Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»

Рассмотрена на заседании методического совета МБОУ ДОД «ДЮСШ № 2» от «17» декабря 2015 Протокол № 2	Принята решением педагогического совета МБУ ДО «ДЮСШ № 2» от «22» декабря 2015 Протокол № 2	Утверждена приказом директора МБУ ДО «ДЮСШ № 2» от «22» декабря 2015 № 71

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

Программа разработана на основе Федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

Срок реализации Программы: 10 лет

Разработчики программы:

1. Инструктор–методист МБУ ДО «ДЮСШ № 2» г. Норильска Бондаренко Л.А.

2. Тренер–преподаватель отделения спортивной гимнастики МБУ ДО «ДЮСШ № 2» г. Норильска Могутнова Л.А. – высшая категория

3. Тренер–преподаватель отделения спортивной гимнастики МБУ ДО «ДЮСШ № 2» г. Норильска Коленченко Р.А. – высшая категория

Рецензенты программы:

1. Кандидат педагогических наук, доцент кафедры гимнастики КГПУ им. В.П. Астафьева – Ю. В. Шевчук

2. Директор МАУДО СДЮШОР «Красноярск» - Кандидат педагогических наук, доцент - С.Л. Садырин

Год составления Программы: 2015 г.

Норильск 2015

РЕЦЕНЗИЯ
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА» МБУДО «ДЮСШ № 2» города Норильска (срок реализации 10 лет).

Разработчики программы: Бондаренко Людмила Анатольевна – инструктор-методист, мастер спорта России; Могутнова Любовь Анатольевна - тренер-преподаватель высшей категории, мастер спорта СССР, Коленченко Роман Александрович - тренер-преподаватель высшей категории, мастер спорта России.

Представленная программа изложена на 91 листе компьютерной верстки. Структура дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Спортивная гимнастика» соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта.

В пояснительной записке дана характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения, изложена структура системы многолетней подготовки, определен минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группе.

Учебный план программы отражает последовательность изучения предметных областей в избранном виде спорта, что придает программному содержанию системность и целостность. В программе содержится учебный материал для теоретической и практической подготовки обучающихся.

В теоретическом разделе четко отражено распределение учебного материала по годам обучения.

Основной направленностью предпрофессиональной программы является формирование разносторонней физической, технико-тактической, психологической подготовленности обучающихся. В целях сохранения здоровья обучающихся в программе определены нормативы максимального объема тренировочных нагрузок, соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки.

Приоритетным направлением программы является углубленная спортивная подготовка в избранном виде спорта.

Методическая часть программы включает в себя содержание и методику работы по этапам подготовки; требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований; объемы максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Требования к уровню подготовки обучающихся прописаны четко, в соответствии с возрастными особенностями. Подробно расписаны контрольные и зачетные требования для оценки результатов освоения Программы.

Список литературы и средств обучения представлен полно, с указанием традиционных и современных источников.

Программа имеет практическую значимость, соответствует современным требованиям к дополнительным общеобразовательным программам: дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Спортивная гимнастика» и может быть использована для работы в ДЮСШ.

Кандидат педагогических наук, доцент
кафедры гимнасткии
Красноярского государственного
педагогического университета
им. В.П. Астафьева

Ю.В. Шевчук

Подпись Ю.В. Шевчук заверяю
Начальник общего отдела Г.И.Мосякина
КГПУ им. В.П. Астафьева

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную предпрофессиональную программу в области физической культуры и спорта "Спортивная гимнастика"

Авторы: сотрудники МБУДО "ДЮСШ №2" г. Норильска **Бондаренко Л.А** инструктор-методист, **Могутнова Л.А.** тренер-преподаватель высшей категории отделения спортивной гимнастики, **Коленченко Р.А.** тренер-преподаватель высшей категории отделения спортивной гимнастики

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная гимнастика» является актуальной, т.к. она составлена с учетом передового опыта работы тренерско-преподавательского состава с юными спортсменами по группе видов спорта "Спортивная гимнастика" с широким использованием результатов научных исследований и современных тенденций развития спортивной гимнастики. Программа охватывает комплекс основных параметров тренировки спортсменов в процессе многолетней подготовки на этапах начальной подготовки, спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства.

Программа состоит из пояснительной записки, 3-х основных разделов: учебного плана, методической части, системы контроля и зачетных требований для промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, а также перечня информационного обеспечения.

В пояснительной записке на основе анализа научно-методической литературы достаточно полно отражена характеристика вида спорта и его отличительные особенности, представлена специфика организации тренировочного процесса, направленная на достижение спортсменами максимально возможного индивидуального результата и включающая широкое использование в тренировочном процессе специфических методических принципов. Кроме того, авторы раскрывают структуру системы многолетней подготовки гимнастов, которая предполагает длительность 10 лет и охватывает комплекс основных параметров

тренировки спортсменов на этапах начальной подготовки, спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства.

Учебный план содержит два основных раздела: теоретический раздел с указанием краткого содержания основных его тем; практический раздел, в котором раскрываются нормативы максимального объема тренировочной нагрузки, соотношение (%) объемов обучения по предметным областям, годовой план распределения учебных часов. Особое внимание в практическом разделе уделяется содержанию основных видов подготовки спортсменов: физической, технической, хореографической, психологической, а также инструкторской и судейской практике.

Методическая часть программы отражена в 4-х параграфах: в первом раскрываются организация тренировочной и воспитательной работы; во втором - этапы и основные задачи многолетней подготовки; в третьем представлено планирование работы и учебная документация; в четвертом - даны методические указания по организации и построению тренировочного процесса. Особое внимание авторы уделяют вопросам соблюдения требований к технике безопасности.

Раздел система контроля и зачетных требований для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся содержит достаточно полный перечень нормативов общей и специальной физической подготовки на всех этапах многолетней подготовки с отражением основных его критериев и видов.

Рецензируемая программа логична по содержанию написана грамотным, профессиональным языком. Авторы программы – специалисты, имеющие многолетний опыт подготовки юных спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой.

Заключение:

По объему материала, практической значимости, форме изложения данная дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта "Спортивная

гимнастика" , составленная Бондаренко Л.А., Могутновой Л.А., Коленченко Р.А. является достаточно актуальной и полезной для реализации в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа №2" города Норильска.

Директор МАУДО СДЮСШОР
"Красноярск"
кандидат педагогических наук, доцент С.Л. Садырин

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Характеристика вида спорта	4
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	5-6
1.3.	Структура системы многолетней подготовки	6-9
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	10
2.1.	Теоретический раздел	10
2.1.1	Основная тематика и планируемый объем теоретического материала на этапах спортивной подготовки	10
2.1.2	Краткое содержание теоретического и методического раздела	11-17
2.2.	Практический раздел	18
2.2.1.	Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	18
2.2.2	Соотношение (%) объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика	18
2.2.3.	Примерный годовой план распределения учебных часов по предметным областям программы (НП,ТГ,ССМ)	19
2.2.4.	Физическая подготовка	20-31
2.2.5.	Техническая подготовка	31-53
2.2.6.	Хореографическая подготовка	53-59
2.2.7.	Медико-биологический контроль и восстановительные мероприятия	59-61
2.2.8.	Психологическая подготовка	61-64
2.2.9.	Инструкторская и судейской практика	64-65
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	66
3.1	Организация тренировочной и воспитательной работы	66-67
3.2	Этапы и основные задачи многолетней подготовки	67-70
3.3	Планирование работы и учебная документация	70-72
3.4	Методические указания по организации и построению тренировочного процесса	72
3.4.1.	Практический материал программы методической преемственности при обучении сложным акробатическим и гимнастическим упражнениям.	72-76
3.4.2	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	76-77
3.4.3	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	78
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ,	81
4.1.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки	81
4.2.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации)	82
4.3.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап (этап углубленной специализации)	83
4.4.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства	84
4.5.	Организация контроля и критерии оценки тренировочного процесса	85-88
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	89
5.1.	Список литературных источников	89
5.2.	Перечень аудиовизуальных материалов	89
5.3.	Перечень Интернет-ресурсов	90
5.4.	Перечень нормативно-правовых документов	90-91

1. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с частью 5 статьи 12 Федерального закона от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08. 2013 № 1008 и составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика. Программа соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе вида спорта «спортивная гимнастика» с учетом передового опыта работы тренеров с юными спортсменами, результатами научных исследований и современных тенденций развития спортивной гимнастики.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки – от новичков до мастеров спорта России. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач:

– формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

– формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

– формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

– выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Данная программа направлена на:

– отбор одаренных детей;

– создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

– формирование знаний, умений навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

– подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

– подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные в области физической культуры и спорта;

– организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, система контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах спортивной подготовки спортсменов, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам этой подготовки.

Программа является основным документом при организации и проведении тренировочных занятий в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско–юношеская спортивная школа № 2».

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности:

Спортивная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений и упражнений. Спортивная гимнастика – сложнокоординационный вид спорта. Специфика её проявляется в выполнении большого количества технически сложных упражнений, которые объединяются в комбинации на снарядах.

В современной программе гимнастического многоборья соревнования у юношей проводятся на шести гимнастических снарядах: вольных упражнениях, опорном прыжке, коне, кольцах, параллельных брусьях и перекладине, у девушек на четырех гимнастических снарядах: брусьях разной высоты, бревне, опорном прыжке, вольных упражнениях.

Спортивная гимнастика – наиболее яркая и богатая материалом разновидность «технико–эстетических» видов спорта, предмет которых – искусство владения собственным телом.

Одной из важных особенностей технико–эстетичных видов спорта, в особенности гимнастики – изобилие структурно–разнообразных и бесконечно разных по сложности и трудности движений.

Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменов, усложнения упражнений, обострения конкуренции.

Анализ научно–методической литературы, просмотр соревнований различного ранга, изучение результатов соревнований позволяют выделить следующие особенности развития спортивной гимнастики:

- совершенствование Правил международных соревнований FIG, что является важнейшим инструментом управления развитием вида спорта;
- профессионализация и коммерциализация спорта высших достижений;
- обострение соревновательной конкуренции и расширение географии стран, претендующих на медали на крупнейших турнирах;
- рост и концентрация сложности соревновательных программ;
- поиск новых сложных упражнений;
- противоречие между постоянным ростом сложности соревновательных упражнений и несоответствующими уровнями технической и физической подготовленности, что не позволяет спортсменам быстро достигать вершин спортивного мастерства;
- повышение роли и доли специальной физической подготовки в тренировочном процессе;
- доведение технического мастерства до высочайшего уровня;
- интенсификация тренировочного процесса;
- ускорение процесса подготовки вследствие постоянного совершенствования методик обучения с быстрой потерей уникальности сложнейших элементов и связок;
- быстрое распространение передового опыта ведущих специалистов;
- увеличение количества стартов до 10–12 в годичном цикле подготовки;
- стирание граней между периодами подготовки с интенсификацией восстановительного периода в годичном цикле;
- интенсификация научно–исследовательской работы по разработке и обоснованию основных компонентов технологии подготовки спортсменов высокого

класса, позволяющих повысить эффективность освоения сложных упражнений и развития необходимых физических качеств;

- улучшение всех видов обеспечения подготовки.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса:

Система спортивной подготовки гимнастов определяется прежде всего направленностью на достижение максимально возможного индивидуального результата. Целево–результативные отношения можно схематично выразить следующей последовательностью: цель – средство – результат, включая сам процесс деятельности.

Методические принципы, на которых построены современная система и технология подготовки российских гимнастов:

– **опережение.** Этот принцип предусматривает опережающее овладение новыми сверхсложными упражнениями целевой модели программируемого олимпийского цикла, разработку, обоснование и введение в учебно–тренировочный процесс новых средств и методических приемов подготовки и обучения, тренажеров и устройств для тренировки гимнастов. В соответствии с этим принципом при отборе кандидатов в сборную команду России наряду со спортивным результатом учитываются перспективность соревновательной программы, уровень опережения ею прогнозируемых параметров программ основных зарубежных соперников;

– **функциональная избыточность.** Этот принцип предусматривает применение высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и метода сопряженных воздействий, обеспечивающих формирование у гимнастов такого уровня работоспособности (технической, физической, психологической), который существенно превосходит запрос реальной соревновательной деятельности. Одна из стратегических целей подготовки состоит в создании оптимальной избыточности в сложности упражнений, качестве и надежности их исполнения, турнирной выносливости, технической, тактической, физической и психологической подготовленности;

– **профессионализм.** Этот принцип предусматривает выработку постоянной готовности гимнаста к соревнованиям, т.е. поддержание в годичом цикле такого уровня подготовленности, который позволяет гимнасту в любой момент по требованию удовлетворительно выполнить соревновательную программу;

– **педагогическое моделирование.** В соответствии с этим принципом в процессе подготовки педагогическими средствами многократно моделируются параметры предстоящей соревновательной деятельности. Роль такого моделирования особенно возрастает на этапах предсоревновательной подготовки, когда применяются специальные модельно–контрольные микроциклы;

– **волнообразность**. В соответствии с этим принципом осуществляется волнообразное распределение тренировочных нагрузок в макро–, мезо– и микроциклах процесса подготовки;

– **индивидуализация.** В соответствии с этим принципом при разработке персональных соревновательных программ, подборе средств и методических приемов специальной подготовки, планировании и организации этапов предсоревновательных этапов учитываются индивидуальные особенности гимнастов и гимнасток;

– **научно–методическая обоснованность.** В соответствии с этим принципом в систему подготовки постоянно внедряются и в ней апробируются новые эффективные

средства и методические приемы специальной подготовки и обучения, а также новые тренажеры, устройства, средства и методы контроля. Однако вводятся в технологию подготовки и закрепляются в ней только те из них, которые получили достаточное научно–методическое обоснование и прошли проверку.

– сочетание многоборной подготовки и специализации. Этот принцип предусматривает подготовку на многоборной основе гимнастов–универсалов, способных вести успешную борьбу за медали как в многоборье, так и на отдельных снарядах. При этом к трудности и композиции на ударных видах предъявляются повышенные требования;

– **динамичность.** Этот принцип предусматривает текущую тактическую коррекцию системы подготовки и индивидуальных программ в зависимости от складывающейся ситуации и конкретных условий;

– **самообеспечение.** В соответствии с этим принципом предусматривается целенаправленная работа по подготовке резерва, подготовке и повышению квалификации тренеров, совершенствованию отечественного гимнастического оборудования и инвентаря;

– **здоровый моральный климат.** Этот принцип предусматривает создание и поддерживание атмосферы товарищества, коллегиальности и взаимовыручки с пресечением конфликтов на административном уровне в процессе подготовки.

1.3 Структура системы многолетней подготовки:

В нашем учреждении многолетняя подготовка гимнастов высокой квалификации предполагает длительность тренировочного процесса 10 лет от новичка до мастера спорта.

В последние десятилетия наблюдается постоянное снижение возраста достижения высокого спортивного мастерства. Спортивное звание «Мастер спорта России» присваивается юношам с 16 лет, девушкам с 14 лет, спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта России» – юношам с 14 лет, девушкам с 12 лет, 1 спортивный разряд – юношам с 12 лет, девушкам с 10 лет.

С распространением передовых методов подготовки спортсменов, особенно в видах спорта, связанных с искусством выполняемых движений, может наблюдаться некоторое смещение возрастных границ периодов тренировки. При этом, если наиболее талантливые спортсмены опровергают устоявшиеся каноны, то основная группа мастеров спорта сохраняет общие тенденции и закономерности многолетней подготовки гимнастов.

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику данного вида спорта, являются принципы этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержания учебных, классификационных и соревновательных программ, развития функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

Согласно федеральным государственным требованиям в физкультурно–спортивных организациях устанавливаются следующие этапы многолетней подготовки спортсменов:

1) этап начальной подготовки;

2) тренировочный этап (этап спортивной специализации) состоит из двух периодов:

– период базовой подготовки;

– период спортивной специализации;

3) этап совершенствования спортивного мастерства;

Основные задачи и направленность этапов многолетней подготовки в теории и методике спортивной гимнастики:

Этап начальной подготовки

Направленность: разносторонняя базовая подготовка обучающихся.

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

Длительность – до 3 лет. Возраст: девушки – 6–9 лет; юноши –7–10 лет.

Тренировочный этап

Направленность: начальная и углубленная специализированная подготовка в избранном виде спортивная гимнастика.

Основные задачи: 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.

Длительность:

– период начальной подготовки – до 2 лет. Возраст: девушки – 9 –12 лет; юноши – 9 –12 лет;

– период углубленной специализированной подготовки – до 3 лет. Возраст: девушки – 11 –15 лет; юноши – 11–15 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Направленность: продолжение углубленной специализированной подготовки, формирование перспективной модели соревновательной деятельности.

Основные задачи: 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.

Длительность – до 2 лет. Возраст: девушки – 12–17 лет; юноши – 14–17 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки: этап начальной подготовки (ЭНП), тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ).

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц в группе, проходящих предпрофессиональную подготовку приведены в таблице № 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Период	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек) минимальная	Наполняемость групп (человек) максимальная
			юноши	девушки		
Этап начальной подготовки	До одного года	1	7–8	6–7	10	25
	Свыше года	2	8–10	7–9	10	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	2	9–12	9–12	8	14
	Углубленной специализации	3	11–15	11–15	4	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	2	14–17	12–17	1	10

На этап начальной подготовки зачисляются девочки, достигшие 6–летнего возраста, мальчики, достигшие 7–летнего возраста, желающие заниматься спортивной гимнастикой и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно–оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники спортивной гимнастики, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап. Основные задачи этапа начальной подготовки – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники спортивной гимнастики, волевых и морально–этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе (ТЭ) группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах тренировочного этапа осуществляется при условии выполнения контрольно–переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико–тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Группы совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии

положительной динамики прироста спортивных показателей. Программа для этого этапа подготовки рассчитана на двухлетний период обучения в спортивной школе.

Представленные выше общие основные закономерности отражают подготовку гимнастов как целостную систему, позволяют анализировать и управлять развитием как отдельных сторон подготовленности, так и всем целостным процессом, обосновывать стратегию и тактику тренировки и выступления, прогнозировать соревновательные ситуации и итоговый результат.

Несмотря на важность и приоритетность в каждом конкретном случае отдельных принципов, они проявляются и формируются только в неразрывном единстве и взаимосвязи, так как отражают спортсмена как личность, целостный организм не только в процессе соревновательной деятельности, но и в диалектическом взаимодействии с окружающей средой.

Рассмотренные выше основные принципы и анализ системы подготовки гимнастов позволяют определить свойства, характеризующие систему подготовки спортсменов в спортивной гимнастике: эффективность, надёжность, оптимальная достаточность, вариативность, индивидуальность стиля деятельности, эмоциональная насыщенность.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления (таблица 2).

2.1.1 Основная тематика и планируемый объем теоретического материала на этапах спортивной подготовки

Таблица 2.

№ п/п	Темы занятий	НП		ТГ		ССМ
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	1	1	
2	Что такое комплекс ГТО.		1	1	2	1
3	Краткий обзор развития спортивной акробатики	1	1	1		
4	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.				2	2
5	Краткие сведения о строении и развитии организма человека.		1	1	1	2
6	Гигиена, режим и питание спортсмена	1	1	1	2	2
7	Терминология	1	1	1	3	2
8	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса			1	4	6
9	Планирование спортивной тренировки			2	4	8
10	Физическая подготовка.	1	1	2	2	4
11	Техническая подготовка.			2	2	4
12	Психологическая подготовка и воспитание личности.	2	4	6	8	10
13	Тактическая подготовка.	2	2	2	6	8
14	Правила, организация и проведение соревнований					
15	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	1		
16	Требования к технике безопасности при занятиях прыжками на батуте	1	1	2	3	1
17	Основы музыкальной грамотности	1	1	1	1	
18	«Умей бороться честно». Допинг в спорте.			1	2	4
Всего часов		**12**	**16**	**26**	**42**	**54**

2.1.2 Краткое содержание теоретического раздела

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5–7 мин для сообщения на каждой тренировке.

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

2. ***Что такое комплекс ГТО?***

ГТО (Готов к Труду и Обороне) – это программа физической подготовки, которая существовала не только в общеобразовательных, но и в спортивных, профильных, профессиональных организациях Советского Союза. Программа ГТО поддерживалась и финансировалась государством, ведь была частью системы патриотического воспитания. Просуществовала ГТО ровно 60 лет, успев стать частью жизни нескольких поколений наших соотечественников. Сегодня, после 23 лет забвения, ГТО возвращается в школы, в ВУЗы, в жизнь каждого гражданина.

Цели и задачи ГТО. Всего, можно выделить 2 главные задачи ГТО – повышение общего уровня здоровья населения, и создание определенной прослойки в обществе, всегда готовой к военной обороне. Почему был выбран именно такой формат? Во первых, четкая система нормативов создавала соревновательность. Дети, подростки, старались превзойти сразу трех соперников – во первых, своих товарищей, участников соревнований, во вторых нормативы, указанные в таблице для того, чтобы получить значок. И в третьих, свои собственные результаты. Система ГТО являлась мощным стимулом для спорта. Нормативы развивали все группы мышц, увеличивали выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал. Вторая задача – создание группы людей, всегда готовых к обороне государства.

ГТО сегодня. Сегодня ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Президент России 11 июня этого года издал соответствующее постановление, которое возобновляет забытый на 23 года комплекс. В данном случае преследуется немного другая цель. Программа ГТО создается для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян. Комплекс

ГТО вернется в школы России уже с первого сентября. А в 2015 году он будет уже учитываться как критерий для поступления в ВУЗы. Система получила много

изменений. Так, дети теперь будут заниматься спортом по этой системе с 6 лет. Всего же, на внедрение полной системы потребуется около четырех лет.

3. История развития спортивной гимнастики

Спортивная гимнастика как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом.

Зарождение спортивной гимнастики. Становление и развитие спортивной гимнастики в России. Основные этапы развития данного вида спорта в нашей стране.

Международные связи российских гимнастов.

Развитие спортивной гимнастики в регионе, области, крае, городе.

Олимпийское движение в России. Успехи отечественных гимнастов на Олимпийских играх современности.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте направлено на всестороннее развитие человека, утверждение здорового образа жизни, формирование потребности в физическом и нравственном совершенствовании, создание условий для занятий любыми видами физической культуры и спорта, организации профессионально–прикладной подготовки, профилактики заболеваний, вредных привычек и правонарушений.

Задачами законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта являются:

а) обеспечение и защита права граждан на занятия физической культурой и спортом;

б) создание правовых гарантий для функционирования и развития системы физической культуры и спорта Российской Федерации;

в) определение прав, обязанностей и ответственности физических и юридических лиц в области физической культуры и спорта, а также правовое регулирование их отношений в данной сфере.

5. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека Опорно–двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения – кости, их строение и соединения. Укрепляющий аппарат – суставы, их строение. Активный аппарат движения – мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Совершенствование органов и систем организма под влияние регулярных занятий физической культурой и спортом.

6. Гигиена, режим и питание спортсмена.

Гигиенические знания, умения и навыки. Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся прыжками на батуте: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища.

Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Режим дня обучающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях прыжками на батуте.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности занимающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, прием и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе тренировочных занятий.

Формирование устойчивого интереса к регулярным занятия физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений.

Доступность прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном мини–трампе различным категориям занимающихся независимо от возраста, пола и уровня подготовленности. Соотношение массовости и мастерства.

Соревнования по прыжкам на батуте: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни.

Основы спортивного питания. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановления энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес прыгунов на батуте. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объёма и интенсивности тренировок и соревнований.

7. Терминология спортивной гимнастики.

Значение и роль терминологии в гимнастике. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в спортивной гимнастике.

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

Термины гимнастических упражнений.

8. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Обучение и тренировка – основные понятия. Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки.

Типы тренировочных занятий. Урок – основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура урока данного вида физических упражнений, распределение времени для решения задач урока, подбор двигательных заданий и их чередование Общая и моторная плотности проводимого занятия, количестве повторений элементов, связок и комбинаций.

Предпосылки обучения гимнастическим упражнениям. Общая структура процесса обучения. Последовательность и методика разучивания упражнений. Положительный и отрицательный перенос навыка. Предупреждение и исправление ошибок при изучении упражнений.

Использование технических средств.

Соревновательная деятельность в данном виде спорта Основные факторы повышения соревновательного результата мотивация, цели и задачи, трудность

упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации.

Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях.

Физиологические основы тренировки гимнастов.

Мышечная деятельность как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья, поддержания работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей обучающихся. Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности обучающихся различного возраста, подготовленности и видовой специализации.

Понятие о психофизиологических основах формирования двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе тренировочных занятий. Роль деятельности коры больших полушарий при формировании навыков выполнения прыжковых упражнений.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. Особенности биохимических процессов в организме, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, индивидуализации, динамичности, направленности на достижение максимального результата вариативности и адаптации.

9. Планирование спортивной тренировки

Управление подготовкой гимнастов. Роль и значение планирования тренировочного процесса.

Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование.

Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели Контроль и коррекция подготовки.

Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок спортсменов старших разрядов.

Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений.

Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки – основные показатели тренировочной работы.

Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл основная структурная единица всего тренировочного процесса.

Календарные планы спортивных соревнований по спортивной гимнастике.

10. Физическая подготовка.

Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей спортсменов. Взаимосвязь общей и специальной

физической подготовленности спортсменов. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений.

Характеристика средств и методов повышения уровня общей физической подготовленности занимающихся на различных этапах спортивной подготовки.

Характеристика средств и методов развития специальных физических качеств гимнастов в процессе многолетней тренировки с учётом возраста и квалификации.

Сила и методика её развития. Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика её совершенствования. Гибкость и методика ее совершенствования. Выносливость и методика ее совершенствования.

11. Техническая подготовка.

Техническая подготовка – наиболее важная сторона тренировочного процесса в гимнастике, поэтому ей уделяется наибольшее внимание.

Основные понятия. Предмет и основные задачи технической подготовки. Содержание технической подготовки: элементы начальной «школы», базовые двигательные навыки, профилирующие элементы, элементы классификационной программы. Показатели технического мастерства гимнастов: сложность, оригинальность, амплитуда движений, высота выполняемых элементов, точность движений и поз.

Специализированная техническая подготовка: хореография, акробатика, сохранение равновесия в полёте и при приземлении.

Планирование и контроль технической подготовленности.

Основы техники выполнения упражнений с вращением вперёд. Основы техники выполнения упражнений с вращением назад. Основы техники выполнения прыжков с комбинированным вращением.

12. Психологическая подготовка и воспитание личности.

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировок и соревнований.

Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента.

Воспитание морально–волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки.

Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности спортсменов.

Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Основные средства и методы психологической подготовки гимнастов.

13. Тактическая подготовка.

К тактическим правилам – относят ряд общих установок, соблюдение которых способствует успешному выступлению на соревнованиях:

Общий успех в соревнованиях определяется в успешном выступлении в первом подходе. Важно захватить лидерство с самого начала, чтобы создать благоприятный эмоциональный фон для дальнейшего выступления.

Предварительное общее впечатление о спортсмене складывается уже во время разминки. Еще до начала соревнований можно оказать определенное воздействие на соперников своим безупречным поведением и выполнением упражнений. Подтянутость, спокойствие, эмоциональная приподнятость, взаимная помощь, беспрекословное выполнение всех указаний тренера свидетельствуют о хорошей подготовке к соревнованиям.

В комбинации не следует вставлять недостаточно отработанные элементы и соединения. Необходимо учитывать конкретные задачи, стоящие перед спортсменом на данных соревнованиях и силы и возможности потенциальных противников. В связи с эти в одном случае можно усложнить комбинацию, если даже это будет связано с риском, в другом случае выгодно будет облегчить упражнение, исключив рискованные элементы.

На ход борьбы влияет информация, которую получает спортсмен. В зависимости от его характера, темперамента, волевых качеств, в одних случаях целесообразно держать спортсмена все время в курсе событий, в других полезно, чтобы спортсмен не знал о ходе событий соревнований.

Тактические приемы: тактическими приемами спортсмен должен уметь пользоваться самостоятельно. Надо иметь резервные варианты продолжения комбинации, в случае неудачного выполнения отдельных элементов, уметь рационально расходовать свои силы на соревнованиях и правильно строить свой режим перед соревнованиями, знать свои наиболее уязвимые места и слабые стороны, уметь разумно использовать время, отведенное на разминку перед основным подходом для выполнения упражнения, самонастраиваться в различных ситуациях, владеть приемами самостраховки, хорошо знать правила и положения о соревнованиях.

14. Правила, организация и проведение соревнований.

Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по спортивной гимнастике. Методика судейства. Организация и проведения соревнований.

Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры.

Требования к составлению соревновательных упражнений.

Ошибки при выполнении упражнений. Методика и особенности оценки обязательных и произвольных комбинаций.

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

Судейская практика.

Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по спортивной гимнастике.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта. Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов.

Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

15. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень необходимого оборудования для занятий спортивной гимнастикой.

Расположение снарядов в зале. Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования.

Акробатическая дорожка. Батут. Подвесные системы и лонжи. Переноска и укладка гимнастических матов. Дополнительное оборудование и инвентарь.

Технические средства для обучения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой.

16. Требования к технике безопасности при занятиях спортивной гимнастикой.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально–волевые качества и дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении упражнений.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Основы спортивного массажа.

17. Основы музыкальной грамотности.

Достижения мировой и отечественной музыкальной культуры. Музыкальные произведения разных эпох, стилей и жанров. Музыкальные произведения детского репертуара. Музыкальные произведения классической, джазовой, современной, народной музыки.

2.2 Практический раздел

Тренировочная работа реализуется на основе данной Программы и проводится круглогодично с соблюдением преемственности решения задач по годам обучения. Учебно–тренировочные занятия по спортивной гимнастике проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели (по ФГТ).

2.2.1 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 3.

Этапный норматив	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	3–4	4	6	6
Общее количество часов в год	252	336	504	756	1008
Общее количество тренировок в год	126	126–168	168	252	252

2.2.2 Соотношение (%) объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

Таблица 4.

Разделы подготовки	Оптимальный объем
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	5–10%
Общая и специальная физическая подготовка	15–25%
Техническая подготовка Избранный вид спорта (хореографическая, акробатическая, батутная подготовка)	65–70%
Промежуточное и итоговое тестирование по ОФП и СФП	2%
Самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером–преподавателем (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика, восстановительные мероприятия и другие формы)	10%
Участие в соревнованиях	по календарному плану спортивных мероприятий

2.2.3 Примерный годовой план распределения учебных часов по предметным областям программы.

Таблица 5

Предметные области	ЭНП		ТЭ (этап спортивной специализации)		ЭССМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	1, 2 год
Теория и методика физической культуры и спорта	**12**	**16**	**26**	**42**	**54**
Физическая подготовка	**56**	**72**	**98**	**132**	**200**
Общая физическая подготовка	36	36	42	48	60
Специальная физическая подготовка	20	36	56	84	140
Техническая подготовка	**166**	**216**	**332**	**528**	**688**
Изучение техники гимнастического многоборья	74	90	168	360	436
акробатическая, батутная, хореографическая подготовка	92	126	164	168	252
Промежуточное и итоговое тестирование по ОФП и СФП	6	8	12	12	16
Самостоятельная работа с обучающимися	**12**	**24**	**36**	**42**	**50**
Итого часов в неделю:	**6**	**8**	**12**	**18**	**24**
Итого часов в год:	**252**	**336**	**504**	**756**	**1008**

2.2.4 Физическая подготовка

Материал данного раздела предназначен для всех групп обучающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части урока, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты.

Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Обшеразвиваюшие упражнения. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д.

Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

Движения руками: вперёд, назад, книзу, кверху, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Прыжки; вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий. Упражнения в лазаньи на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Подвижные игры для различных возрастных групп. Музыкальные игры. Игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных вариантах и сочетаниях.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300–800 м) и длинные дистанции (1000–3000 м), кросс, по пересечённой местности и с препятствиями. Прыжки в высоту, длину, тройной, с шестом. Метание предметов (мячи, набивные мячи, гранаты, диски и т.д.) на дальность и точность.

Плавание. Игры и эстафеты на воде. Безопасность на воде и оказание первой помощи. Обучение 1–2 способам плавания: движения руками, ногами, в полной координации. Элементы синхронного плавания. Прыжки в воду: с тумбочки, трамплина, вышки, ногами, в группировке, головой, с поворотами, полупереворотами и сальто.

Лыжная и коньковая подготовка. Изучение попеременных, одновременных и коньковых способов передвижения на лыжах. Техника подъёмов, спусков, торможений, объезда препятствий. Катание с горки: на санках, сноуборде, лыжах. Игры и эстафеты. Катание на коньках, элементы фигурного катания. Варианты игры в хоккей с мячом и шайбой. Ходьба на лыжах 1–10 км.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) в гимнастике – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и для местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая гимнастками при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений. При этом особенно возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых

двигательных действий. Это, в частности – прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на *комплексное развитие двигательных способностей,* необходимых для занятий (скоростно–силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно–двигательные дифференцированные способности, вестибулярная устойчивость – одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной гимнастике. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях.

В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна *индивидуализация СФП*, когда она осуществляется в *единстве с общефизической подготовкой.*

Этап начальной подготовки

Таблица 6

Упражнения для развития силы

	Упражнения	**Методические указания**
1.	Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх, со сгибанием в локтевых суставах	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг (быстро и медленно)
2.	Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений. Круговые движения туловищем	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг (быстро и медленно)
3.	Подтягивание в висе лежа на низкой жерди или перекладине	Для детей 5–6 лет: 3 серии по три раза в быстром темпе
4.	В висе на высокой перекладине или высокой жерди	Две серии по 5 раз в быстром темпе и до отказа
5.	«Отжимание» в упоре лежа (спина прямая)	Ноги на гимнастической скамейке В одной серии 50 % от максимума, кол–во серий 3–4, паузы отдыха 30–40 с.
6.	Подбрасывание и ловля набивного мяча	До 1 кг
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади	Руки на гимнастической скамейке или на опоре (25–30 см)
8.	Лежа на спине, на мате: сгибание–разгибание туловища с прямыми ногами	Быстро, 12 раз Две–три серии с паузами отдыха 20 сек.
9.	Лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»)	7–10 раз, 5–7 серий Паузы для отдыха 6–8 сек.
10.	То же на правом, левом боку	–»–
11.	В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в вис углом	5–8 раз, 4–5 серий Паузы для отдыха 6–8 сек.
12.	Угол в висе на гимнастической стенке (держать)	6 сек., 4–5 серий Паузы для отдыха: 5 сек.

13.	Лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены – сгибание туловища до прямого угла	Быстро:10 раз,4–5 серий паузы отдыха До 8 сек.
14.	То же, сидя на скамейке, коне и др.	То же, но в последней попытке удержание горизонтального положения на время
15.	То же, лежа на коне на бедрах, лицом вниз– поднимание туловища до гориз. положения	–»–
16.	Эти же упражнения, закреплены руки, поднимание ног	–»–
17.	Эти же упражнения лежа лицом вверх	Выполнять до отказа
18.	«Прилипалочка» – упор на гимн. стенке лицом к стенке, касаясь опоры всем телом	3 сек., 5 серий Паузы отдыха 6 сек.
19.	Из виса стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке – силой вис прогнувшись	2 раза, 3 серии Паузы отдыха 5 сек.
20.	Лазанье и передвижения в висе на гимнастической стенке	Исполнять в разных направлениях: вверх, вниз, в стороны
21.	Лазанье по канату, шесту	3 м
22.	Из упора присев перекат назад – перекат вперед – прыжок вверх прогнувшись – упор присев	5 раз Выполнение в быстром темпе
23.	Отжимание в упоре лежа на параллельных брусьях	–»–
24.	То же в упоре с прямой спиной	–»–
25.	Передвижение в упоре на параллельных брусьях	–»–
26.	Переворот силой в упор на н/ж или на перекладине	В подход 2 раза
27.	Приседание на правой, левой ноге («пистолет») у опоры	В подход на каждой ноге По 3 раза
28.	То же на гимнастической скамейке, бревне стоя, поперек	В подход на каждой ноге 1–2 раза

Упражнения для развития гибкости

	Упражнения	**Методические указания**
1.	Рывковые движения руками во всех направлениях	Постепенное увеличение силы и амплитуды рывковых движений
2.	Круги руками во всех направлениях	Постепенное увеличение силы и амплитуды движений
3.	Наклоны вперед	Достать ладонями пол, держать 3 сек.
4.	«Мост»	Из положения лежа; основной стойки наклоном назад

5.	Шпагаты	Переднее – задний (на обе ноги) и фронтальный шпагаты
6.	Махи ногами	У опоры вперед, в сторону, назад То же от преставл. ноги
7.	Круги и перемахи правой, левой через препятствие, стоя к нему лицом, боком	Высота 45–80 см.
8.	Выкруты и вкр. В плечевых суставах	Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширины плеч
9.	Движения с гимнастической палкой в разных хватах	Движение снизу вверх и обратно в хват сверху, снизу, обратном (из положения палка впереди), в хват снизу и сверху (из положения за спиной)

Упражнения для развития прыгучести

	Упражнения	**Методические указания**
	Прыжки:	
1.	Со скакалкой двойные и простые, с поворотами	На двух и со сменой ног (4 по 9), 25–30 пр.
2.	В длину с места	Толчком с двух и с одной
3.	С места на горку матов	Три серии по 12 прыжков с паузами 5 сек. Высота горки 25–30 см.
4.	Через гимнастическую скамейку или веревку (на высоту 20–30 см.)	С двух ног, вперед, назад, боком
5.	На поролоновом кубе или горке из 4 матов	3–4 серии по 6 прыжков с паузами 6 сек.
6.	На обеих ногах с продвижением вперед и назад	По всей длине акробатической дорожки или на помосте для в/у–2–3 прямые с паузами в форме ходьбы 5–7 сек.
7.	В длину, соскоком на площадку 50*50 см.	С высоты 40–45 см.
8.	То же на горку матов	45–55 см.

Упражнения для развития быстроты

	Упражнения	**Методические указания**
1.	Пробегание отрезков на скорость	15–20 м.
2.	Смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленный сигнал	Предельно быстрая резкая смена направления и остановки по неожиданной команде
3.	Выполнение упражнений на время	Упор присев – упор лежа, 4–6 раз

Упражнения для развития выносливости

	Упражнения	Методические указания
Упражнения ОФП и многократное выполнение заданий СФП (до отказа)		
1.	Равновесие на одной, держать	–
2.	Стойка на голове, держать	до 30 сек.
3.	Отмахи из упора на перекладине, нижней жерди брусьев	Без учета высоты отмаха

Тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства

КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СФП
(ДЛЯ МУЖСКИХ И ЖЕНСКИХ ГРУПП)

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук

1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) – отжимания в упоре лежа с отягощением (2–4 кг);
2. Отжимания в стойке на руках на брусьях, гимнастической скамейке, стоялках;
3. В упоре на параллельных брусьях – сгибание–разгибание рук на махе назад и вперед;
4. Лазанье по канату без помощи ног (М – 4 м, Ж –3 м). То же в висе Углом;
5. Из виса на перекладине, в/ж – переворот силой в упор прямыми Руками и медленное опускание («сползание») в вис;
6. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спиной, руки в стороны; сгибание–разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам – выпрямление рук вверх
7. и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.
8. Лежа на полу – поднимание штанги, гантелей (Ж: не более 25% от собственного веса, М – 50%);
9. Из стойки штанга внизу – поднимание штанги (для Ж: не более 20% от собственного веса, М – 50%) вверх прямыми руками, не сгибая ноги;
10. Параллельные брусья (стоялки) – отжимание с плеч в упоре стоя согнувшись (тазобедренный угол не более 90°);
11. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу – поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (на стенке), руки вверх – опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу – дугами вперед руки вверх;
12. Кольца – размахивание в упоре (для всех мужских групп и женских групп СС);
13. Подтягивание в висе на перекладине, в/ж. Варианты: с прямым телом быстро и медленно, за голову, в висе углом.
14. Упор руки в стороны опорой плечами, предплечьями на брусьях, кольцах (для М).

Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер

1. Лежа лицом вверх на коне или возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх (голова прямо, между руками) – поднимание туловища на 15–20° выше горизонтали;
2. То же с поворотами вправо–влево в горизонтальном положении;
3. Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений –с удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и более);
4. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5–2,5 кг);
5. Из виса углом на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой;
6. Лежа на коне или возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками – поднимание ног на 15–20° выше горизонтали;
7. Высокий угол в упоре на бревне продольно на время (Ж);
8. То же на брусьях, помосте – на время.
9. Лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали – сгибание до полной «складки»;
10. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15–20° – перекаты боком вправо–влево;
11. Горизонтальный вис спереди ноги врозь на жерди, на кольцах (Ж), то же и ноги вместе (М);
12. Вис прогнувшись на н/ж;
13. Из виса на кольцах махом–силой с прямым телом – вис прогнувшись;
14. В упоре на коне с ручками – прямые перемахи вперед–назад до полного выпрямления ног в упоре сзади и спереди, не касаясь коня бедрами;
15. «Прилипалочка» на гимнастической стенке на время.

Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер

1. Лежа лицом вниз на коне или возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх – поднимание туловища до горизонтали;
2. То же с поворотами вправо–влево в горизонтальном положении;
3. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5–2,5 кг);
4. Упражнения 1 и 2, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и б.);
5. Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед–вверх – удержание горизонтального положения с прямой спиной на время;
6. На кольцах, н/ж: горизонтальный вис сзади ноги врозь, ноги вместе;
7. То же махом ногами из виса сзади;
8. Удержание виса сзади прогнувшись на н/ж (Ж).

Упражнения для тренировки общей прыгучести

1. Подскоки вверх толчком с двух;
2. То же с отягощением до 2–4 кг.
3. Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
4. То же со сменой ног;
5. Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх;

6. То же через препятствие (30–50 см) вперед–назад;
7. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);
8. В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой (варианты: носки вместе, врозь, внутрь);
9. Езда на велосипеде медленно и с ускорениями;
10. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития специальной прыгучести

(на помосте для вольных упражнений, акробатической дорожке):

1. Подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помоста для вольных упражнений, Ж);
2. То же с продвижением назад;
3. С двух–трех шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе (120–150 см);
4. То же с поворотом кругом на спину;
5. Прыжки с возвышения (25–30 см) с отскоком на возвышение (35–50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом;
6. Прыжки с рук на ноги (курбет) в отскок;
7. Два прыжка на места – третьим сальто назад в группировке;
8. То же с места;
9. Сальто назад в группировке с места на возвышение (20–30 см);
10. Два подскока на месте – третьим сальто вперед в группировке;
11. Два темповых сальто назад с места;
12. Серия из 3–5 переворотов назад;
13. Рондат– серия темповых сальто назад;
14. Серия из 3–5 переворотов вперед с двух на две и сальто вперед;
15. Стоя на рейке гимнастической стенки с партнером на плечах –поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой.

Упражнения для улучшения техники разбега

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

КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Данные комплексы предназначены для проведения после разминки или в конце первой тренировки. По содержанию и нагрузке они сориентированы на «среднестатистического» гимнаста. Предполагается, что тренеры, работающие с гимнастами, гимнастками разной степени подготовленности, должны сами внести коррективы в предлагаемые комплексы, учитывая при этом индивидуальные

особенности базового и текущего физического состояния своих учеников, а такие оперативные задачи подготовки.

(ДЛЯ МУЖСКИХ ГРУПП ТЭ)

Вариант 1.

1. Акробатическая дорожка: 5 сальто вперед подряд (два подхода);
2. Там же: 3 темповых сальто назад (два подхода);
3. Канат 4 м. Лазанье в висе углом (два подхода);
4. Брусья. Из стойки на руках: мах вперед – махом назад стойка с поворотом кругом – мах вперед (два подхода по 5 раз);
5. Кольца. Подъем силой с прямым телом – угол – оборот вперед силой согнувшись в угол – силой, согнув руки, стойка согнувшись –опускание в вис прогнувшись – горизонтальный вис сзади – опускание в вис сзади – силой вис согнувшись – опускание в вис углом (все статические положения держать 3 с, 1 подход);
6. Конь. Первый подход – 10 прямых скрещений. Второй подход –20 кругов поперек на теле.

Вариант 2.

1. С прыжковой платформы или коня акробатические прыжки на стандартную опору в доскок: 3 сальто вперед согнувшись, 3 сальто назад в группировке;
2. Канат. Подъем в висе углом – опускание «через одну руку» (два подхода);
3. Брусья. С наскока в вис углом – подъем разгибом в угол – силой прогнувшись, согнутыми руками стойка на руках – опускание в стойку на плечах – силой прямым телом – стойка на руках – опускание в горизонтальный упор ноги врозь (все статические положения держать 3 с, 1 подход);
4. Стоя у опоры боком (3–я позиция): махи, приставленной левой, правой – вперед, в сторону, назад (15 раз в каждую сторону);
5. Кольца. Силой, сгибая руки вис прогнувшись – подъем разгибом в угол – силой, прогнувшись, сгибая руки стойка на руках – опускание в
6. упор – силой оборот назад в упор – угол – оборот вперед прогнувшись в вис прогнувшись – медленное (5 с) опускание в вис (все статические положения держать 3 с, 1 подход); 6. Конь: 25 кругов поперек на теле.

КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ДЛЯ ЖЕНСКИХ ГРУПП ТЭ)

Вариант 1.

1. Параллельные брусья. Размахивание в упоре (прямым телом) –третьим махом стойка на руках (обозначить) – поворот кругом в стойке (самостоятельно или с помощью) – мах вперед – махом назад стойка на руках (два подхода по три раза);
2. Канат (3 м). Подъем без помощи ног, опускание «через одну руку» (два подхода);
3. С прыжковой платформы или коня акробатические прыжки: 2 сальто вперед в группировке, 2 сальто согнувшись, 2 сальто назад в группировке, 2 сальто согнувшись на стандартную опору в доскок;
4. Кольца. Два маха прямым телом в висе, третьим – вис прогнувшись – вис согнувшись – опускание в вис сзади – сгибая ноги подъем в горизонтальный вис сзади, держать 2 с (два подхода; в отдельных случаях допускается помощь);

5. Стойка на руках согнувшись (тазобедренный угол 10–15°); выполняется с опорой спиной о гимнастический мостик, покрытый матом и прислоненный к стене под углом 15–20° (3 подхода по 3 раза);
6. Из виса на в/ж круги прямым телом над н/ж; два подхода по 6 кругов.

Вариант 2.
1. Параллельные брусья. Из упора лежа ноги врозь на концах жердей лицом внутрь, махи вперед и назад (до горизонтали) – махом вперед Упор углом (держать 2 с) – сед ноги врозь в упоре сзади – перехват вперед в упор и т.д. (повторение упражнения по всей длине жердей);
2. Стоялки. Упор углом – силой, согнувшись, прямыми руками, ноги вместе, стойка на руках («спичаг») – опускание согнувшись в упор углом ноги врозь вне – спичаг ноги врозь – опускание через горизонтальный упор ноги врозь (с помощью);
3. Канат (3 м). Подъем без помощи ног, опускание медленное «через одну руку»; один раз.
4. Гимнастическая скамейка, с помощью. В стойке на руках продольно отжимание с опусканием головой ниже уровня опоры (2 подхода по 3 раза).
5. Бревно или высокая опора. Из стойки боком к опоре медленные круговые перемахи левой, правой вперед – в сторону – назад через опору, корпус прямо (3–4 раза каждой ногой);
6. Акробатическая дорожка. Перевороты вперед с двух на две по всей длине дорожки (два подхода).

КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ДЛЯ МУЖСКИХ ГРУПП ССМ)

Вариант 1.
1. Акробатическая дорожка. Первый подход: 4–5 переворотов назад – сальто назад прогнувшись; второй подход: сальто назад – сальто вперед (в темпе), подряд 4 раза;
2. Брусья. С наскока вис углом – подъем разгибом в угол – силой, прогнувшись, сгибая руки, стойка на руках – опускание в стойку на плечах прямым телом – силой с плеч стойка на руках – опускание в горизонтальный упор – упор углом ноги врозь вне (все статические положения держать 3 с, 1 подход);
3. Стоя у опоры боком (3–я позиция): махи приставленной левой, правой ногой – вперед, в сторону, назад (15 раз в каждую сторону);
4. Конь без ручек. «Проходка» кругами двумя на теле поперек вперед, поворот кругом и обратно (2 линии коня в одном подходе);
5. Кольца. Силой прямыми руками вис прогнувшись – подъем назад в упор (ноги горизонтально или выше) – упор углом – силой прогнувшись согнутыми руками стойка на руках – опускание в упор и оборот назад в стойку на руках – опускание в упор руки в стороны – опускание вперед в вис согнувшись (все статические положения держать 3 с, 1 подход);
6. Канат. Подъем в висе углом, опускание в висе углом «через одну руку» (два подхода).

Вариант 2.
1. Канат. Подъем в висе углом, опускание в висе углом «через одну руку» (два раза подряд);

2. С прыжковой платформы или коня акробатические прыжки на стандартную опору в доскок: 3 сальто вперед в группировке, согнувшись, согнувшись с поворотом кругом; 3 сальто назад: в группировке с ранним разгибанием, то же согнувшись, прогнувшись;

3. Кольца. Силой, прогнувшись, прямыми руками переворот в горизонтальный вис сзади – силой вис прогнувшись – вис согнувшись – подъем разгибом в угол – силой, прогнувшись, стойка на руках – опускание в стойку руки в стороны – опускание в вис прогнувшись (статические положения держать 3 с, 1 подход);

4. Из стойки у опоры боком, левая, правая вперед (90°) махи: вперед, в сторону, назад (15 раз в каждую сторону);

5. Конь без ручек. «Проходка» кругами поперек вперед – поворот кругом – проход обратно (3 линии коня в подход).

КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ДЛЯ ЖЕНСКИХ ГРУПП ССМ)

Вариант 1.

1. Кольца. Из виса глубоким хватом подъем силой в упор, 2–3 размахивания в упоре прямым телом (два подхода);

2. «Грибок». Три–четыре круга двумя (три подхода);

3. С платоформы для прыжков или коня акробатические прыжки на стандартную опору в доскок: 3 вперед в группировке, то же согнувшись; 3 сальто назад в группировке с ранним раскрыванием, то же прогнувшись.

4. Бревно или высокая опора. Из стойки боком к опоре медленные круговые перемахи ногой (левой, правой) вперед – в сторону – назад через опору, корпус прямо (три–четыре раза каждой ногой);

5. Подъемы силой–темпом в стойку на руках с использованием упругой опоры (резиновый бинт, натянутый между двумя стойками): из стойки на руках опускание и с отталкиванием ногами от опоры с прямыми руками и прямым телом выход в стойку (2 подхода по 5 раз);

6. Канат 3 м. Лазанье без помощи ног два раза подряд.

Вариант 2.

1. Акробатическая дорожка: 3 сальто вперед подряд (два подхода);

2. Н/ж. Из упора 5 отмахов в стойку (2 подхода);

3. Стоялки. Упор углом – «спичаг» ноги вместе – опускание согнувшись в высокий угол – «спичаг» ноги вместе – опускание согнувшись в упор ноги врозь вне – спичаг ноги врозь – медленное опускание через горизонтальный упор ноги врозь (с помощью);

4. Бревно или высокая опора. Из стойки боком медленные круговые перемахи левой, правой вперед – в сторону – назад через опору, корпус прямо (3–4 раза каждой);

5. Кольца. 2–3 небольших маха – вис прогнувшись – вис согнувшись – горизонтальный вис сзади (держать 3 с) – вис согнувшись – опускание в вис углом (держать 3 с).

Занятия по ОФП и СФП проводятся во всех группах, начиная от новичка до мастера спорта высокого класса. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого

комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие гимнаста.

Надо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств ОФП и СФП изменяется. На этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП, а с этапа углубленной тренировки в избранной дисциплине удельный вес объема СФП по отношению к ОФП постепенно увеличивается.

Испытания по ОФП и СФП могут проводиться в форме соревнований.

Таблица 7

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в %

Средства	Этапы подготовки			
	Начальной подготовки	Тренировочный		Совершенствования спортивного мастерства
	1–3–й год	1–2–й год	3–5–й год	1–2–й год
ОФП	65–60	50–45	40–35	35–30
СФП	35–40	50–55	60–65	65–70

2.2.5 Техническая подготовка

Основные положения специальной технической подготовки в спортивной гимнастике

Спортивная гимнастика – наиболее яркая богатая материалом разновидность «технико–эстетических» видов спорта, предмет которых – искусство овладения собственным телом. Первая из определяющих особенностей всех подобных видов спорта – искусственный характер движений (в отличии от естественных локомоций – ходьбы, бега, прыжков, бытовых, рабочих движений и др.) Эта особенность делает гимнастику не только отличную от других видов спорта, но и во многом другом определяет специфику подготовки спортсменов, особенно если они ориентированы на долголетнее совершенствование и высокие достижения.

Вторая, не менее важная особенность технико – эстетических видов спорта, в особенности гимнастики, – громадное изобилие структурно разнообразных и бесконечно разных по сложности и трудности движений. В связи с этим весь многолетний процесс подготовки высококвалифицированного гимнаста (гимнастки) представляет собой непрерывную работу по освоению и совершенствованию новых, как правило, всё более сложных упражнений.

Сказанное выше означает, что в процессе подготовки перспективных спортсменов специалисты, тренеры должны уметь уверенно, профессионально точно отбирать рабочий материал специальной технической подготовки, предъявляя к нему ряд требований.

Основные из них:

1. На всех этапах начальной и углубленной подготовки гимнаст (гимнастка) ориентированные на более высокие спортивные достижения, должны осваивать и в дальнейшем совершенствовать исполнение *тех и только тех* элементов и технических компонентов движений, которые могут и должны использоваться на протяжении длительного (практически – всю спортивную карьеру), становясь *базовой основой* долговременной технической подготовки

2. Преимущественное внимание должно уделяться *своевременному и высококачественному освоению базовых упражнений*, являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования гимнаста. Особую роль играет освоение базовых упражнений, являющихся ядром целых семейств структурно родственных упражнений, т. е *профилирующих упражнений*.

3. Освоение базовых упражнений предполагает тщательную проработку учебных и соревновательных упражнений всех уровней сложности. Это:

– *школа* – элементарные навыки, связанные с начальными основами техники и стилем исполнения на всех видах многоборья.

– *базовые блоки* – сложные навыки, входящие в состав целого движения – бросковые махи, отталкивания ногами и руками, сальтовые вращения в полёте, повороты вокруг продольной оси, балансирование в стойках на руках и ногах, приземления и др. Яркий образец упражнений типа « базового блока» – т.н. «санжировки», несущие в себе целый комплекс полезных навыков, необходимых для исполнения маховых движений на перекладине и брусьях разной высоты;

– *связующие и энергообеспечивающие элементы* – движения с переходом из виса в упор или обратно, «гладкие» обороты и круги, размахивания в висах и упорах, серийные акробатические перевороты и др.;

– *профилирующие элементы* – целостные базовые движения, представляющие семейства структурно и технически родственных упражнений и наиболее эффективные в плане положительного переноса навыка на другие упражнения этого семейства, например сальто выпрямившись акробатическое или на перекладине, отвечающее целому ряду;

– *базовые соединения и комбинации* (с включением необходимых базовых элементов с различным уровнем сложности и их соединений, а так же требующих выработки специальных навыков связующих действий).

4. Совершенствование сложных базовых навыков, особенно профилирующих, требует выполнения не только формальных условий разучивания, но и специальных, в том числе параметрических условий связанных со скоростью движения, высотой или дальностью полёта, количеством успешных контрольных повторений, способностью выполнять упражнение в различных соединениях, в различном физическом состоянии и, что в особенности важно, со способностью сознательно *варьировать движение* по параметрическим и структурным признакам, что является основной *надёжности исполнения* и гарантией сохранения пластичности навыка, необходимой для его совершенствования, модернизации. Иначе говоря, – базовый навык – это не только то, что следует освоить, но и то, как нужно выполнять данное упражнение.

5. Совершенствование и поддержание навыков исполнения базовых упражнений должно предусматривать *регулярное повторение и подкрепление* не только тех базовых элементов, которые соответствуют уровню текущей подготовленности (квалификации) гимнаста, но и ранее освоенных элементов

относительно невысокой трудности, сохраняющих своё базовое значение. Так, гимнаст достигший уровня введения в произвольную программу тройного сальто, должен регулярно возобновлять, «освежать» в тренировке навык исполнения более простых, но *базовых* сальто двойного (в полугруппировке) и даже одинарного сальто выпрямившись.

Методические приемы базовой технической подготовки

Упражнения, составляющие программный материал *специальной технической подготовки* (СТП), осваиваются на основе методики, имеющие определённую специфику. Она сводится к необходимости применения ряда *приёмов,* позволяющих осуществлять СТП наиболее рационально эффективно, прежде всего это касается формы и методики предъявления заданий.

Регламентация задания. При разучивании и совершенствовании базового упражнения необходимо отсекать, в меру технических возможностей, все ненужные в данном конкретном случае компоненты движения. Так, при отработке отталкивания руками в опорном прыжке желательно строить тренировочное упражнение таким образом, чтобы исполнителю не требовалось в каждом повторении разбег и отталкивание ногами от мостика (которые можно заменить, например, наскоком с батута, имитациями у опоры и т.д.).

Концентрация элементов. Многие базовые упражнения представляют собой технические «мелочи», которые могут рационально компоноваться в одном более ёмком упражнении (комбинации), предназначенном для выполнения в едином подходе. Приём этого рода – *циклизация* движений когда в одном подходе может неоднократно, в технической удобной форме повторяется один и тот же цикл базовых элементов. Например, на коне: – круг правой в лево – обратное скрещение в право – перемах левой назад – круг левой вправо– обратное скрещение влево – перемах правой назад и далее снова весь цикл.

Мультиплицирование движений. В ряде случаев становится возможным многократное повторение в подходе одного и того же двигательного действия, движения, по возможности вообще без введения посторонних связующих, тем более «сорных» движений. Наиболее характерные примеры – это последовательное исполнение упражнений, могущих замыкаться на самих себе: кругов, смещений, оборотов, размахиваний, санжировок, акробатических переворотов. Этот приём представляет собой, фактически, разновидность приёма концентрации движений, но особенно характерен тем, что даёт возможность максимально сосредоточить внимание на ощущениях, сопровождающих исполнение одних и тех же быстро повторяющихся, но ни чем «не разбавленных» двигательных действий. Если такое мультиплицирование невозможно в чистом виде, то целесообразно применения приёма циклизации с формирование с предельно коротких циклов и минимального числа необходимых связующих (не базовых) элементов.

Экономия ресурсов. Интенсивная работа над базовыми упражнениями, тем более однотипными, их многократное повторение в процессе занятия связанные с интенсивным расходованием ресурсов и соответственно – утомление и локальной утратой валидности (усталостью отдельных мышечных групп, нарастающими болевыми ощущениями в опорных звеньях, нервным, эмоциональным утомлением, вызванным данным упражнением, и т.д.). Экономия этих ресурсов, включая, рабочее время, отнимаемое в пользу базовой подготовки у других видов работы, –

необходимое условие эффективной работы гимнаста отчасти это условие выполняется благодаря приёмам, уже описанных выше. Существенно облегчается работа спортсмена также в тех случаях, когда она может осуществляться на фоне оптимальной помощи из вне, оказываемой тренером непосредственно или, что особенно важно,– с использованием вспомогательных снарядов, технических средств обучения, Наиболее ценно применение с этой целью упругих и умягчённых снарядов, разнообразных средств страховки, снарядов с изменённой геометрией, учитывающих возраст и реальные параметры тела юных гимнастов.

Самостоятельность в работе. По мере углубления гимнастов в материал базовой подготовки роль тренера как руководителя процесса обучения – тренировки должна в разумной степени снижаться. При прохождении программы базовой технической подготовки широко применяется фронтально–групповой метод работы, когда гимнастам, особенно в группах начальной подготовки, даются несложные, но важные задания требующие многократного повторения, но не нуждающиеся в особом контроле, страховке и т.д. Организуя занятия и делая работу учеников не только более самостоятельной и сознательной (при сохранении её качества и безопасности), тренер постепенно «вытесняет» себя, выигрывая время для менее рутинной, в том числе индивидуализированной работы.

Спортивно–техническая подготовка

Этап начальной подготовки

Первый год обучения

ДЕВУШКИ

1. Акробатика

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

2. Брусья

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

3. Бревно

– ходьба из различных исходных положений

– связка шагов
– кувырок вперед или назад
– соскок прогнувшись

4. Опорный прыжок
– наскоки на горку матов (70 см)
– соскок прогнувшись

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

2. Конь–махи
– наскок в упор (обозначить), сгибая ноги в коленях, продевая вперед, упор сзади, выпрямить ноги, прогнуться (обозначить)
– сгибая ноги в коленях, продевая назад, упор, выпрямить ноги (обозначить)
– сгибая правую ногу в колене, продевая вперед, упор верхом, выпрямить ногу (обозначить)
– поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)
– поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)
– сгибая ноги в коленях изменить положение на левую спереди в упоре верхом (обозначить)
– поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку, (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)

– поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)
– перемахом правой вперед соскок встать левым боком к коню

3. Кольца
– И.П. – вис
– силой вис углом (2 сек.), разгибаясь – мах назад
– мах вперед, мах назад
– махом вперед вис согнувшись (2 сек.)
– вис прогнувшись (2 сек.)
– мах назад, мах вперед
– мах назад, мах вперед
– махом назад соскок

4. Опорный прыжок
– высота кубов 60 см
– с разбеге, с одного моста, прыжок вверх с прямыми ногами приземление в упор присев на кубы
– из И.П. упора присев, прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления

5. Брусья
– И.П. – в середине брусьев
– с наскока в упор (2 сек.)
– угол (2 сек.)
– мах назад, мах вперед
– мах назад, мах вперед
– мах назад, толчком двумя руками соскок встать между жердями

6. Перекладина
– И.П. – вис
– из виса, угол (2 сек.)
– силой, сгибаясь, через вис согнувшись опуститься в вис сзади (2 сек.)
– броском поднести носки к перекладине
– броском мах назад, броском мах вперед (лодочки)
– броском мах назад, соскок

Второй, третий года обучения

ДЕВУШКИ
1. Акробатика
– кувырок вперед в группировке в упор присев
– кувырок вперед согнувшись в сед
– складка ноги вместе в перекат назад в стойку на лопатках (березка) держать 2 сек., перекат в упор присев
– опускание в мост, вставание любое
– переворот боком (колесо)
– прыжок прогнувшись
– элементы хореографии

2. Брусья
– подъем переворотом в упор
– оборот назад в упоре
– отмах назад из упора, отмах назад из упора
– махом назад соскок в основную стойку

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

4. Опорный прыжок
– прыжок в стойку на руках с последующим приземлением на спину

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

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

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

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

5. Брусья

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

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

Тренировочный этап

Первый год обучения

Батутная подготовка
– отработка прыжков с максимальной амплитудой.
– изучение прыжков с поворотом на 180 – 360 °.
– прыжки в сед ноги вместе, на колени, на живот, на спину.
– сальто вперёд в группировке, согнувшись.
– сальто назад в группировке, согнувшись.
– сальто вперёд и назад с поворотом на 180°.

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

2. Опорный прыжок
– переворот вперед через стол или через стопку матов 105 см

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

4. Бревно
– поворот на 180° (можно на двух носках)
– медленный переворот (любой)
– гимнастический прыжок (любой)
– соскок (любой)

ЮНОШИ

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

2. Конь (без ручек)
– пять кругов в упоре поперек

3. Кольца
– из размахивания выкрут вперед прогнувшись
– мах назад
– махом вперед выкрут назад прогнувшись
– мах вперед
– мах назад
– махом вперед соскок переворотом прогнувшись

4. Прыжок (горка матов, высота – 110 см)
– переворот вперед с приземлением на горку матов высотой 110 см

5. Брусья (низкие)
– из положения стоя, в середине брусьев, подъем разгибом
– мах назад
– махом вперед угол (любой)
– стойка силой (любая обозначить)
– мах вперед
– мах назад
– махом вперед соскок боком в положение спиной к брусьям

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

Второй год обучения

ДЕВУШКИ

1. Акробатика

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

2. Опорный прыжок

– переворот вперед через стол

3. Брусья

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

4. Бревно

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

ЮНОШИ

1. Акробатика

– И.П. – О.С.
– с небольшого разбега переворот вперед на две, фляк вперед, отскок вверх ноги врозь согнувшись и приземление в упор лежа на согнутые руки
– с небольшого разбега переворот вперед на одну, рондат, фляк, сальто назад в группировке
– через сед с прямыми ногами, кувырок назад согнувшись с прямыми ногами, в положение стоя согнувшись, сгибая ноги толчком фляк назад, прыжок вверх с поворотом на 180°
– кувырок в стойку на руках с прямыми руками
– шпагат (любой), силой согнувшись прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках из любого И.П. (2 сек.), равновесие (любое – 2 сек.)
– два хореографических прыжка
– с небольшого разбега сальто вперед в группировке

2. Конь–махи (без ручек)

– два круга поперек на теле
– проходка вперед (за любое количество кругов)

– два круга лицом наружу
– третьим кругом: перемах в упор сзади лицом наружу – перемах назад с поворотом плечом назад на 90° в упор продольно, круг в упоре продольно
– вторым кругом: перемах вперед в упор сзади продольно – перемах назад с поворотом плечом назад на 90° в упор поперек

– соскок: перемахом двумя вперед прогнувшись с поворотом на 1800 на левой руке встать левым боком к коню

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

4. Прыжок
– переворот вперед (высота кубов – 90 см)

5. Брусья
– с небольшого разбега наскок в вис, мах вперед, маз назад
– махом вперед – подъем разгибом в упор – мах назад
– спад в вис, согнувшись, мах вперед с небольшим разгибанием вверх
– мах назад с небольшим разгибанием вверх, мах вперед с небольшим разгибанием вверх
– махом назад подъем разгибом в упор – мах назад
– отодвиг в упор на руки, мах вперед
– махом назад подъем в упор
– махом вперед угол (2 сек.)
– силой, согнувшись, прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках (2 сек.)
– махом вперед соскок с поворотом на 180° через левую (правую) руку

6. Перекладина
– И.П. – вис разным хватом
– Вис углом, броском мах назад
– мах дугой, махом назад перехват в хват сверху
– махом вперед перемах во вне, мах назад с разгибанием в вис
– махом вперед подъем разгибом в упор
– отмах
– два больших оборота назад
– большим махом вперед поворот кругом с поочередным отпусканием рук в хват сверху (санжировка)
– толчком двумя соскок встать лицом к перекладине

Третий год обучения

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.

ДЕВУШКИ

1. Акробатика
– переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке (окрошка)
– серия из двух гимнастических прыжков, min один из которых толчком одной ноги с разведением ног 180° продольно
– поворот на одной ноге на 360° (любой)
– переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись
– темповой переворот вперед на две – темповой переворот вперед с двух на две (фляк вперед)

2. Опорный прыжок
– переворот вперед через стол

3. Брусья
– подъем разгибом – отмах в стойку на руках
– оборот не касаясь
– большой оборот назад
– оборот назад в упоре стоя согнувшись
– соскок: большим махом назад сальто назад прогнувшись (бланш)

4. Бревно
– переворот назад фляк. Слитно
– медленный переворот вперед на одну ногу
– поворот на одной ноге на 360° (любой)
– прыжок в любой продольный шпагат
– соскок: переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – сальто в группировке

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

2. Конь–махи

Упражнение №1
– два круга на теле
– переход на ручку – круг на ручке – перемах в упор сзади – перемах в упор
– круг левой вправо – круг правой вправо – перемах левой вправо – круг правой под левой – перемах правой в упор сзади
– два круга двумя
– соскок

Упражнение №2
– два круга на теле в упоре поперек
– переход на одну ручку и перемах двумя с поворотом налево в упор сзади
– круг в ручках
– перемах левой назад – перемах правой назад – перемах левой вперед – прямое скрещение влево
– перемах правой – два круга двумя
– переход в упор правая на теле, левая на ручке
– круг двумя с поворотом в упор поперек
– круг поперек
– соскок углом правым боком к коню

3. Кольца
Упражнение №1
– из размахивания два выкрута вперед прогнувшись
– подъем махом назад в упор
– угол
– стойка силой любая (обозначить)
– опускание в упор и спад назад в вис согнувшись
– два выкрута назад
– соскок сальто назад прогнувшись

Упражнение №2
– из размахивания два выкрута вперед прогнувшись
– подъем махом назад в упор углом ноги врозь–вне
– стойка силой любая (держать 2 секунды)
– большим махом вис (отодвиг), высокий выкрут назад
– соскок сальто назад прогнувшись

4. Прыжок
стол высота 135 см (можно прыгать с двух мостов)
– переворот вперед
– переворот вперед сгибаясь–разгибаясь

5. Брусья

Упражнение №1
– на концах брусьев вис углом и подъем разгибом в угол
– стойка силой согнувшись (любая)

– отодвиг в вис и подъем махом вперед в упор на руках
– подъем махом назад в упор
– мах вперед
– махом назад стойка на руках и поворот плечом вперед в стойку на руках
– махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

Упражнение №2
– стоя лицом наружу на концах брусьев – вис углом и подъем разгибом в угол
– стойка силой согнувшись (любая)
– поворот плечом вперед
– отодвиг в вис и подъем махом вперед в упор на руках
– махом назад подъем в упор
– мах вперед
– махом назад переход плечом назад в стойку на руках (держать)
– махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

6. Перекладина

Упражнение №1
– из размахивания подъем разгибом
– отмах (45° – 90°)
– большой оборот назад
– махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусканием рук (45° – 60°)
– махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусканием рук (60° – 90°)
– два больших оборота назад
– соскок сальто назад прогнувшись

Упражнение №2
– из размахивания подъем разгибом
– отмах (45° – 90°)
– большой оборот назад
– махом вперед поворот кругом в хват сверху (60° – 90°)
– махом вперед поворот кругом в хват снизу
– большой оборот вперед с поворотом кругом в хват сверху
– два больших оборота назад
– соскок сальто назад прогнувшись

Четвертый год обучения

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.

ДЕВУШКИ

1. Акробатика

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

2. Опорный прыжок

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

3. Брусья

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

4. Бревно

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

ЮНОШИ

1. Акробатика

– И.П. – основная стойка в углу ковра (лицом по направлению А–С)
– Поднимаясь на носки, руки в стороны, 1–2 шага разбега – переворот вперед на одну – переворот вперед на две – переворот вперед с двух на две – сальто вперед в группировке
– прыжок стойку на руках согнувшись – перекат через грудь в упор лежа – поворот кругом в упор сзади, сед левая нога согнута, опора на левую руку, правая рука вперед – махом одной, толчком другой переворот в стойку на руках – медленное опускание в упор стоя согнувшись и выпрямление в О.С.
– с разбега – рондат – темповое сальто назад – два фляка – сальто назад в группировке с раскрыванием
– два–три круга двумя – шпагат – силой стойка на руках (держать 2 сек.) – элементы хореографии
– с разбега – рондат – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180° и в темп переворот вперед с двух на две
– равновесие на одной ноге
– с разбега – рондат – фляк назад – сальто назад назад сгибаясь–разгибаясь

2. Конь–махи

– И.П. упор стоя поперек лицом к коню
– два круга поперек
– вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом на 90°, вход на круги на ручках
– выход в упор сзади на ручку – перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и теле Стойкли В, перемах двумя назад
– два круга двумя на ручке и теле
– третьим кругом вход углом с поворотом на 180° и круги на ручках
– перемах двумя вперед в упор сзади, перемах правой под левую, перемах правой вперед, перемах левой назад, перемах правой назад
– перемах левой вперед, мах вправо с опорой на левой руке, перемах левой назад
– перемах правой вперед, мах влево с опорой на правой руке, перемах правой назад
– перемах левой вперед, перемах правой вперед, перемах двумя назад в круги на ручках
– поворот на 180° плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на теле, круг двумя
– вторым кругом соскок за ножкой через тело коня, приземление левым боком к коню

3. Кольца

– из виса – силой сгибая руки, через вис прогнувшись, горизонтальный вис сзади (держать 2 сек.)
– силой вис прогнувшись
– мах дугой – подъем махом назад в упор углом ноги врозь–вне (держать 2 сек.)
– силой согнувшись ноги врозь прямыми руками стойка на руках (держать 2 сек.) (спичаг ноги врозь)
– переворот вперед, высокий выкрут вперед
– подъем махом назад в стойку на руках (держать 2 сек.)
– большим махом вис (отодвиг) – высокий выкрут назад
– соскок сальто назад прогнувшись

4. Прыжок
– переворот вперед прогнувшись
– переворот вперед – сальто вперед в группировке

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

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

Пятый год обучения

ДЕВУШКИ
1. Акробатика
– переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповое сальто – темповое сальто
– темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке с раскрытием
– темповой переворот вперед – темповой переворот вперед на две ноги – темповой переворот вперед с двух на две – сальто вперед
– переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°
– переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад сгиб разгиб
– кувырок назад в стойку на руках – 360°

2. Опорный прыжок
– переворот вперед

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

3. Брусья

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

4. Бревно

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

ЮНОШИ

1. Акробатика

– И.П. – основная стойка в углу ковра (лицом по направлению А–С)
– Поднимаясь на носки, руки в стороны, 1–2 шага разбега – переворот вперед на одну – переворот вперед на две – переворот вперед с двух на две – сальто вперед в группировке
– прыжок стойку на руках согнувшись – перекат через грудь в упор лежа – поворот кругом в упор сзади, сед левая нога согнута, опора на левую руку, правая рука вперед – махом одной, толчком другой переворот в стойку на руках – медленное опускание в упор стоя согнувшись и выпрямление в О.С.
– с разбега – рондат – темповое сальто назад – два фляка – сальто назад в группировке с раскрыванием
– два–три круга двумя – шпагат – силой стойка на руках (держать 2 сек.) – элементы хореографии
– с разбега – рондат – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180° и в темп переворот вперед с двух на две
– равновесие на одной ноге
– с разбега – рондат – фляк назад – сальто назад назад сгибаясь–разгибаясь

2. Конь–махи
– И.П. упор стоя поперек лицом к коню
– два круга поперек
– вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом на 90°, вход на круги на ручках
– выход в упор сзади на ручку – перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и теле Стойкли В, перемах двумя назад
– два круга двумя на ручке и теле
– третьим кругом вход углом с поворотом на 180° и круги на ручках
– перемах двумя вперед в упор сзади, перемах правой под левую, перемах правой вперед, перемах левой назад, перемах правой назад
– перемах левой вперед, мах вправо с опорой на левой руке, перемах левой назад
– перемах правой вперед, мах влево с опорой на правой руке, перемах правой назад
– перемах левой вперед, перемах правой вперед, перемах двумя назад в круги на ручках поворот на 180° плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на теле, круг двумя
– вторым кругом соскок за ножкой через тело коня, приземление левым боком к коню

3. Кольца
– из виса – силой сгибая руки, через вис прогнувшись, горизонтальный вис сзади (держать
2 сек.)
– силой вис прогнувшись
– мах дугой – подъем махом назад в упор углом ноги врозь–вне (держать 2 сек.)
– силой согнувшись ноги врозь прямыми руками стойка на руках (держать 2 сек.) (спичаг ноги врозь)
– переворот вперед, высокий выкрут вперед
– подъем махом назад в стойку на руках (держать 2 сек.)
– большим махом вис (отодвиг) – высокий выкрут назад
– соскок сальто назад прогнувшись

4. Прыжок
– переворот вперед прогнувшись
– переворот вперед – сальто вперед в группировке

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

6. Перекладина

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

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.

Батутная подготовка

– 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.

ДЕВУШКИ

1. 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.

2. 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.

3. Брусья.

– 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, двойное сальто назад в группировке согнувшись, прогнувшись.

4. 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.

ЮНОШИ

1. 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.

2. Конь–махи.

– маховая часть с прямыми и обратными скрещениями.
– круги на различных частях тела коня.
– круги в ручках, с поворотами на 180, 360 градусов.
– проходки вперёд, назад на теле коня.
– круги на одной ручке.
– прямые и обратные переходы по всем зонам коня.
– круги прогнувшись с поворотом на 360 градусов.
– круги (деласал–томас) на различных частях коня.

3.Кольца.

– выкруты, подъёмы, большие обороты вперёд и назад.
– силовые упражнения (кресты, горизонтальные упоры).
– стойка силой согнутыми и прямыми руками.
– переворот вперёд в упор (хонма).
– соскок сальто назад, прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов.
– соскок, двойное сальто назад в группировке согнувшись, прогнувшись.

4. 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.

5.Брусья

– стойки на кистях силой и повороты в стойках.
– поворот кругом, стойка на руках (оберучный).

– большим махом вперёд – поворот на 360 градусов (диомидовский).
– сальто назад над жердями.
– перемах ноги врозь в упор углом.
– кувырок назад в стойку на руках.
– соскок, сальто вперёд согнувшись, с поворотом на 180, 360 градусов.
– соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
– соскок двойное сальто назад.

6.Перекладина.
– большие обороты вперёд и назад.
– большим махом вперёд и назад поворот на 180, 360 градусов (санжировка),
– большим махом вперед и назад поворот на 360 градусов (вертушка)
– штальдер вперёд и назад.
– перелёт Ткачёва.
– обороты в обратном хвате.
– сальто Гингера.
– соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов.
– соскок, двойное сальто назад в группировке согнувшись, прогнувшись.

Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России» и спортивных разрядов.

Таблица 8

Спортивная дисциплина	Единицы измерения	МС		КМС		Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды					
						I		II		III		I		II		III	
		м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	ю	д	ю	д	ю	д
Многоборье	Баллы	77	50	74	48	110	74	94	68	48	32	48	32	48	32	48	32

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная гимнастика

Таблица 9.

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

Допуск участников к соревнованиям.

1. К участию в соревнованиях допускаются гимнасты и гимнастки по заявкам организаций. Спортсмены имеют право выступать по присвоенному им спортивному разряду, а также на разряд выше или ниже.
2. Гимнасты и гимнастки могут выступать по установленной для них

классификационной программе. Программы разрабатываются на местах с учётом предложенных элементов.

3. К участию в соревнованиях взрослых допускаются гимнастки с 15 лет, гимнасты с 16 лет.

4. Возраст определяется по году рождения, без учёта дня и месяца рождения.

Возраст участников

Таблица 10.

Программа. Разряд	Женщины	Мужчины
III юн. разряд	без ограничения возраста	
II юн. разряд		
I юн. разряд		
III разряд	с 8 лет	с 10 лет
II разряд (обязательная + произвольная)	с 9 лет	с 11 лет
I разряд (обязательная + произвольная)	с 10 лет	с 12 лет
Кандидат в мастера спорта	с 12 лет	с 14 лет
Мастер спорта	с 14 лет	с 16 лет

2.2.6 Хореографическая подготовка

Хореографические упражнения для всех групп занимающихся.

Ходьба и бег. Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекатный, пружинный, высокий шаг. Ходьба в полуприседе, в приседе, широким шагом и выпадами. Приставной и переменный шаги вперёд, назад, в сторону с различными положениями рук. Лёгкий, стремительный бег. Острый, перекатный, высокий бег. Ходьба и бег с различными положениями и движениями руками и туловищем в сочетании с простейшими прыжками и поворотами.

Пружинные движения. Одновременные и последовательные пружинные сгибания и разгибания рук (выполняются напряжённо). Одновременные и попеременные пружинные движения ногами. Чередование стойки на носках с полуприседом на одной, другую согнуть вперёд или назад. Стоя во 2–й или 4–й позиции, перенести тяжесть тела с одной ноги на другую (пружинными движениями). Из стойки на носках руки вверх, одновременное сгибание рук, туловища и ног в присед (целостное пружинное движение). Из круглого приседа – целостное пружинное движение в стойку на носке одной, другую согнуть и прижать носком к колену опорной; шагом вперёд пружинное движение до глубокого приседа. Целостное пружинное движение после прыжка выпрямившись, прогнувшись.

Упражнения на расслабление. Стремительный бег вперёд, постепенно поднимая руки вперёд–кверху, остановка в стойке на носках, расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперёд в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мышцы всего тела, сед на пятках. Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи (из различных и.п.). Целостный взмах в сторону, расслабляясь упасть на бедро в сторону, противоположную взмаху. Прыжок прогнувшись с последующим расслаблением в стойку на колене или в круглый присед. Одноимённый поворот на 360°. другую ногу согнуть назад, расслабленное падение на бедро. Многократными пружинными

движениями ног и туловища раскачивание расслабленных рук вперёд и назад; то же, но одну руку вперёд, другую назад.

Этап начальной подготовки

ДЕВУШКИ:

Элементы классического танца (у опоры).

1. Изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140–150˚).
2. Переход из I позиции во II,из I в III.
3. Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.
4. Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре.
5. Подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком.
6. Полуприседы (деми поие) по I, II, III позиции; приседы (гран плие) по I, II, III п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре.
7. Батман тандю сэмпель: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. раздельно (по 4 раза, затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад. Батман тандю «крестом» (вперед, в сторону, назад, в сторону). Тоже из III п.
8. Батман тандю деми плие. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпель.
9. Батман тандю жэтэ. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпель.
10. Батман тандю жэтэ пуанте.

Партерная хореография.

1. Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола.
2. В седе с прямыми ногами сгибание–разгибание стоп.
3. В седе углом сгибание–разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног.
4. В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя.
5. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки.
6. В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя.
7. То же поочередно правой, левой стопой.
8. То же но в положении лежа на спине.
9. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх.
10. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги.
11. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги.

12. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.
13. В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положение (пассэ).
14. То же, но в упорах на предплечьях.
15. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной).
16. Из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение , руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо.
17. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом.
18. То же, но упражнения выполняются в седе–прямые ноги вперед, в стороны.
19. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону.
20. В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре.
21. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу.
22. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).
23. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.
24. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги.
25. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную(противоположную) руку, прогнуться.
26. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.
27. То же, но в положении лежа на спине.
28. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопы на себя, сгибая– разгибая ногу(через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.
29. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз приподнят над полом(туловище и бедро опорной ноги на одной линии).
30. Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.
31. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье.
32. В седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.

Равновесия, повороты, прыжки.

1. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад.
2. Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе.

3. Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.

ЮНОШИ:

1. Постановка правильной осанки лицом к опоре, боком к опоре, на середине зала.

Упражнения у опоры.

1. Деми плие, гран плие по I, II свободным позициям.
2. Батман тандю сэмпэль вперед, назад, в сторону, крестом.
3. Батман тандю дэми плие.
4. Батман тандю жэтэ вперед, назад, в сторону, крестом.
5. Гран батман жэтэ.
6. Прыжки по основным позициям классического танца (I, II свободным), со сменой позиции ног лицом к опоре.
7. Выпады лицом к опоре.
8. Наклоны вперед, назад, в стороны (пор–де–бра).

Упражнения на середине.

1. Ходьба: с носка, на полупальцах, на полупальцах в полуприседе, выпадами, с махами(гран батман жэтэ).
2. Прыжки по основным позициям классического танца (I, II свободным), со сменой позиции ног.
3. Вертикальные прыжки, прыжки с поворотом на 180, 360˚.
4. Прыжки вертикальные с приходом в глубокий присед.
5. Повороты приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом.

Партерная хореография.

1. Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола.
2. В седе с прямыми ногами сгибание–разгибание стоп.
3. В седе углом сгибание–разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног.
4. В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя.
5. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки.
6. В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя.
7. То же поочередно правой, левой стопой.
8. То же но в положении лежа на спине.
9. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх.
10. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги.

11. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги.
12. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.
13. В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положение (пассэ).
14. То же, но в упорах на предплечьях.
15. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной).
16. Из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение , руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо.
17. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом.
18. То же, но упражнения выполняются в седе–прямые ноги вперед, в стороны.
19. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону.
20. В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре.
21. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу.
22. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).
23. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.
24. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги.
25. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.
26. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.
27. То же, но в положении лежа на спине.

Тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства
ДЕВУШКИ:

Элементы классического танца (у опоры).

1. Изучение позиций классического танца: 1У и У свободных позиций ног.
2. Различные сочетания батман тандю батман жете, выполнение движений в различном ритмическом сочетании.
3. Растяжки в положении лицом к опоре: свободная нога в сторону, к опоре, нога вперед, то же в сочетании с полуприседами, наклонами вперед

Таблица 11.

Партерная хореография.

1. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя в различном сочетании, сгибая ногу

(через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.

2. Сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево: носки оттянуты, стопы на себя, с согнутыми ногами, руки вдоль ноги, одна нога впереди вдоль туловища, другая вверху, с захватом одной рукой стопы.
3. Сед с согнутыми на ширине плеч ногами с опорой руками сзади, положить правое колено на пол, касаясь пола внутренней стороной голени, вернутся в и.п. Положить голень на пол наружной частью голени (выворотно), то же левой.
4. В положении лежа на боку рассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой.
5. Таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).
6. В седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед.
7. Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.
8. Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс).
9. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.
10. В положении лежа на боку махи ногой в сторону: согнутой, прямой, с оттянутым носком, стопа на себя («флекс»), с захватом одноименной или разноименной рукой, сгибая–разгибая ногу (через рассэ), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в и.п.
11. То же, но в различных исходных положениях: лежа на боку с упором на предплечье, в седее на бедре с опорой рукой (руками) о пол, лежа на спине, в упоре на коленях, в упоре на одном колене, другая согнута в сторону, мах работающей ногой вперед (колено к одноименному плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад.
12. Сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в и.п. То же другой ногой.
13. То же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки.

ЮНОШИ:

Партерная хореография

1. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя в различном сочетании, сгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.
2. Сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево: носки оттянуты, стопы на себя, с согнутыми ногами, руки вдоль ноги, одна нога впереди вдоль туловища, другая вверху, с захватом одной рукой стопы.
3. Сед с согнутыми на ширине плеч ногами с опорой руками сзади, положить правое колено на пол, касаясь пола внутренней стороной голени, вернутся в и.п. Положить голень на пол наружной частью голени (выворотно), то же левой. В положении лежа на боку рассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой.

4. Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола. Таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).
5. В седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед.
6. Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.
7. Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс).
8. Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс).
9. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.
10. В положении лежа на боку махи ногой в сторону: согнутой, прямой, с оттянутым носком, стопа на себя («флекс»), с захватом одноименной или разноименной рукой, сгибая–разгибая ногу (через рассэ), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в и.п.
11. То же, но в различных исходных положениях: лежа на боку с упором на предплечье, в седее на бедре с опорой рукой (руками) о пол, лежа на спине, в упоре на коленях, в упоре на одном колене, другая согнута в сторону, мах работающей ногой вперед (колено к одноименному плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад.
12. Сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в и.п. То же другой ногой.

Равновесия, повороты, прыжки.

1. Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360, 720˚.
2. Прыжки согнув ноги, согнувшись (« щучкой»), прыжки ног врозь толчком двух ног.
3. Скачки с одной ноги на другую, подскоки.

2.2.7 Медико–биологический контроль и восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства и мероприятия

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, исключающим 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 физио–терапевтических 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 общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На 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 – универсальное 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. Используется также аппаратный массаж (вибро–, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.).

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 ее в соответствии с реальными запросами и возможностями.
К психологическим средствам восстановления относят психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

Общие методические рекомендации.

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

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановления работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

2.2.8 Психологическая подготовка.

Учебно–тренировочный и соревновательный процесс в современной спортивной гимнастике не могут успешно осуществляться без учета психологического фактора в подготовке. Первым шагом к решению задач психологической подготовки является диагностика психических состояний занимающихся.
Существует значительное число современных методов психодиагностики, употребимых в спортивной гимнастике.
Наблюдение за поведением, психическими реакциями, особенностями эмоциональных и интеллектуальных проявлений учеников –один из необходимых компонентов педагогической работы тренера. Важно чтобы такие наблюдения не ограничивались житейским опытом тренера, а по возможности делались на грамотной, научной основе, опирались на использование специальной литературы и консультации специалистов.
Экспертные оценки позволяют обобщать независимые друг от друга наблюдения и формировать достаточно объективную картину при описании личности спортсмена. Они могут осуществляться как с привлечением специалистов–психологов, так и силами коллектива тренеров, педсовета.

Эксперимент позволяет спровоцировать изучаемые психические явления, изменяя условия, в которых они могут проявляться. В эксперименте можно многократно воспроизводить изучаемую ситуацию, добиваясь непротиворечивой, достоверной картины.

Анкетирование и опросы дают возможность изучать биографические, личностные данные спортсмена, полученные из его собственных рук.

Тестирование представляет собой род задания, выполняемого в стандартизованной форме. Результаты тестирования могут быть обработаны с получением полезных количественных данных. Эффективны прожективные методы, позволяющие условно переносить испытуемого в модельную ситуацию, проявляя тем самым свойства своей личности, наклонности, особенности психического состояния (методы Роршаха, ТАТ и др.). Используются также психомоторные тесты, основанные на изучении внешних экспрессивных проявлений человека (мимики, жестикуляции, оттенков речи, рисунков с заданной установкой). В спортивной психологии применяются также тесты для исследования «уровня притязания» на успех, основанные на показателях выбора задач различной трудности.

Диагностика психофизиологических особенностей спортсмена позволяет исследовать отдельные проявления высшей нервной деятельности: силы, подвижности, динамичности лабильности нервной системы, баланса возбудительного и тормозного процессов в нервной системе. Для этого используются разнообразные инструментальные методы измерения реакций человека па зрительные, слуховые, тактильные раздражители.

Диагностика функциональных состояний спортсмена позволяет исследовать функциональный фон, на котором проявляются те или иные психические реакции спортсмена. В частности, существуют методы исследования психической напряженности спортсменов, которая может носить как оптимальные формы и содействовать психической мобилизации на тренировках и во время соревнований, так и запредельный, патологический характер. Один из доступных для тренера путей оценки функционального состояния спортсмена –применение опросника типа САН (самочувствие, активность, настроение).

Методы психо и саморегуляции в гимнастике

Психорегуляция, как вид подготовки, принципиально аналогична технической или физической подготовке спортсмена. Это означает, что тренер и спортсмен не довольствуются естественными изменениями, происходящими в психической сфере гимнаста по мере спортивного его совершенствования, приобретения опыта, а целенаправленно работают над необходимыми качествами, осваивая доступные эффективные методы и приемы воздействия на психическое (в том числе собственное) состояние, эмоциональный фон, элементы поведения.

Психолого–педагогические методы воздействия на ученика наиболее доступны. Ключевыми в данном случае являются словесные методы, применяемые в форме обращений, рекомендаций, советов, указаний, замечаний, бесед, разборов, моральных внушений и т.п. Вместе с тем крайне важен личный пример, которым тренер может воздействовать на учеников, включая внешние признаки его поведения, речи, реакций на события, действия учеников, их успехи и неудачи и др. Важную роль в воспитании гимнастов, в решении задач тренировки, формирования поведения на соревнованиях играет деловой и моральный климат в коллективе, команде.

Методы внушения, как инструмент профессионального психического воздействия, относятся к области психотерапии и доступны только специалистам. Они могут применяться в исключительных случаях как средство борьбы с фобиями, стойкими защитными реакциями, психологическим «зажимом», явлениями патологического безволия и др.

Методы саморегуляции в гимнастике – наиболее действенный путь упорядочивания психики спортсмена, его эмоциональной сферы, поведения. Одним из элементов психической саморегуляции является идеомоторика, позволяющая формировать и уточнять двигательные представления, настраиваться на исполнение движения. «Мысленная тренировка» может быть одним из весьма эффективных методов как формирования, так и подкрепления и совершенствования двигательного навыка. Особенно важно применение идеомоторики при подготовке к исполнению упражнения на оценку, в том числе в случаях, когда приходится идти на попытку без специальной разминки.

Важными являются элементы самовнушения. Один из таких известных методов – **аутогенная тренировка** (АТ), благодаря которому спортсмен может, путем внутреннего словесного самовнушения, регулировать свое состояние, снижая степень возбуждения, нервного возбуждения, изменяя мышечный тонус и др.

Психологические аспекты тренировки в гимнастике

Успех учебно–тренировочного процесса в гимнастике в значительной степени определяется психологическими факторами. Решающую роль в данном случае играют волевые качества гимнаста, помогающие строить работу согласно рациональному плану обучения, тренировки, подготовки к соревнованиям. Воспитание этих качеств при участии тренера, коллектива и посредством самовоспитания – одно из важнейших направлений работы тренера и его учеников. Для этого используются многочисленные организационно–педагогические приемы, основные из которых:

– систематическое обращение к соревновательным упражнениям и к работе по соревновательной модели, включая режим подходов к снаряду, выполнение на оценку и др.;

– поощрение удачных исполнений не только формальной оценкой, но и педагогическими средствами – похвалой, условной (хотя бы шуточной) премией и др.; неудачные (если их можно действительно поставить в вину исполнителю) соответственно порицаются или «штрафуются» в педагогически приемлемой форме и с учетом психики спортсмена;

– по мере роста утомления в тренировке – повышение требований к самоконтролю; тренер должен обращать особое внимание на осознанность, ответственность, тщательность действий учеников, на недопустимость работы «по инерции»;

– применение соревновательных, игровых форм работы позволяющих вовлекать в состязание одновременно гимнастов разного уровня подготовленности;

– тренировка в условиях, ужесточающих режим работы с сравнении как с обычными занятиями, так и соревнованиями – за счет сокращения или полного исключения разминки, специальной разминки (при соблюдении норм безопасности), уменьшения интервалов отдыха, помощи, подсказок и т.д.;

– проведение тренировочных занятий в непривычных условиях, на новых снарядах, в измененной экипировке, утяжеленных костюмах и т.п.; – изменение плановых задач тренировки, состава комбинации, в том числе в связи с новыми тактическими

установками, исполнение некоторых относительно новых для гимнаста упражнений «с листа»;
– применение самостоятельных занятий в отсутствие тренера или с ограничением его ролью наблюдателя;
– поочередное назначение членов команды условным лидером команды, а также ассистентом тренера, выпускающим тренером, страховщиком, «консультантом на виде» и т.п.

Психологические аспекты соревнований по гимнастике

– в процессе подготовки к соревнованиям у гимнаста должна быть сформирована установка на определенный тип поведения в данных соревнованиях и на определенный результат, соответствующий уровню готовности спортсмена, но требующий от него достаточно высокой степени мобилизации;
– соответственно избранной установке в процессе соревнований должна поддерживаться определенная степень психической напряженности, являющаяся мобилизующим фактором. Всякое отклонение от оптимального состояния приводит либо к апатии, либо к преждевременному «перегоранию» спортсмена;
– как в ходе подготовки к выступлению, так и в процессе соревнований необходима текущая корректировка психического состояния гимнаста средствами психической регуляции и саморегуляции;
– в соответствии со структурой соревновательных действий гимнаст должен, при участии тренера или специалиста–психолога отработать собственные приемы саморегуляции в расчете на каждую из характерных фаз соревновательной деятельности: «до вызова» – «после вызова» –»в исходном положении».

2.2.9 Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач ДЮСШ 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 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, даются уже на этапе начальной подготовки.

В тренировочных группах занимающиеся в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией, учатся владеть командным голосом при построениях, отдаче рапорта, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, самостраховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Под контролем тренера гимнасты ведут в своем индивидуальном дневнике учет количества выполненных элементов и комбинаций, фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы. 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 ССМ. 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 совершенствования спортивного мастерства является выполнение требований 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 предопределяют их дальнейший жизненный путь: они поступают в специальные физкультурные учебные заведения, выбирают профессию тренера.

Судья по спортивной гимнастике должен знать следующее:

– на каждый вид комплектуется бригада из 2–4 судей, при этом оценки выводятся самостоятельно каждым из них. При комплектовании судейских бригад соблюдается паритетность и устанавливается величина допустимого расхождения оценок судей.

– правила требуют, чтобы выполняемые участниками упражнения соответствовали описанию (записи), выполнялись безукоризненно, без нарушения структуры элементов, с хорошей осанкой, с большой амплитудой движений, четко, уверенно, красиво и выразительно.

– за допущенные ошибки при выполнении упражнения производят сбавки:

– мелкая ошибка (несущественное отклонение от безукоризненного выполнения)– 0,1 балла;

– средняя ошибка (значительное отклонение) – 0,2 – 0,3 балла,

– грубая ошибка (большое искажение) – 0,4 – 0,5 балла.

– судья обязан хорошо знать, что он должен оценивать, т. е. содержание (обязательной программы) упражнений, а также правила соревнований и дополнительные указания главного судьи.

– спортивный судья должен хорошо знать технику гимнастических упражнений, разбираться во всех тонкостях правил соревнований, быть достаточно организованным, собранным, внимательным и обладать хорошей зрительной памятью.

Учащиеся должны хорошо знать правила соревнований по спортивной гимнастике. На определённом этапе уметь организовать и провести соревнования.

Учащиеся должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки; знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

В процессе обучения тренер привлекает учащихся для судейства соревнований более юных учащихся из предыдущих этапов и годов обучения. При достаточной практике судейства и положительной оценке за него присваивается звание судьи по спорту, т.е. по спортивной гимнастике.

3 Методическая часть

3.1 Организация тренировочной и воспитательной работы.

Тренировочная работа организуется на основе данной Программы и проводится круглогодично с соблюдением преемственности решения задач по годам обучения.

Учебные группы комплектуются с учетом физической и спортивно–технической подготовленности, возраста, пола и выполнения переходных нормативов и требований.

Приём в ДЮСШ на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам осуществляется на основе выполнения нормативов общей и специальной физической подготовленности по этапам спортивной подготовки, предусматривающих соблюдение принципов этапности, комплексности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого ребёнка, а также перспектив роста его спортивного мастерства.

Начало учебного года устанавливается с 1 сентября. Для перевода из одной учебной группы в другую, как правило, более высокой подготовленности, занимающиеся должны успешно выполнить переводные нормативы и требования по видам подготовленности. Занимающиеся, не выполнившие установленные данной программой требования, по окончанию учебного года в последующую группу не переводятся, могут быть оставлены на повторный год обучения или переведены на обучение по общеразвивающим программам на спортивно–оздоровительный этап. В исключительных случаях, могут быть отчислены из ДЮСШ.

При проведении тренировочных занятий, соревнований и других мероприятий должны строго соблюдаться санитарно–гигиенические нормы и требования врачебного контроля для предупреждения травматизма и обеспечения должного состояния мест занятий и соревнований.

Основной формой проведения учебной работы в группах является тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием под руководством тренера – преподавателя.

Кроме групповых тренировочных занятий учащимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера по совершенствованию теоретической, физической и спортивно–технической подготовленности.

На этапе совершенствования спортивного мастерства вся работа строится по индивидуальным планам подготовки, которые разрабатываются тренерами–преподавателями совместно со спортсменами.

В процессе многолетней подготовки спортсменов необходимо комплексно решать как задачи повышения спортивного мастерства, так и воспитания личности, формирования потребности к самосовершенствованию, к здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек. Одними из важнейших сторон подготовки гимнастов являются воспитание чувства патриотизма, гордости за нашу Родину, уважение традиций, государственных и национальных символов, ответственности за свои действия перед коллективом, сознательное отношение к своему здоровью, добросовестное выполнение возложенных обязанностей, уважительное отношение к старшим, товарищам, организованности, трудолюбия и дисциплины.

Большое значение должно уделяться вопросам патриотического долга перед Родиной, гуманистическому, нравственному и эстетическому воспитанию занимающихся.

Решению воспитательных и образовательных задач способствуют создание современной материально–технической базы, четкая организация учебного процесса, профессиональная подготовленность, требовательность, положительный личный пример тренера–преподавателя.

Воспитательная работа проводится в процессе проведения тренировочных занятий, участия в соревнованиях, а также в свободное от тренировок время, индивидуально и в группе в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, культурных мероприятий, общественных поручений, участия и проведения общественных мероприятий, спортивно–показательных выступлений. Данная работа осуществляется в соответствии с планами работы ДЮСШ и в тесном сотрудничестве с государственными и общественными организациями.
Тренер–преподаватель должен уделять большое внимание повышению общеобразовательного уровня своих воспитанников, следить за успеваемостью занимающихся в общеобразовательных учреждениях, их дисциплиной, устанавливать тесный контакт с классным руководителем и родителями спортсмена.
Изучение теоретического раздела программы, а также инструкторской и судейской практики на учебных занятиях и соревнованиях, должно подготовить занимающегося к выполнению обязанностей инструкторов–общественников и спортивных судей по спортивной гимнастике. Кроме того, знания теоретического раздела программы должны сформировать потребность в здоровом образе жизни, отказ от вредных привычек, подготовить занимающегося к предстоящей трудовой деятельности.
В настоящее время широкое распространение получил бригадный метод подготовки во всех видах гимнастики и акробатики со спортивной направленностью. Коллектив тренеров–единомышленников, состоящий из 3–5 человек, способен эффективно готовить гимнастов от новичков до мастеров высокого класса.

3.2 Этапы и основные задачи многолетней подготовки.

Многолетний тренировочный процесс в спортивной гимнастике следует рассматривать как единую систему подготовки, в которой новичками являются дети. Ранняя специализация предполагает учет существенных особенностей подготовки юных гимнастов в связи с их возрастом. Рассматривать систему их подготовки отдельно от общей системы подготовки гимнастов нецелесообразно. Специфика работы с новичками в первые годы предполагает выделение этапа начальной подготовки, содержание работы на котором ориентировано на детский возраст.
В школе гимнастики сложилась система поэтапного перехода спортсменов от начальных к более высоким ступеням мастерства.
Содержание учебных программ на начальном этапе должно обеспечивать базовую техническую подготовленность занимающихся, а далее – выполнение тестовых комбинаций, классифицируемых в разрядные категории.
Новый, более высокий, уровень развития гимнастики как вида спорта и соответственно новый уровень знаний определяют необходимость рассматривать ее как управляемую систему.

Цель управления подготовкой – получение нужных результатов в требуемое время.

Этап начальной подготовки. Начальный этап характерен применением самых разнообразных обще–развивающих упражнений для гармоничного развития опорно–двигательного аппарата занимающихся. Постепенно вводятся элементы на точность и координацию движений. Юный гимнаст познает пространственные, временные и силовые характеристики движений. В соответствии с принятым в гимнастике стилем осваивает основные и промежуточные положения рук, ног, туловища, головы и движения ими, направления перемещения. Приобретает представления об амплитуде, быстроте, темпе и ритме телодвижений.

Основой программы являются упражнения общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), специальной двигательной подготовки (СДП) и специальной технической подготовки (СТП). К средствам ОФП относятся известные обще–развивающие упражнения, бег, прыжки, метания, лазания. В задачу СДП входит целенаправленное развитие координации движений, овладение умениями выполнять точные по амплитуде, направлению, степени мышечных усилий действия динамического и статического характера (позы).

Близка к СДП по форме упражнений СТП. Основная задача СТП на начальном этапе сводится к овладению элементами гимнастической школы: осанка, в том числе в положениях виса и упора, стойке на руках; основные положения тела и способы их изменения в висе и упоре; фрагменты техники базовых элементов на снарядах; начальная хореографическая, акробатическая и батутная подготовка.

Программа для гимнастов на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.

Этап специализированной подготовки особенно важен в становлении гимнастов. Именно в эти годы формируются основные двигательные качества, осваивается очень большой объем специфических для вида спорта двигательных навыков (элементов и соединений), приобретается опыт участия в соревнованиях по разрядным комбинациям. Данный этап характерен углубленным освоением гимнастической школы. Базовые элементы формируются в базовые (учебные) комбинации, способствующие овладению техникой упражнений основных структурных групп во всех видах многоборья. На этом фоне создаются заготовки для будущих индивидуальных композиций – осваиваются отдельные более сложные элементы, как правило, построенные на развитии профилирующих навыков. За три–четыре года обучения на данном этапе занимающиеся становятся квалифицированными гимнастами–разрядниками.

Внутри этапа принято выделять два периода – начальной специализированной подготовки и углубленной специализированной подготовки. В период *начальной специализированной подготовки* опытные тренеры предлагают своим подопечным не только материал классификационных программ, но и объемный материал, содержащий перспективные элементы, связки и соединения.

В период *углубленной специализированной подготовки* продолжается ограничение объема дополнительных средств (в основном за счет ОФП и элементов базовой подготовки). Логика такого подхода объясняется тем, что 11–12–летние девочки, освоив программу I разряда, имеют возможность в последующие 2–4 года стать кандидатами в мастера и мастерами спорта, включиться в перспективную под-

готовку к ответственным соревнованиям, ориентированным на перспективную программу очередной Олимпиады (у мальчиков это происходит позднее на 2 года).

Большой объем вновь осваиваемых элементов технической подготовки и упражнений СФП на данном этапе является критерием успеваемости гимнастов. Именно способность к обучению («скорость» обучения, «обучаемость») определяет наиболее одаренных из них. Педагогический контроль на этом этапе более целенаправлен, сосредоточен на выявлении перспективных спортсменов, которые в этом возрасте по всем спортивно–техническим показателям заметно опережают своих сверстников.

В период начальной специализированной подготовки, как правило, осуществляется отбор гимнастов в группы углубленной подготовки с более интенсивным тренировочным режимом (несколько занятий в один день).

Тестирование проводится регулярно в форме выполнения контрольных нормативов технической и физической подготовки (текущие обследования – ТО), которые дополняются функциональными пробами и диспансерными обследованиями.

Этап специализированной подготовки завершается освоением программы кандидата в мастера спорта и даже мастера спорта, что более характерно для девушек, которые становятся мастерами спорта на 2–3 года раньше юношей.

– период начальной специализации: длительность 2 года. Возраст – 9 – 12 лет;

– период углубленной специализации: длительность 3 года. Возраст – 11 – 15 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства характеризуется дальнейшим углублением специализированной подготовки, фактическим достижением нормативов, установленных для мастеров спорта. Данный этап сложный и трудоемкий для гимнастов, так как интенсивное наращивание тренировочных нагрузок совпадает с активной фазой полового созревания. От тренера требуется особое внимание, забота об учениках, учет их индивидуальных особенностей, чуткое к ним отношение.

Акцентируется работа по произвольной программе. Осваиваются элементы и соединения повышенной сложности. На основе разученного материала составляются композиции упражнений во всех видах многоборья и проверяются их варианты в соревнованиях. Именно на этом этапе создаются основы будущих композиций более совершенной произвольной программы. К перспективным гимнастам предъявляются повышенные требования. Наиболее подготовленные из них в составах юниорских и молодежных сборных команд участвуют в международных соревнованиях.

Длительность 2 года. Возраст – 12 – 17 лет.

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

Таблица 12.

Этапы спортивной подготовки	**Продолжительность (в годах)**	**Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)**		**Наполняемость групп (человек)**
		юноши	**девушки**	
Этап начальной подготовки	3	7	6	10–25
Тренировочный этап (этап начальной специализации)	2	9	9	8–14
Тренировочный этап (этап углубленной специализации)	3	11	11	4–12
Совершенствования спортивного мастерства	2	14	12	1–10

3.3 Планирование работы и учебная документация.

Планирование тренировочных занятий в группах и распределение учебного материала по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с учебными планами и годовым графиками распределения учебных часов.

В соответствии с общим планом работы и задачами спортивной школы конкретно определяются и основные задачи работы каждой учебной группы.

Тренировочный процесс каждого года обучения состоит и трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В группах начальной подготовки учебный год на периоды не делится, так как весь учебный процесс носит подготовительный характер.

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) занимающихся и календаря соревнований. Для групп спортивного совершенствования предпочтительной является двухпиковая структура годичного цикла тренировки, что связано с подготовкой и участием большинства спортсменов старших разрядов в двух основных соревнованиях года: чемпионате и кубке страны.

Основные задачи подготовительного периода: развитие физических качеств, разучивание отдельных элементов и «связок», изучение программы соответствующего разряда, специальная техническая, хореографическая, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы гимнастов. Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Основные задачи соревновательного периода: совершенствование техники отдельных элементов, исполнительского мастерства целостных соревновательных программ, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая

подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно 5–7 месяцев.

Основные задачи переходного периода: постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно 1–2 месяца.

В каждой группе ведётся учебная документация: программа, учебный план, годовой план–график распределения учебного материала, расписание работы, календарь соревнований, журнал учета работы, индивидуальные планы подготовки перспективных спортсменов старших разрядов, краткие планы–конспекты отдельных занятий. Спортсмены старших разрядов ведут дневники тренировочных занятий.

Примерные план–схемы годичного цикла на этапах спортивной подготовки в таблицах № 15, № 16.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

– оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;

– продолжительность подготовки для их достижения;

– темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;

– индивидуальные особенности спортсменов;

– условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

– спортивно–технические показатели по этапам (годам);

– планируются основные средства тренировки;

– объем и интенсивность тренировочных нагрузок;

– количество соревнований;

– отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3–го и 2–го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1–го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам – соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом

году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Начиная с возраста 10 лет у девушек, 12 лет у юношей, можно планировать выполнение норм I взрослого разряда, с 12 лет у девушек, 14 лет у юношей – норм кандидата в мастера спорта, с 14 лет и старше у девушек, 16 лет и старше у юношей– мастера спорта.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода учащегося в следующую группу.

3.4 Методические указания по организации и построению тренировочного процесса.

Учебный материал тренировочного процесса состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15–20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж – рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники спортивной гимнастики, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

3.4.1. Практический материал программы методической преемственности при обучении сложным акробатическим и гимнастическим упражнениям. Оптимальные возрастные границы становления спортивного мастерства юных гимнастов.

Таблица 13.

Оптимальные границы возраста (лет)	Стаж занятий (лет)	1 разряд	КМС	МС
9–11	3–4	x		
12–13	5	x	x	
13–14	5–6		x	
14–15	6			x
15–16	7–8			x
16–17	9			x

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей занимающихся.

В группах *начальной подготовки* (6–7 лет) необходимо учитывать анатомо–физиологические и психологические особенности детей этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно–двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении

одних и тех упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

Возрастной период с 9 до 13 лет охватывает два этапа подготовки: *начальной спортивной специализации* (1–2–й год обучения в тренировочных группах) и *углубленную специализацию* (3–4–й год обучения в тренировочных группах).

При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечнососудистая система обладает большей устойчивостью и приспосабливаемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно–силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении тренировочного процесса на этапе *спортивного совершенствования,* планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер–преподаватель должен понимать, что в этот период у детей 14–17 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно–сосудистая система хорошо приспосабливается к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объём мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. У девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим у мальчиков в этот период частично нарушаются координационные способности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте более ускоренно не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть те способности, которые имеют под собой различные физиологические механизмы (таблица 14).

Таблица 14

Сенситивные (чувствительные) периоды развития весо–ростовых показателей и физических качеств у юных спортсменов

Морфолого–функциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)									
	7–8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					х	х	х	х		
Вес					х	х	х	х		
Сила						х	х		х	х
Быстрота	х	х	х					х	х	х
Скоростно–силовые качества		х	х	х	х	х	х	х		
Выносливость (аэробные возможности)	х	х						х	х	х
Скоростная выносливость								х	х	х
Анаэробные возможности		х	х	х				х	х	х
Гибкость	х	х	х		х	х				
Координационные способности		х	х	х	х					
Равновесие	х		х	х	х	х	х			

У девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на один год раньше.

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале на открытом воздухе (площадке) в форме урока по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых – подготовка к выполнению упражнений в основной части урока.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику гимнастических упражнений. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффектность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов, должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце учебно–тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие гимнаста.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части урока. По акробатике, спортивным играм и некоторым видам лёгкой атлетики можно проводить отдельные занятия в период спортивно–оздоровительного лагеря.

Испытания по теоретической подготовке проводят путем беседы и опроса учащихся.

Испытания по ОФП и СФП проводят в виде соревнований.

Разрядные требования выполняют на специальных соревнованиях, результаты которых фиксируют специально назначенные независимые педагоги, ответственные за проведение соревнований, что и является основанием для учета спортивных результатов при комплектовании учебных групп всех этапов подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производят решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки, выполнения разрядных требований и освоения элементов технической подготовленности. Учащиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год обучения не переводятся. Такие спортсмены могут решением педагогического совета школы продолжать обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Основными формами тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам, тренировочные сборы.

Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В группах начальной подготовки годичный цикл на периоды не делится, так как весь тренировочный процесс носит подготовительный характер.

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) занимающихся и календаря соревнований. Для групп совершенствования спортивного мастерства предпочтительной является двухпиковая структура годичного цикла тренировки, что связано с подготовкой и участием большинства спортсменов старших разрядов в двух основных соревнованиях года: первенствах и чемпионатах страны.

Основные задачи подготовительного периода: развитие физических качеств, разучивание отдельных элементов и «связок», изучение программы соответствующего разряда, специальная техническая, хореографическая и прыжковая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы гимнастов. Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Основные задачи соревновательного периода: совершенствование техники отдельных элементов, исполнительского мастерства целостных соревновательных

программ, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно 5–7 месяцев.

Основные задачи переходного периода: постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно 1–2 месяца.

В каждой группе ведётся необходимая документация: программа, план спортивной подготовки, годовой план–график распределения программного материала, расписание занятий, календарь соревнований, журнал учета работы, индивидуальные планы подготовки перспективных спортсменов старших разрядов, краткие планы–конспекты отдельных занятий.

3.4.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Перед началом занятий гимнастический зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Тренер–преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления гимнастических снарядов и готовность зала к занятиям. Снаряды должны отвечать стандартам.

Гимнастический зал открывается не менее чем за 5 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера–преподавателя.

Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура не ниже 15–17°С, влажность – не более 30–40%.

Обучающиеся должны быть в соответствующей спортивной форме для занятий гимнастикой.

Во время установки перекладины или брусьев разной высоты необходимо тщательно проверить места крепления грифа или жердей со стойками.

Тренер–преподаватель должен особенно тщательно проверять готовность колец перед каждым занятием в связи с их быстрым износом.

Перед началом занятий тренер–преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Занятия в гимнастическом зале начинаются и проходят согласно расписанию.

Тренер–преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

При занятиях гимнастикой должно быть исключено:

– пренебрежительное отношение к разминке;

– неправильное обучение технике физических упражнений;

– отсутствие необходимой страховки (самостраховки), неправильное её применение;

– плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты снарядов);

– нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

В гимнастическом зале не разрешается заниматься на снарядах без тренера–преподавателя. Установка и переноска снарядов в зале производится только по указанию тренера–преподавателя.
Тренер–преподаватель при освоении элементов и комбинаций гимнастических упражнений должен объяснить обучающимся правила страховки, самостраховки и меры предупреждения возможных травм.
Категорически запрещается ставить на страховку обучающегося, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.
Страхующий обязан своевременно поддержать обучающегося в случае неудачной попытки выполнения упражнения, не дать ему упасть.
При выполнении упражнений на снарядах тренер–преподаватель должен следить за тем, чтобы гимнастические маты были возле снарядов в местах возможных падений и соскоков. Маты должны быть уложены с точной стыковкой без щелей между ними.
Во избежание травм на занятиях не следует чрезмерно увлекаться прыжками и соскоками с большой высоты.
Для профилактики травматизма при выполнении гимнастических упражнений на бревне необходимо добиться уверенного выполнения упражнения на полу, затем на гимнастической скамейке; закрепить технику исполнения на низком бревне и только после этого перейти на высокое.
При выполнении опорных прыжков необходимо проверить общее состояние места для опорных прыжков: устойчивость коня, надежность креплений, упругость и устойчивость мостика (мостик гимнастический должен быть подбит резиной для исключения его скольжения), после каждого прыжка проверяется состояние матов и дистанция от мостика до снаряда.
Для профилактики травм кистей (ладоней) используют кожаные накладки и магнезию.
На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)
Обучающимся запрещается стоять близко к спортивному снаряду при выполнении гимнастических упражнений одним их обучающихся (за исключением страхующего).
При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
Тренер–преподаватель должен учитывать самочувствие обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма.
При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру–преподавателю.
Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера–преподавателя.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЗАНЯТИЙ

После занятий все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения, согласно схеме их размещения в зале. Гриф перекладины протереть сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой.
Проветрить спортивный зал.
В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

3.4.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок приведены в пунктах 2.2.1 и 2.2.2 данной Программы.

План–схема годичного цикла на этапе начальной подготовки

Таблица15

№ месяца	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6		
№ недели	1–4	5–8	9–13	14–18	19–22	23–26	27–30	31–34	35–39	40–42		
Цикл	Годичный цикл											
Период	Подготовительный								Соревновательный		Переходный.	
Содержание подготовки	Физическая и техничская подготовка		Освоение программы			Стабилизация программы			Совершенствование программы, участие в соревнованиях		ОФП, Активный отдых	
Официальные и неофициальные соревнования												
Набор учащихся												
Отбор на следующий этап подготовки												
Контроль ТП												
Контроль ФП												
Медицинский контроль												
Изменения в сроках плана												
Главные задачи года	1.Отбор учащихся в группы начальной подготовки 2.Общая и специальная физическая подготовка 3.Освоение объемного материала технической подготовки и классификационной программы 3–го ,2–го юношеских разрядов.											

План–схема годичного цикла на тренировочном этапе подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 16

№ месяца	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6		
№ недели	1–4	5–8	9–13	14–18	19–22	23–26	27–30	31–34	35–39	40–42		
Цикл	1–й полугодичный цикл					2–й полугодичный цикл						
Период	Подготовительный			Соревнова – тельный	Пере– ходный	Подготовительный		Соревновательный			Переходный	
Содержание подготовки	Модернизация программы		Стаби– лизация программ	Совершенст. прогр. Участие в соревнованиях	СФП, Акт. отдых	Модернизация программы		Совершенств. прогр.Участие в соревн.			ОФП, акт. отдых	
Централизованная подготовка												
Официальные соревнования												
Учебно–тренировочные соревнования												
Контроль ТП												
Контроль ФП												
Медицинский контроль												
Перевод уч–ся на следующий этап подготовки												
Изменения в сроках плана												
Главные задачи года	1.Освоение объемного материала и программы очередного спортивного разряда 2.Повышение уровня СФП 3.Приобретение инструкторских и судейских знаний и навыков											

4 Система контроля и зачетные требования для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

4.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки

Таблица 17.

Девушки

Наименование норматива	**хорошо (2 балла)**	**удовлетворительно (1 балл)**	**не удовлетворительно (0 баллов)**
Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	более 5 раз	5 раз	менее 5 раз
Подтягивание в висе лежа	более 3 раз	3 раза	менее 3 раз
Прыжок в длину с места	более 95 см.	95 см.	менее 95 см.
Упражнение «мост» из положения лежа на спине	расстояние менее 55 см.	расстояние от стоп до пальцев рук 55 см.	расстояние более 55 см.
Наклон вперед из положения лежа, до касания ног грудью	-	грудь касается ног	грудь не касается ног

ОБЩАЯ СУММА: БОЛЕЕ 5 БАЛЛОВ (ХОРОШО), 5 БАЛЛОВ (УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО), МЕНЕЕ 5 БАЛЛОВ (НЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО)

Юноши

Наименование норматива	**хорошо (2 балла)**	**удовлетворительно (1 балл)**	**не удовлетворительно (0 баллов)**
Удержание ног в положении «угол» на гимнастической стенке	более 3 сек.	3 сек.	менее 5 раз
Подтягивание в висе на перекладине	более 1 раза	1 раз	менее 1 раза
Прыжок в длину с места	более 100 см.	100 см.	менее 100 см.
Упражнение «мост» из положения лежа на спине	расстояние менее 60 см.	расстояние от стоп до пальцев рук 60 см.	расстояние более 60 см.
Наклон вперед из положения лежа, до касания ног грудью	-	грудь касается ног	грудь не касается ног

ОБЩАЯ СУММА: БОЛЕЕ 5 БАЛЛОВ (ХОРОШО), 5 БАЛЛОВ (УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО), МЕНЕЕ 5 БАЛЛОВ (НЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО)

4.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации)

Таблица 18.

Девушки

Наименование норматива	**хорошо (2 балла)**	**удовлетворительно (1 балл)**	**не удовлетворительно (0 баллов)**
Челночный бег 2 х 10 м.	менее 7.0 сек.	7.0 сек.	более 7.0 сек
Бег 20 м.	менее 5.2 сек.	5.2 сек.	более 5.2 сек.
Прыжок в длину с места	более 130 см.	130 см.	менее 130 см.
Подтягивание из виса на гимнастической жерди	более 4 раз	4 раза	менее 4 раз
Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках	более 10 раз	10 раз	менее 10 раз
Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	более 8 раз	8 раз	менее 8 раз
Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке	более 6 сек.	6 сек.	менее 6 сек.
И.П.- сед, ноги вместе. Наклон вперед фиксация положения 5 счетов	-	Касание колен грудью, фиксация 5 сек.	Нет касания, фиксация менее 5 сек.
Упражнение «мост» из положения стоя	расстояние менее 45 см, фиксация 5 сек	расстояние от стоп до пальцев рук 45 см, фиксация 5 сек	расстояние более 45 см, фиксация менее 5 сек
Спортивный разряд	-	Выполнение 2 юношеского разряда	3 юн. разряд

ОБЩАЯ СУММА: БОЛЕЕ 10 БАЛЛОВ (ХОРОШО), 10 БАЛЛОВ (УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО), МЕНЕЕ 10 БАЛЛОВ (НЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО)

Юноши

Наименование норматива	**хорошо (2 балла)**	**удовлетворительно (1 балл)**	**не удовлетворительно (0 баллов)**
Челночный бег 2 х 10 м.	менее 7.0 сек.	7.0 сек.	более 7.0 сек
Бег 20 м.	менее 5.0 сек.	5.0 сек.	более 5.0 сек.
Прыжок в длину с места	более 130 см.	130 см.	менее 130 см.
Подтягивание из виса на перекладине	более 5 раз	5 раз	менее 5 раз
Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках	более 10 раз	10 раз	менее 10 раз
Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	более 10 раз	10 раз	менее 10 раз
Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке	более 7 сек.	7 сек.	менее 7 сек.
И.П.- сед, ноги вместе. Наклон вперед фиксация положения 5 счетов	-	Касание колен грудью, фиксация 5 сек.	Нет касания, фиксация менее 5 сек.
Упражнение «мост» из положения лежа на спине	расстояние менее 45 см, фиксация 5 сек	расстояние от стоп до пальцев рук 45 см, фиксация 5 сек	расстояние более 45 см, фиксация менее 5 сек
Спортивный разряд	-	Выполнение 2 юношеского разряда	3 юн. разряд

ОБЩАЯ СУММА: БОЛЕЕ 10 БАЛЛОВ (ХОРОШО), 10 БАЛЛОВ (УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО), МЕНЕЕ 10 БАЛЛОВ (НЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО)

4.3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации)

Таблица 19.

Девушки

Наименование норматива	**хорошо (2 балла)**	**удовлетворительно (1 балл)**	**не удовлетворительно (0 баллов)**
Бег 20 м.	менее 5.0 сек.	5.0 сек.	более 5.0 сек.
Прыжок в длину с места	более 150 см.	150 см.	менее 150 см.
Лазанье по канату с помощью ног 5 м. (без учета времени)		+	-
Подтягивание из виса на жерди	более 7 раз	7 раз	менее 7 раз
Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на гимнастической жерди	более 5 раз	5 раз	менее 5 раз
И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	более 5 раз	5 раз	менее 5 раз
Удержание положения «высокий угол» на гимнастических брусьях	более 4 сек.	4 сек.	менее 4 сек.
И.П. положение «угол» на гимнастической стенке, поднимание ног в положение «высокий угол»	более 7 раз	7 раз	менее 7 раз
Из виса на гимнастической жерди, подъем разгибом в упор	более 3 раз	3 раза	менее 3 раз
Стойка на руках на полу	более 9 сек.	9 сек.	менее 9 сек.
Спортивный разряд	-	Выполнение 1 юношеского разряда, 3 разряда	2, 3 юн. разряд

ОБЩАЯ СУММА: БОЛЕЕ 11 БАЛЛОВ (ХОРОШО), 11 БАЛЛОВ (УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО), МЕНЕЕ 11 БАЛЛОВ (НЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО)

Юноши

Наименование норматива	**хорошо (2 балла)**	**удовлетворительно (1 балл)**	**не удовлетворительно (0 баллов)**
Бег 20 м.	менее 5.0 сек.	5.0 сек.	более 5.0 сек
Прыжок в длину с места	более 155 см.	155 см.	менее 155 см.
Лазанье по канату с помощью ног 5 м. (без учета времени)	-	+	-
Подтягивание из виса на перекладине	более 12 раз	12 раз	менее 12 раз
Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на перекладине	более 7 раз	7 раз	менее 7 раз
И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	более 5 раз	5 раз	менее 5 раз
Удержание положения «высокий угол» на гимнастических брусьях	более 4 сек.	4 сек.	менее 4 сек.
И.П. вис на гимнастических кольцах, подъем силой в упор	более 4 раз	4 раза	менее 4 раз
Из виса на перекладине, подъем разгибом в упор	более 4 раз	4 раза	менее 4 раз
Стойка на руках на полу	более 25 сек.	25 сек.	менее 25 сек.
Спортивный разряд	-	Выполнение 1 юношеского разряда, 3 разряда	2, 3 юн. разряд

ОБЩАЯ СУММА: БОЛЕЕ 11 БАЛЛОВ (ХОРОШО), 11 БАЛЛОВ (УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО), МЕНЕЕ 11 БАЛЛОВ (НЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО)

4.4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица 20.

Девушки

Наименование норматива	**хорошо (2 балла)**	**удовлетворительно (1 балл)**	**не удовлетворительно (0 баллов)**
Бег 20 м.	менее 4.6 сек.	4.6 сек.	более 4.6 сек.
Прыжок в длину с места	более 180 см.	180 см.	менее 180 см.
Лазанье по канату с помощью ног 5 м. (без учета времени)		+	-
Подтягивание из виса на перекладине	более 9 раз	9 раз	менее 9 раз
Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на перекладине	более 7 раз	7 раз	менее 7 раз
И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	более 8 раз	8 раз	менее 8 раз
Удержание положения «высокий угол» на гимнастических брусьях	более 9 сек.	9 сек.	менее 9 сек.
И.П. вис на гимнастических кольцах, подъем силой в упор	более 7 раз	7 раз	менее 7 раз
Из виса на перекладине, подъем разгибом в упор	более 4 раз	4 раза	менее 4 раз
Стойка на руках на полу	более 20 сек.	20 сек.	менее 20 сек.
Спортивный разряд	-	Выполнение КМС	3, 2, 1 юн. разряд, 3, 2, 1 разряд

ОБЩАЯ СУММА: БОЛЕЕ 11 БАЛЛОВ (ХОРОШО), 11 БАЛЛОВ (УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО), МЕНЕЕ 11 БАЛЛОВ (НЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО)

Юноши

Наименование норматива	**хорошо (2 балла)**	**удовлетворительно (1 балл)**	**не удовлетворительно (0 баллов)**
Бег 20 м.	менее 4.2 сек.	4.2 сек.	более 4.2 сек
Прыжок в длину с места	более 185 см.	185 см.	менее 185 см.
Лазанье по канату без помощи ног 5 м. (без учета времени)	-	+	-
Подтягивание из виса на перекладине	более 15 раз	15 раз	менее 15 раз
Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на перекладине	более 10 раз	10 раз	менее 10 раз
И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	более 7 раз	7 раз	менее 7 раз
Удержание положения «высокий угол» на гимнастических брусьях	более 5 сек.	5 сек.	менее 5 сек.
И.П. вис на гимнастических кольцах, подъем силой в упор	более 5 раз	5 раз	менее 5 раз
Из виса на перекладине, подъем разгибом в упор	более 5 раз	5 раз	менее 5 раз
Стойка на руках на полу	более 35 сек.	35 сек.	менее 35 сек.
Спортивный разряд	-	Выполнение КМС	3, 2, 1 юн. разряд, 3, 2, 1 разряд

ОБЩАЯ СУММА: БОЛЕЕ 11 БАЛЛОВ (ХОРОШО), 11 БАЛЛОВ (УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО), МЕНЕЕ 11 БАЛЛОВ (НЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО)

4.5 Организация контроля и критерии оценки тренировочного процесса.

Для оценки эффективности деятельности педагогического состава учреждения, осуществляющего предпрофессиональную подготовку, рекомендованы следующие критерии:

а) на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся (контингента);
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

б) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов:
- динамика роста уровня специальной физической и технико–тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
- перевод (зачисление) спортсменов из организации, осуществляющей спортивную подготовку, в организации другого вида (например: ЦСП или УОР).

Виды контроля:

- Внешний контроль (осуществляется в порядке, установленном Министерством спорта Российской Федерации. Для организации контроля необходимо руководствоваться приказом Минспорта России №636 от 16.08.2013 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 31.10.2013,регистрационный № 30281).
- Внутренний контроль (основной целью внутреннего контроля за реализацией требований федеральных стандартов спортивной подготовки и программ спортивной подготовки является обеспечение необходимого качества и эффективности процесса предпрофессиональной подготовки, направленного на совершенствование спортивного мастерства спортсменов, реализацию программ спортивной подготовки.

Задачи внутреннего контроля:

– установление соответствия содержания тренировочных занятий этапу подготовки спортсменов, планам подготовки, программе предпрофессиональной подготовки по виду спорта;

– содействие методически правильному планированию тренировочных занятий с целью формирования спортивного мастерства и воспитания спортсменов;

– своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию спортсменов, связанных с нарушениями методических и санитарно–гигиенических правил организации, обеспечения и осуществления тренировочного процесса;

– оценка уровня методической подготовленности тренерского состава организаций, а также профессиональной компетенции медицинского персонала;

– оценка уровня спортивной подготовленности спортсменов и их физического развития;

– выявление, обобщение и распространение передового опыта организации, обеспечения и ведения спортивной подготовки в организациях, осуществляющих предпрофессиональную подготовку.

Внутренний контроль включает проверку, анализ и оценку организации, обеспечения, проведения, содержания и эффективности тренировочного процесса. Он осуществляется до начала, в процессе и после завершения тренировочных занятий.

Обсуждение результатов внутреннего контроля целесообразно проводить в присутствии представителей руководства организации, осуществляющей спортивную подготовку, соответствующих специалистов.

Внутренний контроль организуется руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку, его заместителями по направлениям работы, старшими инструкторами–методистами (инструкторами–методистами), медицинскими работниками (в форме врачебно–педагогических наблюдений), а также иными должностными лицами в соответствии с их полномочиями.

Директор (руководитель) организации, осуществляющей спортивную подготовку, обеспечивает общий контроль за качеством организации и ведения тренировочного процесса и процесса спортивной подготовки в целом по всем разделам работы организации.

Заместитель директора, специалисты организации, осуществляющей спортивную подготовку, в должностные обязанности которых входят осуществление функций контроля, осуществляют внутренний контроль по следующим показателям:

– комплектование групп (отделений) организации, осуществляющей спортивную подготовку; оценка количественного и качественного состава спортсменов;

– посещаемость спортсменами тренировочных занятий в соответствии с расписанием, утвержденным директором организации, осуществляющей спортивную подготовку;

– соблюдение закрепления тренеров, тренеров–преподавателей за группами спортсменов и установленной им тренировочной нагрузки;

– выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольно–переводных нормативов), плановых заданий и планируемого спортивного результата;

– уровень физической подготовленности спортсменов;

– содержание и эффективность тренировочных занятий;

– соответствие плана (плана–конспекта), разрабатываемого тренером, тренером–преподавателем на тренировочное занятие или на цикл тренировочных занятий, и утвержденных планов подготовки по реализации программы спортивной подготовки;

– соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами, тренерами–преподавателями в ходе занятий, современным методикам и технологиям;

– соблюдение техники безопасности и мер по охране труда, санитарно–гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочного процесса, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма; наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;

– содержание и результаты спортивной подготовки;

– антидопинговые мероприятия.

Внутренний контроль должен быть систематическим, объективным и сочетаться с оказанием методической помощи (любые замечания делаются только после проведения тренировочного занятия или мероприятия, при этом недопустимо делать их в присутствии спортсменов и сторонних лиц).

Проверки качества и эффективности организации и ведения спортивной подготовки могут быть плановыми (отражаемыми в годовом и месячном планах работы организации, осуществляющей спортивную подготовку, график их проведения доводится до сведения тренеров, тренеров–преподавателей) и внеплановыми.

Каждый тренер, тренер–преподаватель должен быть проверен и оценен порядка двух–четырех раз в течение календарного года (проверяется работа с каждой группой, внесенной в тарификационный список тренера, тренера–преподавателя, при этом проверка должна осуществляться в разные дни недели на основании утвержденного расписания занятий для ее объективности).

Результаты внутреннего контроля фиксируются в соответствующих журналах внутреннего контроля тренировочного процесса и учета групповых занятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

- Общественный контроль.

Общероссийские спортивные федерации и аккредитованные региональные спортивные федерации (далее – уполномоченные спортивные федерации) и их представители вправе осуществлять общественный контроль за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки по соответствующим видам спорта.

Уполномоченные спортивные федерации при проведении общественного контроля имеют право:

1) получать от руководителей и иных должностных лиц организаций, осуществляющих спортивную подготовку, информацию о прохождении

спортивной подготовки по соответствующим виду или видам спорта (спортивным дисциплинам);

2) защищать в соответствии с законодательством Российской Федерации права и законные интересы лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе в части возмещения вреда, причиненного их здоровью при прохождении спортивной подготовки;

3) направлять в федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта предложения к проектам федеральных стандартов спортивной подготовки;

4) обращаться к учредителю, учредителям организации, осуществляющей спортивную подготовку, с требованием устранить выявленные нарушения федеральных стандартов спортивной подготовки.

Представители уполномоченных спортивных федераций имеют право беспрепятственно посещать любые организации, осуществляющие спортивную подготовку, в том числе используемые ими объекты спорта. При проведении общественного контроля уполномоченные спортивные федерации взаимодействуют с Олимпийским комитетом России, Министерством спорта Российской Федерации, а также с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

5.1. Список литературы:

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 295с.
2. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. – М.: Советский спорт, 2012 – 292 с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
4. Крючек Е.С., Терехина Р.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика. Учебник. – М.: Академия, 2013. – 288с.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
7. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
8. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
9. Правила судейства соревнований по спортивной гимнастике среди мужчин на 2013–2016 гг.
10. Правила судейства соревнований по спортивной гимнастике среди женщин на 2013–2016 гг.
11. Савельева Л.А., Терехина Р.Н.Спорт высших достижений: спортивная гимнастика. Учебное пособие– М.: Человек, 2014. – 148с.
12. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, школ высшего спортивного мастерства: учебник. – М.: Советский спорт, 2005. – 420с.
13. Спортивная гимнастика. Полное руководство по подготовке– М.: Эксмо, 2013. – 256с.
14. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.
15. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2–е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2003– 480с.
16. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации – М: Советский спорт, 2014. –132 с.
17. Григорьева И.И., Черноног Д.Н., Вырупаев К.В. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации – М: Советский спорт, 2014 – 337 с.
18. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика – Министерство спорта Российской Федерации, 2014 г.

5.2 Перечень аудиовизуальных материалов:

1. Обучающее видео «Методология обучения акробатическим упражнениям» - Аллахвердиев Ф.А.
2. Видео-уроки обучения спортивной акробатике.
3. Видео-уроки обучения хореографии.
4. Видео-уроки обучения прыжкам на батуте.

5.3 Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
3. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – European Union of Gymnastics – www.ueg.org/
4. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России – www.trampoline.ru/
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru/
6. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
7. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
8. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
9. Международный олимпийский комитет - www.olvmpic.org
10. Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-spor/
11. Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг - www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/
12. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России – www.sportgymrus.ru/
13. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www. sportedu. ru/ 124
14. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru
15. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://Lib.sportedu.ru/
16. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях - www.minsport.gov.ru/sport/highsport/edinyy-kalendamyy-p/
17. Главное управление по физической культуре, спорту и туризму администрации г. Красноярска- www.krassport.ru
18. Академия летних видов спорта г. Красноярск- http://akademlvs.ru/
19. Одаренные дети Красноярья - www.krastalant.ru

5.4. Перечень нормативно-правовых документов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
3. Приказ Министерства спорта РФ от 30.08.2013 №694 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте»
4. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 №325 (в ред. Приказа Минспорта России от 02.12.2013 N 928) «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в РФ».

5. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

6. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

7. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ».

8. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и