места без оценки зрения.

8. Упражнения для развития способности противостоять внешним раздражениям вестибулярного аппарата

9. Ходьба и бег с ускорениями, внезапными поворотами, остановками.

10. Прыжки спиной вперед, правым и левым боком, с поворотами на 90°-360°.

11. Прыжки и бег с препятствиями.

12. Наклоны вперед, назад, влево, вправо на каждый счет, на 2, 4 счета.

13. Приседы, упоры присев с различными положениями головы.

14. Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, вращение влево и вправо в быстром темпе (15-20 раз), а также выполнение их с закрытыми глазами.

15. Чередование наклонов вперед и назад с разными положениями рук, а также с оценкой зрения и без оценки зрения.

16. Чередование приседа, полуприседа, упора присев с разным положением рук, с оценкой зрения и с закрытыми глазами.

17. Кувырок вперед в группировке, прыжок вверх с поворотом на 360° — кувырок вперед в группировке и т.д.

18. Кувырок вперед в группировке, прыжок вверх с поворотом на 180° — кувырок вперед в группировке и т. д.

19. Прыжок вверх с поворотом на 360° — прыжок в длину с места.

20. Игры и эстафеты, связанные с кувырками, преодолением препятствий и их различное чередование.

Упражнения для комплексов СФП

1. Ходьба в упоре.

2. Ходьба в вися.

3. Упор углом.

4. Подтягивания в вися.

5. Вис углом.

6. Из вися, силой, сгибаясь в тазобедренных суставах - вис сзади.

7. Поднимание прямых ног на стенке.

8. Из вися стоя, согнувшись, спиной к стенке, поднимание прямых ног в вис прогнувшись.

9. Лазание по канату.

10. Отжимание в упоре лежа.

11. Отжимание в упоре на брусьях.

12. Из упора присев, выпрыгивания вверх прогнувшись.

13. Стоя на коленях, прямым телом, отклониться назад до касания головой пола.

14. Бег на дистанцию 20-25 м.

Упражнения на батуте

1. Вертикальные прыжки с взмахом рук с увеличением высоты и последующая остановка на сетке.
2. Прыжки в группировке, согнувшись и ноги врозь.
3. Приземления на сетку:
 - а) на колени
 - б) в сед
 - в) на живот
 - г) на спину
4. Прыжки с поворотами на 180°-360°.
5. Сальто вперед в группировке.

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.

Хореографическая подготовка

1. Соединения ходьбы и бега (пружинный шаг, пружинный бег, высокий бег и шаг; ходьба приседом);
2. Повороты (переступанием, скрестным шагом, повороты ног, на 180 и 360 градусов);
3. Равновесия (вертикальное, переднее, боковое);
4. Прыжки (толчком одной с приземлением на две, со сменой ног, с продвижением вперед);
5. Общеразвивающие упражнения на середине (партер).

Упражнения гимнастического многоборья

Опорный прыжок

1. На «горку» матов:
 - с разбега наскок на две ноги;
 - с разбега кувырок вперед.

Брусья

1. Подъем переворотом на н/жерди, в/жерди.
2. Из упора на н/жерди отмахи (30 градусов);
3. Соскоки из упора на н/жерди. Отмах – соскок в «доскок».

Бревно

1. Ходьба на носках (приставным шагом вперед, назад, боком; шаги «цапелькой»).
2. Упоры (ноги вместе, перемахи, углы, шпагаты)
3. Соскоки. Из основной стойки толчком ног прыжок вверх, ноги вместе в доскок; с поворотом на 180,36

Учебный план-график

прохождения учебного материала в группах начальной подготовки II года обучения

№ п/п	Раздел учебного плана	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
2	Специальная физическая подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x

3	Акробатика	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х
4	Техническая подготовка												
5	Участие в соревнованиях	по календарному плану спортивных соревнований											
6	Контрольные испытания (зачеты)	х				х				х			

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения: общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте. Ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, бег с высоким подниманием бедра.
2. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (поочередно перехватывая руки).
3. Легкоатлетические упражнения: прыжки в высоту с места и с разбега. Бег на 30 и 60 м. Кросс до 500 м.
4. Плавание: правила поведения на воде. Упражнение «поплавок», погружение в воду. Обучение простейшим способам плавания.
5. Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития ловкости:
 - Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов. Прыжки на одной и двух ногах, наклоны туловища в стороны, вперед-назад, повороты влево-вправо;
 - Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, ноги скрестно, с поворотами. Ходьба с различными положениями рук.
 - Упражнения на батуте
 - Прыжок с гимнастического коня на точность приземления.
2. Упражнения для развития гибкости:
 - Наклоны вперед из разных положений;
 - Упражнения с гимнастической палкой;
 - У гимнастической стенки;
 - Мост из положения лежа на спине;
 - Полушпагаты. Шпагаты;
 - Махи ногами у гимнастической стенки.
3. Упражнения для развития силы и ловкости:
 - Напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;
 - Поднимание и опускание рук и ног;
 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
 - Приседания: ноги врозь и вместе;
 - Вис на перекладине;
 - Лазание по канату;
 - Подтягивание в висе лежа;
 - Лазание на гимнастической стенке на скорость;
 - Челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, на скорость, бег 30 м с высокого старта.

Акробатическая подготовка

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

Хореографическая подготовка

1. Соединения ходьбы и бега (пружинный шаг, пружинный бег, высокий бег и шаг; ходьба приседом);
2. Повороты (переступанием, скрестным шагом, повороты ног, на 180 и 360 градусов);
3. Равновесия (вертикальное, переднее, боковое);
4. Прыжки (толчком одной с приземлением на две, со сменой ног, с продвижением вперед);
5. Общеразвивающие упражнения на середине (партер).
- 6.

Упражнения гимнастического многоборья

Опорный прыжок

1. На «горку» матов:
 - с разбега кувырок вперед.
2. На горку матов:
 - с разбега переворот в стойку на руках.

Брусья

1. Подъем переворотом на н/жерди, в/жерди.
2. Отмахи в упоре на 30 и 90 градусов;
3. Обороты в упоре назад;
4. Соскоки: из упора стоя согнувшись прыжок вверх на н/жерди или дугой)

Бревно

1. Ходьба, прыжки (из приседа, «козлик»).)
2. Равновесия: «ласточка», в сторону;
3. Кувырки вперед; стойка на лопатках;
4. Соскоки. Колесо с поворотом к бревну.

Упражнения на батуте

1. Вертикальные прыжки с взмахом рук с увеличением высоты и последующая остановка на сетке.
2. Прыжки в группировке, согнувшись и ноги врозь.
3. Приземления на сетку:
 - а) на колени
 - б) в сед
 - в) на живот
 - г) на спину
4. Прыжки с поворотами на 180°-360°.
5. Сальто вперед в группировке.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Учебный план для тренировочных групп I года обучения

Цели:

- тренировочный процесс гимнастов первого года обучения направлен на развитие и укрепление здоровья на базе приобретения хорошего фундамента общефизической подготовленности.

Задачи:

- овладение необходимыми навыками и умениями занятий в спортивной школе;
- приобретение основных двигательных умений и навыков общефизической подготовки.

Учебный план-график

прохождения учебного материала в тренировочных группах I года обучения

№ п/п	Раздел учебного плана	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I	Акробатика	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
1	Переворот боком	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
2	Подъем разгибом с головы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
3	Кувырок назад в стойку на руках			+	+	+	+	+	+	+	+		+
4	Рондат	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+
5	Переворот вперед			+	+	+	+	+	+	+	+		+
6	Сальто вперед			+	+	+	+	+	+	+	+		+
7	Фляк					+	+	+	+	+	+		+
II	Опорный прыжок	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
1	Махи в сторону	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
2	Круги двумя ногами					+	+	+	+	+	+		+
III	Брусья	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
1	Подъем переворотом			+	+	+	+	+	+	+	+		+
2	Обороты назад и вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
3.	Махи в петлях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
4.	Соскоки дугой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
IV	Бревно	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
1	Поворот на двух ногах в приседе	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
2	Равновесие «ласточка» в сторону		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
3	Прыжки из приседа, вперед, назад, шагом			+	+	+	+	+	+	+	+		+
4	Кувырок вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
5	Переворот боком, назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
6.	Соскок рондат, сальто вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

Программный материал для тренировочных групп 1 года обучения

Акробатика

1. Переворот боком.

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

2. Подъем разгибом с головы.

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

3. Кувырок назад в стойку на руках.

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

4. Рондат.

- Переворот в сторону в быстром темпе.
- То же, но с поворотом спиной к основному направлению движения (на одну ногу).
- 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).
- Рондат с шага (следить за правильностью постановки рук и направлением движения).
- 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.

Учебный план для тренировочных групп 2 года обучения

Цели:

- тренировочный процесс гимнасток второго года обучения направлен на развитие и укрепление здоровья на базе приобретения хорошего фундамента общефизической подготовленности и разносторонних основ технической подготовленности.

Задачи:

- овладение необходимыми навыками и умениями занятий в спортивной школе;
- приобретение основных двигательных умений и навыков общефизической подготовки, специальной и технической подготовки.

Учебный план-график прохождения учебного материала в тренировочных группах II года обучения

№ п/п	Раздел учебного плана	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I	Акробатика	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
1	Рондат	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
2	Фляк вперед и назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
3	Переворот вперед на одну			+	+	+	+	+	+	+	+		+
4	Кувырки из стойки и в стойку на руках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
5.	Сальто вперед, назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
II	Батут	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
1	Фляк вперед – сальто вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
2	Сальто вперед в группировке					+	+	+	+	+	+		+
3	Сальто углом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
4	Сальто прогнувшись						+	+	+	+	+		+
III	Брусья	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
1	Махи вперед-назад в петлях	+	+	+									+
2	Обороты не касаясь в стойку	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
3	Большие обороты		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
4	Обороты на ступнях вперед-назад	+	+	+									+
5	Подъемы разгибом на в/ж, н/ж					+	+	+	+	+	+		+
6	Отмахи в стойку ноги вместе, ноги врозь	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
7	Соскоки дугой, дуга с поворотом на 180	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
IV	Бревно	x	x	x	x	x	x	x	x	x			x
1	Равновесия. повороты на двух ногах	+	+	+	+	+							+
2	Повороты на одной ноге на 180,360 в приседе			+	+	+	+	+	+	+	+		+

3	Прыжки в шпагат, шагом, pistolетик, со сменой ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Переворот вперед, назад на одну ногу					+	+	+	+	+	+		+
5.	Рондат-фляк	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
6.	Спичак	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
7.	Соскоки сальто вперед с разбега (в группировке, углом, прогнувшись)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+

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 а удобным

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.

Тренировочный этап свыше 2-х лет обучения (этап углубленной специализации)

Цели:

- тренировочный процесс гимнастов третьего года обучения направлен на развитие и укрепление здоровья, создание мощного фундамента общефизической подготовленности и разносторонних специальных основ технической подготовленности.

Задачи:

- овладение необходимыми навыками и умениями программного материала;
- приобретение основных двигательных умений и навыков общефизической подготовки, специальной и технической подготовки (овладение навыками динамической осанки и управляющих движений).

Учебный план-график прохождения учебного материала в учебно-тренировочных группах III года обучения

№ п/п	Раздел учебного плана	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I	Акробатика	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
1	Переворот вперед сальто вперед		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
2	Рондат – сальто назад прогнувшись			+	+	+	+	+	+	+	+		+
3	Рондат – 3 фляка, сальто в группировке			+	+	+	+	+	+	+	+		+
4.	«Окрошка»						+	+	+	+	+		+
II	Прыжок	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
1	Переворот через коня с разбега		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
2	Рондат с поворотом на 180					+	+	+	+	+	+		+
3	Сгиб-разгиб		+	+	+	+	+						+
4	«Цукахаря» в группировке (рондат+сальто)			+	+	+	+	+	+	+	+		+
III	Брусья	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
1	Подъем разгибом (ноги вместе)		+	+	+	+							+
2	Подъем разгибом (ноги врозь)			+	+	+	+	+	+	+	+		+
3	Обороты не касаясь в стойку			+	+	+	+	+	+	+	+		+
4	«Штальдер»			+	+	+	+	+	+	+	+		+
5	Большие обороты на в/ж			+	+	+	+	+	+	+	+		+
6	Соскок дугой с поворотом на 180	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
7.	Соскок махом вперед сальто назад						+	+	+	+	+		
IV	Бревно	x	x	x	x	x	x	x	x	x			x
1	Перевороты (вперед, назад, рондат, кувырки, фляки)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
2	Сальто вперед, назад, маховое				+	+	+	+	+	+	+		+
3.	Прыжки в шпагат, со сменой ног в шпагат	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
4.	Повороты на одной на 180, 360, 540 махом вперед, назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+

5.	Соскок – сальто вперед, в группировке, прогнувшись	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V	Батут	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1	Сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180,360			+	+	+	+	+	+	+	+		+
2	Сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360			+	+	+	+	+	+	+	+		+

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 мягкий мат.

Учебный план для тренировочных групп IV, V года обучения

Цели:

- тренировочный процесс гимнасток четвертого года обучения направлен на развитие и укрепление здоровья, создание резерва общефизической подготовленности и овладение основами совершенной техники.

Задачи:

- овладение необходимыми навыками и умениями занятий в спортивной школе;
- приобретение основных двигательных умений и навыков общефизической подготовки, специальной и технической подготовки (овладение навыками динамической осанки и управляющих движений), овладение профилирующими упражнениями.

Учебный план-график

прохождения учебного материала в тренировочных группах IV года обучения

№ п/п	Раздел учебного плана	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I	Акробатика	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1	Переворот вперед на две ноги - фляк вперед		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
2	Рондат – фляк – сальто прогнувшись с поворотом на 180,360,540			+	+	+	+	+	+	+	+		+
3	«Окрошка»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
4	Разные модификации прыжковых связок	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
II	Батут	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1	Сальто вперед – двойное прогнувшись с поворотом на 360,540,720		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+

2	Сальто назад двойное с поворотом на 360,540,720					+	+	+	+	+	+		+
III	Прыжок	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
1	Переворот вперед с поворотом на 360, сальто вперед		+	+	+	+							+
2	Рондат, сальто в группировке, углом			+	+	+	+	+	+	+	+		+
3	Сгиб-разгиб с поворотом на 180, 360			+	+	+	+	+	+	+	+		+
IV	Брусья	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
1	Подъем разгибом, отмах в стойку с поворотом на 180,360	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
2	Санжировки, «келлеровский»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
3	Обороты в стойку, штальдер, на ступнях ног, большие обороты вперед и назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
4	Перелеты дугой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
5	Соскоки с больших махов вперед сальто назад (бланш)	+	+	+									+
6	Соскок курбет, сальто назад в группировке			+	+	+	+	+	+	+	+		+
V	Бревно	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
1	Перевероты назад – фляк; назад – сальто; фляк – сальто; фляк – фляк			+	+	+	+	+	+	+	+		+
2	Сальто вперед; маховое с поворотом на 180				+	+	+	+	+	+	+		+
3	Спичак; наскок сальто вперед с разбега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
4	Прыжки, повороты различной модификации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
5	Соскоки: сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360; рондат – сальто в группировке прогнувшись с поворотом на 360	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+

**Учебный план-график
прохождения учебного материала в тренировочных группах V года обучения**

№ п/п	Раздел учебного плана	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I	Акробатика	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
1	Переворот вперед на две ноги - фляк вперед		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
2	Рондат – фляк – сальто прогнувшись с поворотом на 180,360,540			+	+	+	+	+	+	+	+		+
3	«Окрошка»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
4	Разные модификации прыжковых связок	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
II	Батут	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
1	Сальто вперед – двойное прогнувшись с поворотом на 360,540,720		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
2	Сальто назад двойное с поворотом на 360,540,720					+	+	+	+	+	+		+
III	Прыжок	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
1	Переворот вперед с поворотом на 360, сальто вперед		+	+	+	+							+
2	Рондат, сальто в группировке, углом			+	+	+	+	+	+	+	+		+
3	Сгиб-разгиб с поворотом на 180, 360			+	+	+	+	+	+	+	+		+
IV	Брусья	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
1	Подъем разгибом, отмах в стойку с поворотом на 180,360	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
2	Санжировки, «келлеровский»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
3	Обороты в стойку, штальдер, на ступнях ног, большие обороты вперед и назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
4	Перелеты дугой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
5	Соскоки с больших махов вперед сальто назад (бланш)	+	+	+									+
6	Соскок курбет, сальто назад в группировке			+	+	+	+	+	+	+	+		+
V	Бревно	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x

1	Перевероты назад – фляк; назад – сальто; фляк – сальто; фляк – фляк			+	+	+	+	+	+	+	+		+
2	Сальто вперед; маховое с поворотом на 180				+	+	+	+	+	+	+		+
3	Спичак; наскок сальто вперед с разбега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
4	Прыжки, повороты различной модификации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
5	Соскоки: сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360; рондат – сальто в группировке прогнувшись с поворотом на 360	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+

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».

Таблица № 8

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. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

4.3.1. НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Девушки
Скорость		Челночный бег 2 x 10 м (не более 10,1 с)
		Бег 20 м (не более 5,0 с)
Скоростно-силовые качества		Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Сила	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 5 раз)
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)		
Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке до горизонтального положения "угол" (не менее 5 раз)		
Фиксация положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)		
Гибкость		И.П. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться пола пальцами. Фиксация положения (не менее 3 с)
		Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45 град. фиксация положения (не менее 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

4.3.2. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Девушки
Скорость		Бег на 20 м (не более 4,8 с)
	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
		Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)

Сила		И.п. – вис на гимнастической жерди. Сгибая руки, подъем переворотом в упор.(не менее 3 р.)
		И.П. стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз)
		Фиксация положения «угол» в упоре на гимнастических стоялках (не менее 10 с)
		И.п. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» (не менее 10 раз)
		Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами, колени прижаты к груди (не менее 10 с)
	Выносливость	
Гибкость		И.п.-стоя на полу ноги вместе,наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения (не менее 3 с)
		Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

4.3.3. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Девушки
Скорость		Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4 с)
Скоростно-силовые качества		Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
		Лазанье по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)
Сила		И.П.- упор в положении «угол» ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись ноги врозь, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз)

		Фиксация положения «угол» в упоре на гимнастических стоялках (не менее 20 с)
		И.П.- вис на гимнастической стенке в положении «угол». Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» (не менее 15 раз)
		И.п.- стойка на лопатках. Выпрямленными руками держаться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45 град. Фиксация положения (не менее 15 с)
		И.П. – стойка на руках на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках (не менее 5 раз)
Выносливость		Стойка на руках на гимнастическом бревне (не менее 30 с)
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

4.4. НОРМАТИВЫ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

НОРМАТИВЫ

выполнения требований текущей и промежуточной аттестации в ГНП 1 г.о. (девочки)

№ п/п	Норматив	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.	Бег 20 м (сек.)	4,5	4,7	4,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	145	140	135
3.	Подтягивания из виса лежа (кол-во раз)	12	11	10
4.	Удержание угла на гимнастической стенке (сек.)	15	12	10
5.	Наклон вперед ноги вместе (фиксация положения 3 счета)	На возвышении 5 см ИП стоя ноги вместе коснуться ладонями пола	ИП стоя ноги вместе коснуться ладонями пола	ИП стоя ноги вместе коснуться пальцами рук пола
6.	Мост из положения лежа на спине (отклонение плеч в градусах)	0	30	45
7.	Шпагат (оценка)	9,0	8,5	8,0

НОРМАТИВЫ

выполнения требований текущей и промежуточной аттестации в ГНП 2 г.о. (девочки)

№ п/п	Норматив	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.	Бег 20 м (сек.)	4,4	4,6	4,7
2.	Прыжок в длину с места (см)	150	145	140
3.	Лазанье по канату с помощью ног 4 м (без учета времени)	4м	3м	2м
4.	Подъем переворотом из положения стоя (кол-во раз)	7	6	5
5.	«Угол» вне на полу (сек.)	15	12	10
6.	Наклон вперед ИП сед ноги вместе - «складка» (сек.)	8	6	5
7.	Мост из положения лежа на спине (отклонение плеч в градусах)	0	30	45
8.	Шпагат (оценка)	9,0	8,5	8,0

НОРМАТИВЫ

выполнения требований текущей и промежуточной аттестации в ТГ 1 г.о. (девочки)

№ п/п	Норматив	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.	Бег 20 м (сек.)	4,3	4,5	4,6
2.	Прыжок в длину с места (см)	155	150	145
3.	Лазанье по канату с помощью ног (сек.)	13	14	15
4.	Подтягивание на жерди (кол-во раз)	10	8	5
5.	Положение «угол» на «стоялках» (сек.)	15	12	10
6.	Мост из положения стоя (баллы)	9,2	8,7	8,2
7.	Шпагаты (3 шпагата) - баллы	9,0	8,5	8,0

НОРМАТИВЫ
выполнения требований текущей и промежуточной аттестации в ТГ 2 г.о. (девочки)

№ п/п	Норматив	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.	Бег 20 м (сек.)	4,2	4,4	4,5
2.	Прыжок в длину с места (см)	160	155	150
3.	Лазанье по канату без помощи ног и учета времени (4 м)	До верха	3/4 длины	½ длины
4.	Подъем переворотом из виса (кол-во раз)	8	7	6
5.	Удержание положения высокий «угол» на «стоялках» (сек.)	10	8	7
6.	Удержание ног («равновесие») (в градусах) – держать 3счета	90	60	45
7.	Мост из положения стоя (в баллах)	9,5	9,0	8,5
8.	Шпагаты (3 шпагата) - баллы	9,5	9,0	8,5

НОРМАТИВЫ

выполнения требований текущей и промежуточной аттестации в ТГ 3 г.о. (девушки)

№	Норматив	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.	Бег 20 м (сек.)	4,1	4,3	4,4
2.	Прыжок в длину с места (см)	165	160	155
3.	Лазанье по канату без помощи ног и учета времени 4 м	До верха	До верха	$\frac{3}{4}$ длины
4.	Удержание положения высокий «угол» на гимнастическом бревне (сек.)	10	7	5
5.	Подтягивание на жерди (кол-во раз)	12	10	7
6.	Мост из положения стоя (баллы)	9,5	9,0	8,5
7.	Шпагаты (3 шпагата)- баллы	9,5	9,0	8,5

НОРМАТИВЫ

выполнения требований текущей и промежуточной аттестации в УТГ 4 г.о. (девушки)

№ п/п	Норматив	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.	Бег 20 м (сек.)	4,0	4,2	4,3
2.	Прыжок в длину с места (см)	170	165	160
3.	Лазанье по канату без помощи ног и учета времени (4 м)	До верха	До верха	До верха
4.	Удержание положения высокий «угол» на гимнастическом бревне (сек.)	12	10	8
5.	Подъем разгибом на брусьях (ко-во раз)	7	6	5
6.	Поднимание ног из угла в положение «высокий угол» на гимнастической стенке (ко-во раз)	14	12	10
7.	Стойка на руках на полу (сек.)	19	17	15
8.	«Спичаг» из угла (кол-во раз)	5	4	3
9.	Удержание ног («равновесие») (в градусах)	135	120	90
10.	Мост из положения стоя	9,2	8,8	8,5
11.	Шпагаты (3 шпагата)	9,5	9,0	8,5

НОРМАТИВЫ
выполнения требований текущей и промежуточной аттестации в ТГ 5 г.о. (девушки)

№ п/п	Норматив	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.	Бег 20 м (сек.)	3,9	4,0	4,1
2.	Прыжок в длину с места (см)	175	170	165
3.	Лазанье по канату без помощи ног и учета времени (4м)	До верха	До верха	До верха
4.	Удержание положения высокий «угол» на гимнастическом бревне (сек.)	15	12	10
5.	Поднимание ног из угла в положение «высокий угол» на гимнастической стенке (ко-во раз)	20	17	15
6.	Стойка на руках на полу (сек.)	25	22	20
7.	Удержание ног («равновесие») (в градусах)	135	120	90
8.	Мост из положения стоя	9,2	8,8	8,5
9.	Шпагаты (3 шпагата)	9,5	9,0	8,5

НОРМАТИВЫ
выполнения требований текущей и промежуточной аттестации в ГССМ 1,2 г.о. (девушки)

№	Норматив	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.	Бег 20 м (сек.)	3,7	3,8	3,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	180	175	170
3.	Лазанье по канату без помощи ног с учетом времени (сек.)	7	8	9
4.	Удержание положения высокий «угол» на гимнастическом бревне (сек.)	16	14	12
5.	Стойка на руках на полу (сек.)	30	27	25
6.	Подъем разгибом на гимнастической жерди (ко-во раз)	14	12	10
7.	Отмах в стойку на гимнастической жерди (кол-во раз)	14	12	10
8.	Удержание ног («равновесие») (в градусах)	135	90	45
9.	Мост из положения стоя	9,0	8,5	8,0
10.	Шпагаты (3 шпагата)	9,0	8,5	8,0

НОРМАТИВЫ

выполнения требований текущей и промежуточной аттестации в ГССМ 3 г.о. (девушки)

№	Норматив	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.	Бег 20 м (сек.)	3,6	3,7	3,8
2.	Прыжок в длину с места (см)	190	185	180
3.	Лазанье по канату без помощи ног (сек.)	6	7	8
4.	Удержание положения высокий «угол» на гимнастическом бревне (сек.)	18	16	14
5.	Стойка на руках на полу (сек.)	60	50	40
6.	Подъем разгибом на гимнастической жерди (ко-во раз)	14	12	10
7.	Отмах в стойку на гимнастической жерди (кол-во раз)	14	12	10
8.	Удержание ног («равновесие») (в градусах)	135	90	45
9.	Мост из положения стоя	9,0	8,5	8,0
10.	Шпагаты (прямой, поперечный)	9,0	8,5	8,0

4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

4.5.1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех возрастных групп)

1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости: Строевые упражнения.
 Общие развивающие упражнения без предметов. Общие развивающие упражнения с предметами. Гимнастические упражнения.
 Акробатические упражнения. Подвижные игры.
 Легкоатлетические упражнения.

4.5.2 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Упражнения для развития быстроты:

- упражнения на развитие быстроты движений (старт по сигналу из различных положений, прыжки с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом, игры и игровые упражнения), упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания).

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо с околопредельной скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).

3. Упражнения для развития специальной выносливости:

- бег с максимальной скоростью 15-20 метров,
- челночный бег, прыжки в длину и высоту с места,
- лазание по канату на время.
- игры и игровые задания,
- прыжки через скакалку в быстром темпе,
- выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени.

4. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):
 - прыжки, напрыгивания, спрыгивания,
 - упражнения с небольшим отягощением,
 - челночный бег с ускорением.
5. Упражнения для развития ловкости:
 - кувырки, перевороты, повороты,
 - эстафеты с элементами акробатики,
 - подвижные игры,
 - выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений,
 - зеркальное выполнение упражнений,
 - упражнения на координацию (ходьба по бревну).
6. Упражнения для развития гибкости:
 - наклоны и повороты

 - упражнения на растягивание,

 - прогибания,

 - сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.)

 - вращения и махи.

4.5.3 СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Развитие гибкости.

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

2. Развитие силы.

- лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания.
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение).
- бег с ускорением 15-20 метров.

3. Развитие координации движений.

- ходьба по бревну вперёд, назад.
- повороты на одной ноге на полу на 360 и более градусов.
- перевороты вперёд, назад используя лонжу.
- элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т.п.)

4. Работа на снарядах.

- общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья.
- изучение базовых элементов на гимнастических снарядах.
- изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (1,2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

1. развитие гибкости.

- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги в положение шпагата.
- шпагаты, (продольный, поперечный).
- медленные перевороты вперед и назад с удержанием ноги.
- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.
- отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение.

2. Развитие силы.

Общая физическая подготовка.(ОФП)

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях.
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы т т.п.).

- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростно-силовом режиме на время).

- бег с ускорением 15-20 метров.

Специальная физическая подготовка.(СФП)

- лазание по канату на время.
- бег с ускорением 15-20 метров.
- спичаг (количество)
- стойка силой (количество).
- стойка на руках (на время).
- угол в висе на перекладине (на время)
- шпагаты из различного исходного положения.
- упражнения с гантелями на различные группы мышц

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд.

- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.
- пристенная стойка на руках в течение 30 секунд.

Работа на снарядах.

Батутная подготовка

- отработка прыжков с максимальной амплитудой.
- изучение прыжков с поворотом на 180 – 360 градусов.
- прыжки в сед ноги вместе, на колени, на живот, на спину.
- сальто вперед в группировке, согнувшись.
- сальто назад в группировке, согнувшись.
- сальто вперед и назад с поворотом на 180 градусов.

Акробатическая подготовка.

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

Опорный прыжок.

- кувырок на горку матов с разбега.
- сальто вперед с разбега.
- переворот вперед на горку матов с разбега.

Брусья.

- махи в упоре с большой амплитудой.
- махи в упоре на руках с большой амплитудой
- подъём махом вперёд, назад из упора на руках.
- вис углом, подъём - разгибом.
- соскоки большим махом вперёд и назад.

Бревно.

- танцевальные шаги, прыжки.
- медленная акробатика (перекидка назад, переворот вперёд и т.п.).
- темповой переворот вперёд, назад.
- соскок, сальто вперёд.

3-5 ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ.

1. Развитие активной гибкости.

- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.
- выполнение гимнастических прыжков используя отягощения.
- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положение шпагата.
- составление и отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение с тренером-преподавателем по хореографии.

2. Развитие силы.

Углублённое развитие специальных физических качеств

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме.
- развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах.
- упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.).
- для общей выносливости кросс 1-2 километра.

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд.
- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.
- при стенная стойка на руках в течение 30 секунд;
- стойка на руках на время;
- повороты в стойке на руках плечом вперёд, плечом назад, на 360, 720 и более градусов.
-

Работа на снарядах.

Батутная подготовка

- сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись.
- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.
- двойное сальто вперёд в группировке.
- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.

- двойное сальто назад в группировке
- 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.
 - связка: рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с помощью тренера.

Опорный прыжок.

- переворот вперёд.
- переворот вперёд с поворотом на 180, 360 градусов.
- рондат - сальто назад в группировке (Цукахара).
- переворот вперёд, сальто вперёд в группировке.

Брусья женские.

- большие обороты вперёд, назад.
- большим махом вперёд, поворот на 180 градусов (санжировка).
- большим махом вперёд, поворот на 360 градусов.
- оборот назад не касаясь в стойку.
- штальдер вперёд и назад.
- перелёт дугой с нижней жерди на верхнюю.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок двойное сальто назад в группировке.

Бревно.

- гимнастические прыжки (разножка, кольцо и т.п.).
- медленная акробатика (перекидка назад, переворот вперёд и т.п.).
- темповой переворот вперёд, назад.
- сальто назад на бревне.
- повороты на одной ноге на 360 градусов.
- соскок, сальто вперёд с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.

ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.

В группах спортивного совершенствования происходит совершенствование приемов техники изученных в предыдущие годы гимнастических элементов, связок, комбинаций.

Рекомендуется широко использовать упражнения, моделирующие процесс соревнований различного уровня.

4.5.4. ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Работа на снарядах. Батут

- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 360, 720 и 1080 градусов (пируэты).
- двойное сальто вперёд и назад в группировке, согнувшись.
- двойное сальто вперёд и назад в группировке с поворотом на 180, 360 градусов.
- двойное сальто назад прогнувшись.

Акробатика

- перевороты вперёд, сальто вперёд (серия) .
- переворот-сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.

- перевороты назад, темповые перевороты (серия).
- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов.
- связка: рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке, согнувшись.

Опорный прыжок.

- переворот вперёд с поворотом на 360 и 720 градусов.
- переворот вперёд, сальто вперёд в группировке, согнувшись.
- рондат, сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись.
- рондат, сальто назад с поворотом 180, 360 градусов.

Брусья женские.

- большие обороты вперёд, назад.
- большим махом вперёд, поворот на 180, 360 градусов (санжировка).
- большим махом вперёд, поворот на 360 градусов.
- оборот назад не касаясь в стойку с поворотом на 180, 360 градусов.
- штальдер вперёд и назад с поворотом на 180, 360 градусов.
- перелёт дугой с нижней жерди на верхнюю.
- перелёт Ткачёва.
- сальто Гингера
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов.
- соскок, дугой – сальто вперед и с поворотом на 180 градусов.

Бревно.

- гимнастические прыжки (разножка, кольцо и т.п.).
- медленная акробатика (перекидка назад, переворот вперёд и т.п.).
- сальто назад, сальто вперёд на бревне.
- повороты на одной ноге на 360 градусов.
- сальто боком, колпинское сальто
- соскок, сальто вперёд с поворотом на 360 градусов.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов.
- соскок, двойное сальто назад в группировке согнувшись.

5. Перечень информационного обеспечения

Интернет-ресурсы: источник – компьютерные технологии;

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;
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.

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол №__ от _____ 20__ г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО ДЮСШ №2
г.Донецка
_____ Колтовскова О.И.
Приказ от «__» _____ 2020.
№__

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (тесты)
промежуточной и итоговой аттестации
для учащихся отделения спортивной гимнастики спортивной подготовки
(девушки)**

	Баллы	Челночный бег 2 x 10 м (не более 10,3 с)	Бег 20 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	Сгибание И разгибание рук в упоре лежа на полу	И.п. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол»	Фиксация положения «угол» в висе на гимнастической стенке	И.п. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения (сек)	Упражнение «мост» из положения, лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45. Фиксация положения (сек)	Сумма баллов
НП-1	8	10,1	5,0	120	5	5	5	5	3	5	72,0
	8,5	10,0	5,0	122	5	5	5	6	3	5	76,5
	9	10,0	5,0	124	5	5	5	7	3	5	81,0
НП-2	9,5	9,9	4,9	125	6	6	6	8	4	5	85,5
	10	9,8	4,8	130	7	7	7	10	4	5	90,0

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол №__ от _____ 20__ г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО ДЮСШ №2
г.Донецка
_____ Колтовскова О.И
Приказ от «__» _____ 2020.
№__

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (тесты)
Промежуточной и итоговой аттестации для учащихся отделения
спортивной гимнастики спортивной подготовки (девушки)**

Этапы обучения	баллы	Бег на 20м	Прыжок в длину с места	Лазание по канату с помощью ног (без учета времени) 5м.	И.П. вис на гимнастической жерди. Сгибая руки, подъем переворотом в упор	И.п. упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнаст.ковре. Силой, подъем в стойку на руках	Фиксация положения «угол» в упоре на гимнастических стойках	И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнаст. стенки в положение «высокий угол»	Фиксация горизонтального упора согнутыми ногами, колени прижаты к груди (сек)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация положения (сек)	И.п. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения (сек)	Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (сек)	Сумма баллов
УТ-1	8,0	4,8	130	5	3	5	10	10	10	40	3	5	88,0
УТ-2	8,5	4,8	135	5	4	5	10	11	9	40	4	5	93,5
УТ-3	9,0	4,7	140	5	5	5	12	12	10	40	5	5	99,0
УТ-4	9,3	4,6	145	5	6	5	15	13	11	40	6	6	102,3
	9,5	4,5	150	5	7	5	18	14	12	40	7	6	104,5
УТ-5	9,7	4,4	160	5	8	5	20	15	13	40	8	7	106,7
	10	4,4	170	5	9	5	20	15	14	40	9	7	110,0

