****

**Государственное бюджетное учреждение**

**спортивная школа Кронштадтского района Санкт-Петербурга**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА:на заседании тренерского советаГБУ СШ Кронштадтского района СПбПротокол №\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г. | УТВЕРЖДАЮ:Директор ГБУ СШ Кронштадтского района СПб\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. ЧебыкинПриказ №\_\_\_от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |

 Внесение изменений приказ №\_\_

 от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

**Программа спортивной подготовки**

**по виду спорта**

**«спортивная гимнастика»**

Разработана в соответствии с  [приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01 июня 2021 г. №397 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fivo.garant.ru%2Fdocument%3Fid%3D71716248%26sub%3D0)»

**Срок реализации программы на этапах:**

- этап начальной подготовки – 2 года

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

|  |
| --- |
| Автор-разработчик:Инструктор- методист высшей категорииГБУ СШ Кронштадтского района СПбРыбачева Л.А. |

Кронштадт

2021 год

**Содержание**

**Пояснительная записка**

**-**характеристика спортивной гимнастики, его отличительные особенности**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4**

**-**специфика организации тренировочного процесса**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 5**

**-**структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины**) \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 6**

**Глава 1. Нормативная часть**

**1.1**. Продолжительность этапов спортивной подготовки. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 8**

**1.2.**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 9**

**1.3.**Режимы тренировочной работы**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 9**

**1.4.**Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 10**

**1.5.**Предельные тренировочные нагрузки**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 12**

**1.6.** Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» **\_\_\_\_\_\_\_\_**\_\_\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_12**

**1.7** Перечень тренировочных мероприятий **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_14**

**1.8**Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 15**

**1.9.**Структура годичного цикла\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **18**

**Глава 2. Методическая часть**

**2.1**Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_19**

**2.2** План-график на 52 недели **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20**

**2.3.**Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20**

**2.4.**Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 22**

**2.5.**План антидопинговых мероприятий**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 33**

**2.9.**План инструкторской и судейской практики **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 33**

**Глава 3. Система контроля и зачетные требования**

**3.1.**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «спортивная гимнастика» \_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** **34**

**3.2** Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_34**

**3.3**Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** **36**

**3.4**Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 37**

**3.5**Методические указания по организации тестирования **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 38**

**3.6** Методические указания по организации медико- биологического сопровождения тренировочного процесса**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_38**

**Глава 4. Информационное обеспечение программы**

**4.1.**Список литературных источников**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_39**

**4.2.**Перечень Интернет-ресурсов**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_40**

**Глава 5. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_40**

**Пояснительная записка.**

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской федерации» на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (Приказ Министерства спорта Российской федерации от 01.06.2021 г. № 397) учитывает возрастные и индивидуальные особенности спортсменов.

Спортивная гимнастика – один из старейших олимпийских видов спорта, включающий соревнования на 6 мужских снарядах: вольные упражнения, конь-махи, кольца, прыжок, параллельные брусья и перекладина. Международная федерация (ФИЖ) была создана в 1881 году.

Спортивная гимнастика относится к группе видов спорта со стабилизированной кинематической структурой сложных по координации движений и действий. Современная гимнастика многообразна и является координационно сложной, биологически энергоемкой системой, предъявляющей высокие требования к уровню технической, физической, функциональной и психологической подготовки спортсмена.

С точки зрения физической двигательной деятельности гимнастические упражнения относятся к физической работе умеренной и большой мощности. Основными критериями спортивной гимнастики являются трудность упражнений, их композиция и качество исполнения. Предметом оценки является то, что делает гимнаст и как он это делает в соответствии с возрастными особенностями. Отличительными чертами гимнастики является выразительность, сценичность, пластичность и ритмичность движений, стремление к созданию художественного образа специфическими гимнастическими двигательными средствами. Гимнастика во всех своих проявлениях остается ярко выраженным творческим видом спорта.

Основной вид подготовки гимнастов – спортивная тренировка. Она представляет собой многолетний, круглогодичный процесс, направленный на развитие у гимнастов способностей, необходимых для достижения спортивного мастерства. В процессе тренировки осуществляется общая и специальная физическая, техническая, тактическая. психологическая и теоретическая подготовка гимнастов. Тренировка проводится на тренировочных занятиях, соревнованиях, внеурочных и внесоревновательных мероприятиях и на других видах занятий.

Подготовка квалифицированных гимнастов предусматривает решение следующих основных задач:

1. Укрепление здоровья гимнастов, опережающее развитие способностей, воспитание личностных свойств, необходимых для успешного овладения сложными гимнастическими упражнениями и достижения высокого спортивного мастерства.

2. Изучение новых элементов, соединений, упражнений обязательной и произвольной программ, совершенствование их исполнения; работа над школой движений, виртуозностью, выразительностью движений, артистизм в исполнении целого упражнения (комбинации).

3. Непосредственная тактическая, психологическая, теоретическая и другие виды подготовки, необходимые для успешного выступления на соревнованиях.

Для решения этих задач применяются следующие средства гимнастики:

-общеразвивающие и специальные упражнения для повышения функциональных возможностей организма,

-развитие способностей гимнаста,

-воспитание личностных свойств, обогащение опытом - двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, спортивным и др.

-гимнастические упражнения, предусмотренные классификационной программой для данного спортивного разряда, разрабатывается последовательность и методика их изучения и совершенствования.

1. Слова тренера применяются, как средство терминологического общения с занимающимися при объяснении техники гимнастических упражнений, правил соревнований, содержания спортивных программ, а также при проведении групповых и индивидуальных бесед с целью убеждения гимнастов в необходимости сознательного и активного отношения к спортивным занятиям, в большой пользе их для здоровья, обогащения опытом, развития способностей, воспитания личностных свойств и достижения высоких спортивных результатов (гл. 3).

2. Музыкальное сопровождение занятий подбирается в зависимости от их содержания, а также от характера упражнений (комбинаций), выполняемых отдельными гимнастами, и от их индивидуальных особенностей. Музыка помогает гимнастам овладевать изучаемыми упражнениями. Она является также средством эстетического и нравственного воспитания.

3. Условия для занятий гимнастикой создаются такие, чтобы тренировочный процесс обеспечивал наибольшую производительность труда тренеров и гимнастов. Для этого необходим хорошо оборудованный современным инвентарем, снарядами гимнастический зал, удобная раздевалка, комната для теоретических занятий, бесед, место отдыха, психорегулирующей тренировки, массажа и др.

Тренировочный процесс по спортивной гимнастике ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего- оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

 Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- Тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий (самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки);

- спортивные соревнования;

- контрольные мероприятия;

- инструкторская и судейская практика;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по спортивной гимнастике утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

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

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

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

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы.

По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

В процессе тренировок данная Программа помогает решить нижеследующие задачи:

-осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями;

- укрепление здоровья;

- достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенствование техники и тактики игры;

-достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности, приобретение навыков и их реализация в соревновательных условиях;

- сохранение высокого уровня общей и специальной работоспособности;

-приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований.

Методы программы:

- словесные методы – методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.;

- наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов. Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой и соревновательный методы.

Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям.

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

1) Этап начальной подготовки - 2 года,

2) Тренировочный этап (спортивной специализации) - 5 лет,

Общая направленность многолетней подготовки заключается в следующем:

-увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;

-увеличение объема тренировочных нагрузок;

-повышение интенсивности занятий;

-использование восстановительных мероприятий в целях поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья занимающихся.

**Глава 1. Нормативная часть**

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления (лет) | Количество лиц (человек) |
| мальчики | девочки |
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 6 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивнойспециализации) | 5 | 9 | 7 | 5 |

**1.2** Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

по виду спорта «спортивная гимнастика»

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Этапы и периоды спортивной подготовки |
|  | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивнойспециализации) |  |  |
|  | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |  |  |
| Общая физическая подготовка (%) | 27-30 | 17-20 | 10-13 | 4-7 |  |  |
| Специальная физическая подготовка (%) | 15-18 | 25-28 | 27-30 | 27-30 |  |  |
| Техническая подготовка (%) | 48-51 | 48-51 | 51-54 | 55-58 |  |  |
| Теоретическая, подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 2-3 |  |  |
| Тактическая подготовка (%) | - | - | 1-2 | 1-2 |  |  |
| Психологическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 2-3 |  |  |

**1.3 Режимы тренировочной работы**.

С учетом специфики вида спорта спортивная гимнастика определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «спортивная гимнастика» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Требования к объему тренировочного процесса по виду спорта «спортивная гимнастика»:

|  |  |
| --- | --- |
|  | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |  |  |
|  | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |  |  |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 14 |  |  |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 520 | 728 |  |  |

**1.4 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

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

Спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование (УМО) в начале и конце тренировочного года в условиях врачебно-физкультурного диспансера;

Спортсмен должен знать:

- о принципах построения питания, его режиме, нормах потребления продуктов, значении витаминов;

- о заболеваниях, связанных с длительными и систематическими занятиями спортом, профилактике этих заболеваний;

- о типовых травмах, причинах возникновения травм, их профилактике, оказании первой помощи, особенностях спортивного травматизма;

- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этим состоянием. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Оптимальными периодами для развития физических качеств у юношей являются: аэробные возможности организма после 14 лет;

анаэробно-гликолитические возможности (стимулирующее воспитание специальной выносливости) – возраст 15-17 лет;

анаэробно-алактатный (стимулирующее воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей при максимальной интенсивности до 15-20 сек), механизм энергообеспечения – возраст 16-18 лет.

К физиологическим показателям лиц, занимающихся спортом, предъявляются следующие требования:

Артериальное давление: максимальное (систолическое 110-130 мм рт. ст, после нагрузки до 200; минимальное 60-70 мм рт. ст, после нагрузки – до 80.

Частота сердечных сокращений (ЧСС): в покое 60-70уд/мин; после нагрузки – 130 и выше; время восстановления 2-5 мин.

Частота дыхания: в покое 10-16 раз в минуту.

Задержка дыхания: на вдохе – 30-180 сек, на выдохе – 20-40 сек.

 Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ): 3500-5000 мл.

Степень напряжения и расслабления мышц измеряется миотонометром. Твёрдость мышц в покое – 20-40 усл. ед. При напряжении – 30-70 усл. ед. (у тренированных людей – 70- 90).

Психофизиологические свойства личности являются важным критерием успешности выполнения определённой продуктивной спортивной деятельности. Эти критерии являются более актуальными, чем приобретение знаний, умений, навыков, поскольку на этапе отбора они отступают на второй план. Доминируют специальные способности, представляющие собой совокупность качеств, тесно связанных со специальными навыками и проявляющиеся в одном определённом виде или группе видов спорта.

Достижение спортсменом максимальных спортивных результатов обусловлено наличием у него способностей - психофизиологических свойств, от которых зависят, во-первых, динамика приобретения знаний, умений и навыков и, во-вторых, успешность выполнения определённой продуктивной спортивной деятельности.

Обладатель комплекса с высоким уровнем таких физических и психических качеств относят к категории «способный спортсмен». Он отличается комплексом физических и психических качеств, высокий уровень которых определяет эффективность спортивной деятельности.

 При всём многообразии компонентов пригодности можно выделить ведущие, к которым относятся: направленность личности, волевые качества, эмоциональная устойчивость и, наконец, уровень физических качеств. Таким образом, требования к спортсмену охватывают четыре уровня:

1. Медицинские – состояние соматического здоровья, показания и противопоказания к занятиям данным видом спорта.

2. Физические – уровень общей и специальной физической подготовленности на определённом этапе отбора.

3. Психофизиологические – требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств.

4. Личностные и социально-психологические – требования к особенностям личности и межличностным отношениям спортсмена

**1.5 Предельные тренировочные нагрузки.**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в спортивной гимнастике от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

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

**1.6 Требования к объему
соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки**

**по виду спорта «спортивная гимнастика»**

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

Различают:

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

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и периоды спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап(этап спортивной специализации) |  |  |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 3 |  |  |
| Основные | 1 | 1 | 2 | 2 |  |  |

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов гимнастов*:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правил спортивной гимнастики;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**1.7 Перечень тренировочных мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Число участников тренировочных мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этапсовершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | По подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | По подготовкек другим всероссийскимспортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |

|  |
| --- |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия |
| 2.1. | По общей физической и (или) специальной физической подготовке | **-** | 14 | 18 | 18 | Не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные мероприятия | **-** | До 14 дней | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях |
| 2.3. | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раз в год | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период  | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год  | **-** | - | Не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисления в образовательныеУчреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта) | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема  |

**1.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

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

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- спортивной экипировкой;

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

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

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Батут спортивный со страховочными матами | штук | 1 |
| 2. | Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг) | комплект | 1 |
| 3. | Дорожка акробатическая фибергласовая | комплект | 1 |
| 4. | Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке | штук | 1 |
| 4. | Зеркало настенное (12x2 м) | штук | 1 |
| 5. | Канат для лазания (диаметром 30 мм) | штук | 2 |
|  |  |  | Из расчета |
| 6. | Магнезия | кг | 0,2 кг на человека |
| 7. | Магнезница | штук | 6 |
| 8. | Маты поролоновые (200x300x40 см) | штук | 2 |
| 9. | Мостик гимнастический | штук | 6 |
| 10. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| 11. | Палка гимнастическая | штук | 10 |
| 12. | Палка для остановки колец | штук | 1 |
| 13. | Подставка для страховки | штук | 2 |
|  |  |  | Из расчета 40 кг на 1 м3 |
| 14. | Поролон для страховочных ям | кг | объема страховоч­ной ямы |
| 15. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 16. | Скамейка гимнастическая | штук | 8 |
| 17. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| Для спортивных дисциплин: конь, кольца, параллельные брусья, перекладина |
| 23. | Брусья гимнастические мужские | штук | 1 |
| 24. | Конь гимнастический маховый | штук | 1 |
| 25. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 26. | Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная) | штук | 1 |
| 27. | Подвеска блочная с кольцами гимнастическими | пар | 1 |
| 28. | Рама с кольцами гимнастическими | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин: вольные упражнения, опорный прыжок |
| 29. | Дорожка для разбега | комплект | 1 |
| 30. | Ковер для вольных упражнений | комплект | 1 |
| 31. | Конь гимнастический прыжковый переменной высоты | штук | 1 |
| 32. | Мат гимнастический | штук | 50 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки  | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| количество | Срок эксплуатации(лет) | количество | Срок эксплуатации(лет) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Мужской комплектсоревновательнойформы | штук | назанимающегося | **—** | **—** | 2 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный тренировочный | штук | назанимающегося | **—** | **—** | 1 | 2 |
| 3. | Кроссовки легкоатлетические | пар | назанимающегося | **—** | **—** | 1 | 1 |
| 4. | Накладки наладонные мужские | пар | назанимающегося | **—** | **—** | 2 | 1 |
| 5. | Носки | пар | назанимающегося | **—** | **—** | 2 | 1 |
| 6. | Тапочки спортивные | пар | назанимающегося | **—** | **—** | 1 | 1 |
| 7. | Футболка (короткий рукав) | штук | назанимающегося | **—** | **—** | 2 | 1 |
| 8. | Чешки гимнастические | пар | назанимающегося | **—** | **—** | 2 | 1 |

**1.9 Структура годичного цикла**.

Структура тренировочного процесса состоит из трех периодов: подготовительный, основной и переходный. Их продолжительность в годичном цикле тренировочной работы зависит от уровня спортивной квалификации занимающихся и от календаря соревнований.

**Подготовительный период** соответствует фазе восстановления спортивной формы. Он делится на два этапа:

- первый этап направлен на повышение общей и специальной физической подготовленности, развитие двигательный и психических способностей, необходимых для овладения программой, воспитание сознательного чувства и активного отношения юных гимнастов к занятиям. Для этого применяются общеразвивающие упражнения из гимнастики и других видов спорта.

- второй этап предусматривает изучение техники исполнения новых, более сложных элементов и усовершенствование ранее изученных связок и комбинаций.

Объем для ОФП уменьшается, основное внимание уделяется СФП.

**Основной период** соответствует стабилизации спортивной формы:

-первый этап – предсоревновательный. Он предусматривает совершенствование техники выполнения основных элементов, комбинаций.

-второй этап – соревновательный. Основательной задачей его является поведение гимнастов к такому функциональному состоянию организма и психологической готовности. Для этого организуют прикидки, матчевые встречи. Завершением этапа является участие в соревнованиях.

**Переходный период** соответствует фазе временного снижения спортивной формы. Основной его задачей является активный отдых. Переходный период, как правило, совпадает с летними каникулами у учащихся и отпусками у учителей, тренеров, поэтому ученикам планируются индивидуальные задания для самостоятельной работы.

При планировании принято выделять макро-, мезо- и микроциклы, а в последних- тренировочные дни и тренировочные занятия. Продолжительность макроциклов – обычно от полугода до года, мезоциклов – от нескольких недель до нескольких месяцев и микроциклов - неделя. В макроциклах различают периоды подготовки разной продолжительности – подготовительный, соревновательный, и переходный. Несколько недельных микроциклов составляют этап подготовки. Работа, выполненная за тренировочное занятие, тренировочный день, неделю, месяц, год и олимпийский цикл в целом, измеряется в единицах тренировочной нагрузки.

**Глава 2. Методическая часть**

**2.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Тренировка по спортивной гимнастике должна отвечать следующим дидактическим требованиям:

а) она должна иметь определенную цель и частные задачи;

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

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

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

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

Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования имеют важное значение для повышения мастерства гимнастов и обеспечения их безопасности в процессе занятий и соревнований. Размеры гимнастического зала должны соответствовать установленным стандартам, пол быть гладким и не скользким, естественное освещение определяемое соотношением площади окон к площади пола, составлять 1 к 5 или 1 к 6 , искусственное освещение не менее 80 люксов на уровне пола, температура в помещении не менее 15-16 градусов. В процессе проведения занятий нужен постоянный приток свежего воздуха. До и после занятий помещения тщательно проветриваются и содержатся в чистоте.

Перед установкой снарядов проверяется технический паспорт завода-изготовителя. Раз в год испытывается на прочность. Гимнаст должен хорошо видеть снаряд и место приземления при соскоках. Установка и проверка состояния различных снарядов имеет свою специфику. Канаты, шесты, лестницы, гимнастические скамейки и стенки должны быть крепкими, надежно прикреплены к потолку, стене или полу. Маты кладут без промежутков и с таким расчетом, чтобы приземление приходилось на середину одного из них, при этом учитывается и возможность падения занимающихся. Надо постоянно следить за тем, чтобы рабочая поверхность снарядов была гладкой, очищенной от магнезии и не имела раковин и трещин.

Травмы на занятиях по гимнастике могут быть в силу целого ряда причин-

1. Нарушения в организации занятий.

Они проявляются в проведении их с большим числом учащихся на одного тренера или с большим количеством групп одновременно, чем полагается, в несоблюдении направления движения потоков занимающихся, не в правильном их размещении, в несвоевременном начале и окончании занятий.

Для того что бы устранить эти причины, надо заранее тщательно продумывать организацию и проведение каждого занятия, учитывая особенности групп учащихся. Нарушение в методике обучения проявляется в несоблюдении принципов дидактики. Недисциплинированность - может проявляться в виде эмоциональных срывов, вызванных трудностью изучения упражнения, нарушением методики обучения, утомлением и т.д. Тренер не должен оставлять без внимания любое нарушение дисциплины. Надо разъяснять значение дисциплины как на занятиях, так и на соревнованиях, так и в жизни и трудовой деятельности.

2.Неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря и оборудования.

Для устранения этих причин требуется постоянная проверка состояния зала, качества инвентаря и оборудования.

3.Несоответствие формы одежды и обуви. Для гимнастики предусмотрены специальные костюмы и обувь. Категорически запрещается надевать броши, значки, цепочки и другие металлические предметы, а также часы и т.д.

4.Нарушение санитарно-гигиенических условий.

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

**2.2 План-график** **на 52 недели тренировочных занятий по виду спорта «спортивная гимнастика»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК** |  |  |  |  |  |
|  |  |  | распределения тренировочных часов на \_\_\_\_\_\_\_\_ год. |  |  |  |
|  |  |  | Отделение спортивной гимнастики, группа НП-1  |  |  |  |
| Виды спортивной подготовки | Часы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Общая физическая подготовка | 90 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 8 | 8 | 9 |
| Специальная физическая подготовка | 53 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 |
| Техническая подготовка | 156 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 13 | 13 | 13 | 12 | 13 | 12 | 16 |
| Теоретическая подготовка | 7 |   | 1 |   | 1 |   | 1 |   | 1 |   | 1 |   | 2 |
| Психологическая подготовка | 6 | 1 |   | 1 |   | 1 |   | 1 |   | 1 |   | 1 |   |
| ВСЕГО часов | **312** | **27** | **25** | **26** | **25** | **24** | **25** | **26** | **26** | **24** | **26** | **25** | **33** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК** |  |  |  |  |  |
|  |  |  | распределения тренировочных часов на \_\_\_\_\_\_ год. |  |  |  |
|  |  |  | Отделение спортивной гимнастики, группа НП-2  |  |  |  |
| Виды спортивной подготовки | Часы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Общая физическая подготовка | 84 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Специальная физическая подготовка | 108 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Техническая подготовка | 208 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 10 |
| Теоретическая подготовка | 8 | 1 | 1 | 1 |   |   | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |   |
| Психологическая подготовка | 8 |   | 1 | 1 | 1 | 1 |   | 1 | 1 | 1 | 1 |   |   |
| ВСЕГО часов | **416** | **35** | **36** | **36** | **35** | **35** | **35** | **36** | **36** | **36** | **36** | **34** | **26** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | распределения тренировочных часов на \_\_\_\_\_\_ год. |  |  |  |
|  |  |  |  | Отделение спортивной гимнастики, группа ТЭ 1  |  |  |  |
| №пп | Виды спортивной подготовки | Часы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | Общая физическая подготовка | 52 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 145 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | 11 | 12 | 12 | 15 |
| 3 | Техническая подготовка | 265 | 21 | 22 | 22 | 22 | 20 | 22 | 22 | 22 | 21 | 22 | 22 | 27 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 20 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5 | Тактическая подготовка | 20 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 6 | Психологическая подготовка | 18 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
|   | ВСЕГО часов | **520** | **43** | **43** | **44** | **43** | **38** | **43** | **44** | **44** | **39** | **44** | **42** | **53** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | распределения тренировочных часов на \_\_\_\_\_\_\_ год. |  |  |  |
|  |  |  |  | Отделение спортивной гимнастики, группа ТЭ 2 |  |  |  |
| №пп | Виды спортивной подготовки | Часы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | Общая физическая подготовка | 46 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 150 | 13 | 13 | 12 | 12 | 11 | 13 | 13 | 13 | 11 | 12 | 12 | 15 |
| 3 | Техническая подготовка | 270 | 23 | 23 | 23 | 22 | 20 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 27 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 20 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5 | Тактическая подготовка | 17 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 6 | Психологическая подготовка | 17 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
|   | ВСЕГО часов | **520** | **44** | **43** | **44** | **43** | **37** | **43** | **44** | **45** | **39** | **44** | **42** | **52** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | распределения тренировочных часов на \_\_\_\_\_\_\_ год. |  |  |  |
|  |  |  |  | Отделение спортивной гимнастики, группа ТЭ 3 |  |  |  |
| №пп | Виды спортивной подготовки | Часы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | Общая физическая подготовка | 46 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 215 | 17 | 18 | 18 | 18 | 17 | 18 | 17 | 18 | 17 | 18 | 17 | 22 |
| 3 | Техническая подготовка | 420 | 35 | 35 | 35 | 34 | 34 | 34 | 34 | 35 | 34 | 34 | 34 | 42 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 17 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5 | Тактическая подготовка | 15 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 6 | Психологическая подготовка | 15 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
|   | ВСЕГО часов | **728** | **59** | **59** | **60** | **59** | **57** | **60** | **59** | **63** | **57** | **62** | **59** | **74** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | распределения тренировочных часов на \_\_\_\_\_\_\_ год. |  |  |  |
|  |  |  |  | Отделение спортивной гимнастики, группа ТЭ 4 |  |  |  |
| №пп | Виды спортивной подготовки | Часы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | Общая физическая подготовка | 43 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 216 | 17 | 18 | 18 | 18 | 17 | 18 | 18 | 18 | 17 | 18 | 17 | 22 |
| 3 | Техническая подготовка | 422 | 35 | 35 | 35 | 34 | 34 | 34 | 35 | 35 | 34 | 35 | 34 | 42 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 17 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5 | Тактическая подготовка | 14 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 6 | Психологическая подготовка | 16 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
|   | ВСЕГО часов | **728** | **59** | **60** | **60** | **58** | **57** | **59** | **61** | **63** | **57** | **61** | **59** | **74** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | распределения тренировочных часов на \_\_\_\_\_\_\_ год. |  |  |  |
|  |  |  |  | Отделение спортивной гимнастики, группа ТЭ 5 |  |  |  |
| №пп | Виды спортивной подготовки | Часы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | Общая физическая подготовка | 40 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 218 | 18 | 18 | 18 | 18 | 17 | 18 | 18 | 18 | 17 | 18 | 18 | 22 |
| 3 | Техническая подготовка | 423 | 35 | 35 | 35 | 34 | 34 | 34 | 35 | 35 | 34 | 35 | 35 | 42 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 17 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5 | Тактическая подготовка | 14 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 6 | Психологическая подготовка | 16 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
|   | ВСЕГО часов | **728** | **60** | **60** | **59** | **58** | **57** | **59** | **60** | **62** | **57** | **61** | **61** | **74** |

**2.3 Требования к организации и проведению врачебного,**

**психологического и биохимического контроля**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

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

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

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

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

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Биохимический контроль****.***

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

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

**2.4 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

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

В тренировочном процессе большое внимание уделяется специальной физической подготовке (СФП) учащихся. В общем объёме тренировочных занятий она занимает в зависимости от этапов подготовки от 15 до 28% .

**Спортивно-техническая подготовка,**

**Этап начальной подготовки**

**ЮНОШИ 1 год обучения**

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

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

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

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

**ПЕРЕКЛАДИНА**  Подъём переворотом в упор прогнувшись; из упора, силой , опускание вперёд в вис углом (держать3 сек.); из виса углом мах назад, мах вперёд (махи изгибами); махом назад, соскок прогнувшись.

**ЮНОШИ 2 год обучения**

**ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АКРОБАТИКА**) перекаты вперед со стойки на руках; перекат назад в стойку на руках; полёт прогнувшись в кувырок; кувырки вперед, назад; равновесие «ласточка», боковое; темповой подскок «вальсет»; прыжок назад на спину на поролоновые маты; фляк с места.

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

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

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

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

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

**Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка в первые два года тренировок направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх при выполнении гимнастических упражнений, связанных с возможным падением, терпеть усталость, боль, неудачи.

Для решения этих задач тренеру нужно использовать различные приемы и методы. Например, могут быть использованы различные игры, коллективные соревнования, искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных упражнений и т.п.

**Воспитательная работа**

Воспитательная работа осуществляется на протяжении всего тренировочного года, на каждом занятии. Ее основная задача в эти годы - воспитать стойкий интерес и любовь к занятиям физическими упражнениями, в частности спортивной гимнастикой, привить необходимые для спортсмена гигиенические навыки.

Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, честности, товарищества, дисциплинированности, целеустремленности и пр.

Методы воспитания: беседы, посещение соревнований, участие в гимнастических праздниках, торжественное посвящение в спортсмены.

**Спортивно-техническая подготовка**

**Тренировочный этап до 2 лет**

**ЮНОШИ**

**ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** Переворот вперёд на одну – две; полёт – кувырок; два фляка из любого исходного положения (разрешается замена любого фляка любым сальто назад); равновесие на одной ноге (любое); шпагат (любой); стойка на руках (любая, из любого исходного положения, обозначить).

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

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

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

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

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

**Тренировочный этап свыше 2 лет**

**ЮНОШИ**

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

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

**КОЛЬЦА** Из размахивания два выкрута вперёд прогнувшись Подъём махом назад в упор .Угол Стойка силой любая (обозначить) Опускание в упор и спад назад в вис согнувшись Два выкрута назад Соскок: сальто назад прогнувшись.

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

**БРУСЬЯ** На концах брусьев вис углом подъём разгибом в угол Стойка силой согнувшись (любая) Отодвиг в вис и подъём махом вперёд в упор на руках Подъём махом назад в упор Мах вперёд Махом назад стойка на руках и поворот плечом вперёд в стойку на руках Махом вперёд сальто назад прогнувшись в соскок.

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

**Психологическая подготовка**

*- в группах 1-го и 2-го годов тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)*

На этапе тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям, мобилизовывать свою волю, преодолевать чувство страха, нерешительности; в определенные моменты поступиться своим личным во имя коллектива. В этот период допускается ознакомление с некоторыми приемами аутогенной тренировки, умением произвольно расслаблять мышцы с целью более быстрого отдыха и др.

*- в группах свыше 2-го года тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)*

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

**Воспитательная работа**

*- в группах 1-го и 2-го годов тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)*

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

*- в группах свыше 2-го года тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)*

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

**Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба с различными положениями рук, ног, туловища; бег с различными вариантами положения ног; бег в разных темпах; прыжки на двух, одной ноге. Общеразвивающие упражнения на месте: повороты туловища; наклоны туловища; круговые движения головой, туловищем, тазом; приседания; махи, прыжки и др. Подвижные игры и эстафеты с элементами: ходьбы, бега, прыжков, ползания, переползания, подтягивания.

**Специальная физическая подготовка**

В тренировочном процессе большое внимание уделяется специальной физической подготовке (СФП) учащихся. В общем объёме учебно-тренировочных занятий она занимает в зависимости от этапов подготовки от 27 до 30%. Для успешного освоения полноценных гимнастических упражнений гимнастам высшей квалификации необходимо иметь высокий уровень развития основных физических качеств. К ним относятся: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

**Общая и специальная физическая подготовка**

Физическая подготовка – это тот фундамент, на котором строится вся система подготовки гимнаста высшей квалификации. Она направлена на развитие физических качеств, обеспечивающих успешное освоение сложных гимнастических упражнений. Физическая подготовка высококвалифицированных гимнастов включает в себя общую (ОФП) и специальную (СФП). В тренировочном процессе большое внимание уделяется специальной физической подготовке (СФП) учащихся. Два раза в год проводятся соревнования по СФП.

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

1 часть - общеразвивающие упражнения в движении;

2 часть - общеразвивающие упражнения на месте;

3 часть - базовая акробатическая разминка

которые решают ряд специальных задач, основными из которых являются:

− создание организующего начала;

− подготовка к основной части тренировки;

− общее разогревание и активизация опорно-двигательного аппарата;

− профилактика травматизма;

− координационная настройка;

− выработка правильной осанки;

− проработка и активизация навыков выполнения базовых управляющих движений:

− отработка базовых контрольных поз и граничных положений;

− фоновая физико-техническая или технико-физическая настройка;

− базовая репетиция устойчивых приземлений;

− совершенствование техники базовых и разучивание новых акробатических прыжков.

**Часть 1**.

**Общеразвивающие упражнения в движении**:

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

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

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

1. руки вперед ладонями вперед;

2. и.п.; 3. руки вверх;

4. и.п.

Упражнение повторяется 4 раза (4 х4=16 счетов).

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

5—8. четыре круга руками назад.

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

4)**И.п.** — руки перед грудью.

1. на шаг левой поворот рук и туловища налево;

2. на шаг правой поворот рук и туловища направо.

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

5) **И.п**. — руки вниз.

1. на шаг левой руки через стороны вверх;

2. на шаг правой руки вниз;

3. на шаг левой руки дугами вперед вверх;

4. на шаг правой руки дугами вперед вниз.

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

6) ходьба носками внутрь на 16 счетов.

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

8) ходьба на полупальцах на 16 счетов.

9) ходьба на пятках на 16 счетов.

10) бег в среднем темпе (1 круг).

11) бег с высоким подниманием коленей (1 круг).

12) бег со сгибанием ног назад (1 круг).

13) бег приставными шагами внутрь (1 круг).

14) бег приставными шагами наружу (1 круг).

15) обычный бег (1 круг).

16) бег с ускорением (полкруга).

17) обычный бег (полкруга).

18) бег с ускорением (полкруга).

19) обычный бег (полкруга).

**Часть 2.**

**Общеразвивающие упражнения на месте**

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

20) **И.п.** — основная стойка.

1. отставляя правую ногу назад, руки дугами вперед вверх;

2. и. п.;

3. отставляя левую ногу назад, руки вперед дугами вверх;

4. и. п.

Повторить 4 раза (4x4= 16 счетов).

21) **И.п.** — основная стойка.

1—4. четыре круга руками вперед;

5—8. четыре круга руками назад.

Повторить 3 раза: (3 х 8=24 счета).

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

1. поворот туловища налево, руки в стороны;

2. и. п.;

3. поворот туловища направо, руки в стороны;

4. и. п.;

5. поворот туловища налево, руки вверх;

6. и. п.;

7. поворот туловища направо, руки вверх;

8. и. п.

Повторить 2 раза: (8 х 2=16 счетов).

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

1. круг правой внутрь;

2—4. три пружинящих наклона влево;

5. поменять и. п. с кругом левой рукой внутрь;

6— 8. три пружинящих наклона вправо.

Повторить 2 раза (8 х 2=16 счетов).

24) **И.п**. — основная стойка.

1—4. круговые движения головой налево;

5—8. круговые движения головой направо.

Повторить 2 раза (8 х 2=16 счетов).

25**) И.п**. — основная стойка.

1—2. поворот головы налево до упора;

3—4. поворот головы направо до упора.

Повторить 4 раза (4x4= 16 счетов).

26) И.п. — основная стойка.

1. выпад влево с поворотом налево, руки вверх;

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

5—8. то же в другую сторону.

Повторить 2 раза (8 х 2= 16 счетов).

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

1. поворот туловища налево с рывком левым локтем назад;

2. поворот туловища направо с рывком правым локтем назад.

Повторить 6 раз (6 х 2=12 счетов).

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

1—4. круговые движения тазом влево;

5—8. круговые движения тазом вправо.

Повторить 2 раза (8 х 2= 16 счетов).

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

1—4. четыре пружинящих наклона вперед;

5—8. четыре пружинящих наклона назад.

Повторить 2 раза (8 х 2= 16 счетов).

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

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

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

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

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

Повторить 4 раза (4 х 4= 16 счетов).

31**) И.п.** - стойка руки вверх.

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

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

Повторить 2 раза (8 х 2= 16 счетов).

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

1. поворот туловища направо с рывком правым локтем назад;

2. поворот туловища налево с рывком левым локтем назад;

3—4. Повторить.

Повторить 4 раза (4x4=16 счетов).

33**) И.п**. — основная стойка.

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

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

Повторить 2 раза (8x2=16 счетов).

34**) И.п**. — стойка, согнув ноги.

1—4. круговые движения коленей вправо;

5—8. то же влево.

Повторить 2 раза (8 х2=16 счетов).

35**) И.п**. — основная стойка.

1. наклон вперед, касаясь пальцами пола;

2. упор-присев;

3. наклон вперед, касаясь пальцами пола;

4. и. п.;

5. упор-присев;

6. наклон вперед, касаясь пальцами пола;

7. упор-присев;

8. и. п.

Повторить 3 раза (8 х 3=24 счета).

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

37) **И.п**. —упор-присев.

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

Повторить 4 раза (4 х 4= 16 счетов).

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

1—4. четыре пружинящих движения коленями.

Повторить 4 раза (4x4=16 счетов).

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

1. поворот коленей направо с касанием правым коленом пола;

2. поворот коленей налево с касанием левым коленом пола;

3—4. повторить.

Повторить 3 раза (3 х 4= 12 счетов).

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

1. мах правой ногой вверх;

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

3. мах левой ногой влево;

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

5. мах правой ногой вправо;

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

7. мах левой ногой вверх;

8. и.п.

Повторить 3 раза (8 х 3=24).

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

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

2. и.п.;

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

4. и.п.

Повторить 3 раза (4 х 3=12 счетов).

42) **И.п**. — то же.

1. поворот налево в боковой шпагат;

2. и. п.;

3. поворот направо в боковой шпагат;

4. и. п.

Повторить 3 раза (4 х 3=12 счетов).

43) **И.п**. —тоже.

1. поворот плечами налево;

2. и. п.;

3. поворот плечами направо;

4. и. п.

Повторить 3 раза (4 х 3= 12 счетов).

44) **И.п**. —тоже.

1. взмах левой рукой вправо;

2. и. п.;

3. взмах правой рукой влево;

4. и. п.

Повторить 3 раза (4 х 3= 12 счетов).

45) **И.п**. — то же.

1. сгибая левую руку, рывок локтем назад влево;

2. и.п.;

3. сгибая правую руку, рывок локтем назад вправо

4. и. п.

Повторить 3 раза (4 х 3= 12 счетов).

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

1. поворот туловища налево;

2. и. п.;

3. поворот туловища направо;

4. и. п.

Повторить 3 раза (4 х 3= 12 счетов).

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

1. наклон вправо;

2. поменять и. п.;

3. наклон влево;

4. поменять и. п.

Повторить 3 раза (4 х 3=12 счетов).

48) **И.п**. —тоже.

1. наклон туловищем налево;

2. наклон туловищем вперед;

3. наклон туловищем направо;

4. и. п.;

5—8. то же в другую сторону.

Повторить 2 раза (8 х 2=16 счетов).

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

1. поднять ноги вверх;

2. и. п.;

3. поднять ноги вверх;

4. и. п.

Повторить 4 раза (4 х 4=16 счетов).

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

1—4. пружинящие касания носками пола за головой.

Повторить 3 раза (4 х 3=12 счетов).

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

1—4. медленно прогнуться влево;

5—8. медленно опуститься в и. п.

Повторить в другую сторону.

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

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

1—7. выпрямляя руку, пружинящие наклоны влево с покачиванием тела («боковая лодочка»);

8. поменять и.п.; То же в другую сторону.

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

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

55) И.п. — упор лежа на бедрах.

1—4. сед на коленях руки вперед, грудь касается пола (кошечка);

5-8. и. п.

Повторить 3 раза (8 х 3=24 счета).

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

1. поворот головы и стоп направо;

2. и. п.

3. поворот головы и стоп налево;

4. и. п.

Повторить 4 раза (4x4=16).

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

1. поворот левым плечом направо;

2. и. п.;

3. поворот правым плечом налево;

4. и. п.

Повторить 3 раза (8 х 3=24 счета).

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

1. разводя ноги поворот налево до касания левым плечом пола;

2. и. п.;

3. разводя ноги поворот направо до касания правым плечом пола;

4. и. п.

Повторить 4 раза (4 х 4= 16 счетов).

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

1. поднять левую ногу и правую руку;

2. опустить;

3. поднять правую ногу и левую руку;

4. опустить.

Повторить 4 раза (4 х 4= 16 счетов).

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

1—30. «лодочка» на спине.

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

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

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

1. мах левой назад;

2. мах левой влево;

3. мах левой назад;

4. и. п.;

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

Повторить 3 раза (8 х 3=24 счета).

63) И.п. — упор сидя на пятках.

1. сед справа;

2. сед слева;

3. сед справа;

4. и. п.;

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

Повторяется 2 раза (8 х 2=16 счетов).

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

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

1—30. переступание с ноги на ногу.

Это упражнение для разминки ахилловых сухожилий продолжается 30 с.

66) И.п. — то же.

1 — 16. Прыжки на руках и ногах одновременно.

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

68) И.п. — основная стойка.

1— 4. поднять руки вверх, потряхивая кистями;

5—8. Опустить.

Повторить 3 раза (8 х 3=24 счета).

69) И.п. — основная стойка.

1. сальто назад в группировке в доскок;

2. после этого гимнасты делятся на пары.

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

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

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

3—4. повторить в течение 15 с;

5. подняться на полупальцах;

6. опуститься на пятки.

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

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

71) потряхивание конечностями в течение 15 с.

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

Базовая гимнастика-акробатическая разминка.

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

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

2) махом одной ноги толчком другой стойка на кистях, три прыжка на двух руках, кувырок вперед; 3) толчком двумя ногами стойка на кистях с поворотом кругом прыжком, упор стоя согнувшись, кувырок назад в стойку на кистях с поворотом на 360°;

4) кувырок назад в стойку на кистях с поворотом кругом прыжком, кувырок вперед в упор ноги врозь вне, в темпе спичагом стойка на кистях (Эндо) с поворотом кругом, упор стоя согнувшись и т.д.;

5) серия переворотов вперед с разбега;

6) переворот вперед и серия сальто вперед прогнувшись (2—4 подряд);

7) с разбега 2—3 сальто вперед прогнувшись подряд (1 —2 подхода);

8) сальто вперед прогнувшись с поворотом на 720°;

9) сальто вперед прогнувшись и сальто вперед прогнувшись с поворотом на 720° (3 подхода);

10) двойное сальто вперед с разбега (3 подхода):

1- с акробатической дорожки в поролоновую яму;

2- на акробатической дорожке;

3- на ковре для вольных упражнений;

11) сальто вперед прогнувшись и двойное сальто вперед в группировке (3 подхода);

12) переворот вперед, сальто вперед прогнувшись, сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360° и сальто вперед прогнувшись с поворотом на 540° (переворот вперед, бланш, винт 1,5 винта);

13) рондат и серия темповых сальто назад до конца дорожки (2 подхода);

14) рондат, фляк, темповое сальто, фляк , темповое и т.д. до конца дорожки (2 подхода);

15) рондат, темповое сальто назад, сальто назад с поворотом на 540° и сальто вперед с поворотом на 360°;

16) рондат, фляк, двойное сальто прогнувшись (двойной бланж) (1—2 подхода);

17) рондат, фляк, двойное сальто назад:

1-е прямым телом с поворотом на 360°,

2-е в группировке (винт-заднее) (1—2 подхода);

18) индивидуальная концовка вольных упражнений (1 подход).

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

**2.5 Планы антидопинговых мероприятий**

В учреждении при составлении планов антидопинговых мероприятий необходимо руководствоваться статьями Всемирного антидопингового кодекса:

- Статья 1. Определение допинга.

- Статья 2. Нарушение антидопинговых правил.

- Статья 3. Доказательство применения допинга.

- Статья 4.2.2. Особые субстанции.

- Статья 4.3.3. Содержание запрещенного списка по определению ВАДА.

- Статья 7.6 Уход из спорта.

- Статья 9. Автоматическое аннулирование индивидуальных результатов.

- Статья 10. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта.

- Статья 11. Последствия для команд.

- Статья 15.4 Взаимное признание.

- Статья 17. Срок давности.

1. Теоретическая часть

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

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

 - ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

 2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

 6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

 Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

 Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

 Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

II. План антидопинговых мероприятий

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортсмены | Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения |
| Этап начальной подготовки | 1.Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год |
| 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственны й за антидопингов ое обеспечение в регионе | 1 раз в год |
| 3. Проверка лекарственных препаратов№ (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |  | Тренер | 1 раз в месяц |
| 4.Антидопингов ая викторина | «Играй честно» | Ответственны й за антидопингов ое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначени ю |
| 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Спортсмен | 1 раз в год |
| 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формировани я антидопингов ой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год |
| 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопингов ых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формировани я антидопингов ой культуры» | Ответственны й за антидопингов ое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год |

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортсмены | Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения |
| Тренировочны й этап (этап спортивной специализации ) | 1.Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год |
| 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Спортсмен | 1 раз в год |
| 3.Антидопинго вая викторина | «Играй честно» | Ответственны й за антидопингов ое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначени ю |
| 4.Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинго вых правил» «Проверка лекарственн ых средств» | Ответственны й за антидопингов ое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год |
| 5.Родительско е собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопингово й культуры» | Тренер | 1-2 раза в год |
| 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формировани я антидопингов ой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год |

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

Определения терминов:

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

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

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

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

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

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

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

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

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

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

**2.6 Планы инструкторской и судейской практики**.

Одной из задач спортивной школы является подготовка занимающихся к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи.

Систематизированное решение этих задач начинается в тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки гимнастов. Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки.

В группах занимающиеся на тренировочном этапе в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией, а во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, отдаче рапорта, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, самостраховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций.

Под контролем тренера гимнасты ведут в своем индивидуальном дневнике учет количества выполненных элементов и комбинаций, фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы и пр. Гимнасты-перворазрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками.

**Глава 3. Система контроля и зачетные требования.**

**3.1 Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «спортивная гимнастика»**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества  | Уровень влияния |
| Быстрота | 3 |
| Сила | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координация | 3 |

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние.

**3.2** **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**3.2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (мальчики)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | норматив |
| 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1 | Челночный бег 3х10 м | с | не более 10,3 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее 8 |
| 1.3 | Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине | количество раз | не менее 2 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с | см | +1 |
| 1.5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 110 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки
 |
| 2.1 | И.П. - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»  | количество раз | не менее 5 |
| 2.2 | И.П. – вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения. | с | не менее 5 |
| 2.3 | Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения | с | не менее 5 |
| 2.4 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
|  |  |  |  |

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.

**3.2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе по виду спорта «спортивная гимнастика» (мальчики)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | норматив |
| 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1 | Челночный бег 3х10 м | с | не более 9,6 |
| 1.2 | Бег 20 м с высокого старта | с | не более 4,5 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее 10 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с | см | +4 |
| 1.5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 140 |
| 1.6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее 27 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки
 |
| 2.1 | Лазание по канату с помощью ног 4м | - | без учета времени |
| 2.2 | Подъем переворотом в упор из виса на перекладине | количество раз | не менее 5 |
| 2.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях | количество раз | не менее 5 |
| 2.4. | И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках | количество раз | не менее 5 |
| 2.5 | Упор углом на гимнастических стоялках. Фиксация положения. | с | не менее 10 |
| 2.6 | Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения | с | не менее 10 |
| 2.7 | Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения | с | не менее 40 |
| 2.8 | Стойка на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения | с | не менее 5 |
| 2.9 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.

**3.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

*Этапный контроль* позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закрепление и упорядочивание их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы**.**

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

**3.4 Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки**.

**Результатом реализации программы является**:

*На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная гимнастика.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**3.5 Методические указания по организации тестирования**

Успешность тестирования зависит от соблюдения ряда требований к организации и методике данной работы.

Основные из них:

● Перед проведением испытаний по ОФП и СФП в зале необходимо определить места проведения тестов, позволяющие провести работу в соответствии с требованиями к метрологической точности измерения результатов испытаний и их безопасности (во избежание травм, после финишной линии должно оставаться не менее 5-7 м свободного пространства).

● Необходимо наличие нужного инвентаря и оборудования: секундомеров (лучше электронных), рейки для разметки сектора прыжков в длину, мела, рулетки для измерения 20-метровой дистанции, каната с нанесенной на нем стартовой и финишной метками, и т.д.

● Для судей необходимо подготовить программу тестирования СФП и специальные методические требования к каждому тесту, а также заранее заготовленные стандартные протоколы регистрации результатов.

● Программа испытаний должна строго соответствовать возрастным данным и подготовленности гимнастов.

● Участники должны быть осведомлены о программе испытаний (полной, сокращенной, в отдельных видах и т.д.), критериях оценки результатов и сроках проведения данных соревнований.

● В процессе самих испытаний перед каждым заданием участникам напоминают специфические требования к исполнению теста, акцентируется внимание на точности положений частей тела, темпе выполнения. На конкретных примерах показываются границы выполнения с оценками «считал» - «не считать».

● В ходе испытаний на виде судья или его ассистент вслух ведет счет количеству повторений (если какое-нибудь из них не засчитывается, объявляется предыдущий счет); в тестах на статику через каждые 5-10 с объявляется время, а в испытаниях на гибкость (задания на пассивную гибкость выполняются одновременно всей группой) сбавки объявляются по ходу выполнения каждого задания.

● В протоколе фиксируется только одна метрическая оценка (с, см, количество повторений), которая затем по таблице переводится в баллы.

● При повторных испытаниях следует строго придерживаться условий предыдущего тестирования, если они соответствовали предписанным нормам.

● В любых испытаниях по СФП признаки техники выполнения тестов, выходящих за рамки, предписанные разработанным для данного теста стандартом, не оцениваются.

**3.6 Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с [Порядком](https://infourok.ru/go.html?href=18428%29%7B%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%9F%D0%BB%D1%8E%D1%81%7D) оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств

выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации

 **4. Информационное обеспечение программы**

**4.1 Список литературных источников.**

1.Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М. ФиС, 2004 г.

2.Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М. ФиС, 2003 г.

3.Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М. ФиС, 1983 г.

4.Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. – М. ФиС, 1974 г.

5.Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. Киев. Здоров, я, 1986 г.

6.Гавердовский Ю. К. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика. Ежегодник, - М. Сов. Спорт, 1989 г.

7.Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. – М. Терра-спорт, 2002 г.

8.Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. – М. ФиС, 1987г.

9.Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. – М. ФиС, 1986 г.

10.Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М. ФиС, 1981 г.

11.Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике. - М. ФиС, 1992 г.

12.Коренберг В.Б. Внимание деталям! – М. ФиС, 1972 г.

13.Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике. – М. ФиС, 1970г.

14.Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М. ФиС, 1989 г.

15.Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев. Олимпийская литература, 1999 г.

16.Спортивная гимнастика. Под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. – М. ФиС, 1979 г.

17.Сучилин Н.Г. Гимнаст в воздухе (соскоки прогрессирующей сложности). – М. ФиС, 1978 г.

18.Теория спорта. Учебник. Под ред. В.Н. Платонова. – Киев. Высшая школа, 1987 г.

**4.2 Перечень Интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)

2. Комитет по физической культуре и спорту СПб (http://kfis.spb.ru/)

5. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)

6. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)

7. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)

8. Международный олимпийский комитет ([http://www.olympic.org/](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.olympic.org%2F))

**Глава5. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Наименование мероприятия*** | ***месяц*** | ***место проведения*** | ***кол-во дней*** | ***кол-во участ.*** |
| Первенство СПб ГБУ СШОР "Комета" по спортивной гимнастике "СНЕЖИНКА" среди юношей и мальчиков  | февраль | Санкт-Петербург | 3 | 6 |
| Первенство по спортивной гимнастике среди учащихся спортивных школ СПб | февраль | Санкт-Петербург | 3 | 6 |
| Первенство Кронштадта в честь Дня Защитника Отечества. | февраль | г. Кронштадт | 2 | 30 |
| Первенство отделения «Приз весенних каникул» | март | г. Кронштадт | 1 | 30 |
| Первенство спортивной школы Центрального района Санкт-Петербурга по спортивной гимнастике памяти ЗТ СССР Ю.Д. Шелихова и МС СССР Г.В. Егорова | март | Санкт-Петербург | 2 | 6 |
| Чемпионат Мурманска по спортивной гимнастике памяти "Юрия Гагарина" | апрель | г. Мурманск | 3 | 6 |
| Первенство Санкт-Петербурга (юноши) | май | Санкт-Петербург | 3 | 6 |
| Первенство по спортивной гимнастике, посвященное Дню рождения г. Кронштадта | май | г. Кронштадт | 1 | 40 |
| Тренировочные мероприятия в каникулярный период | август | Лен. область | 21 | 10 |
| Тренировочные мероприятия по специальной физической подготовке  | ноябрь | Лен. область | 7 | 10 |
| «Кубок МС Е. М. Иванова и Е. Шабаева ЗМС России» Москва | декабрь | г. Москва | 2 | 6 |
| Первенство г. Кронштадта «Кронштадтская зима», посвященная Новогодним праздникам | декабрь | г. Кронштадт | 2 | 40 |
| Первенство СПб ГБУ СШОР "Комета" | декабрь | г. Кронштадт | 2 | 6 |