****

**Государственное бюджетное учреждение спортивная школа**

**Кронштадтского района Санкт-Петербурга**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТА**  на заседании тренерского совета ГБУ СШ Кронштадтского района СПб  Протокол № \_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. | **УТВЕРЖДАЮ:**  Директор ГБУ СШ Кронштадтского района СПб  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Чебыкин  Приказ № \_\_\_\_от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.  Внесение изменений приказ №\_\_  от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. |

**Программа спортивной подготовки второй ступени  
по виду спорта «спортивная гимнастика»**

Разработана на основании Базовых требований

к программам спортивной подготовки (2 ступени)

по виду спорта «спортивная гимнастика»

(Приложение №45 к Распоряжению Комитета физической культуры и спорта

Санкт-Петербурга № 752 от 30.12.2020 г.)

**Срок реализации программы на этапах**:

|  |
| --- |
| Этап начальной подготовки – 2 года |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет |

Автор-разработчик:

Инструктор-методист высшей категории

ГБУ СШ Кронштадтского района СПб

Рыбачева Л.А.

Кронштадт

2022 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 2 ступени. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки 2 ступени и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени в группах на этапах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта спортивная гимнастика**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 8**

**1.2.**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки 2 ступени**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 9**

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

**1.4.**Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку 2 ступени**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 10**

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

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

2 ступени 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 2 ступени 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 2 ступени, 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 2 ступени, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки 2 ступени , сроки проведения контроля **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** **36**

**3.4**Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

2 ступени, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку 2 ступени на следующий этап спортивной подготовки 2 ступени**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 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**

**Пояснительная записка.**

Программа спортивной подготовки 2 ступени 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), Базовых требований к программам спортивной подготовки (2 ступени) по виду спорта «спортивная гимнастика» (Приложение №45 к Распоряжению Комитета физической культуры и спорта Санкт-Петербурга № 752 от 30.12.2020 г.) и

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 2 ступени 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 2 ступени 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 2 ступени 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 2 ступени. 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 2 ступени и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку**

**2 ступени в группах на этапах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «спортивная гимнастика».**

Продолжительность этапов спортивной подготовки 2 ступени, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки 2 ступени, количество лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени в группах на этапах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «спортивная гимнастика»

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

**1.2** Соотношение видов спортивной подготовки 2 ступени в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки 2 ступени

по виду спорта «спортивная гимнастика»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Этапы и периоды спортивной подготовки 2 ступени | | | | | |
|  | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | |  |  |
|  | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |  |  |
| Общая физическая подготовка (%) | 25-30 | 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 2 ступени, 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 2 ступени 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, спортивная подготовка 2 ступени по виду спорта «спортивная гимнастика» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени.

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) | Этап  совершенствования 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 подготовке  к другим всероссийским  спортивным 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 образовательные  Учреждения 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 комплект  соревновательной  формы | штук | на  занимающегося | **—** | **—** | 2 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на  занимающегося | **—** | **—** | 1 | 2 |
| 3. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на  занимающегося | **—** | **—** | 1 | 1 |
| 4. | Накладки наладонные мужские | пар | на  занимающегося | **—** | **—** | 2 | 1 |
| 5. | Носки | пар | на  занимающегося | **—** | **—** | 2 | 1 |
| 6. | Тапочки спортивные | пар | на  занимающегося | **—** | **—** | 1 | 1 |
| 7. | Футболка (короткий рукав) | штук | на  занимающегося | **—** | **—** | 2 | 1 |
| 8. | Чешки гимнастические | пар | на  занимающегося | **—** | **—** | 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 обучения 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 обучения 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 обучения 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.

**Часть 3.**

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

\* План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия (рекомендации включать в план не нужно). На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки, и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в вашем регионе ежегодно до 1 декабря (выделенные блоки необходимо включить в ежегодный план-график проведения антидопинговых мероприятий в регионе).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортсмены | Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению |
| Этап начальной подготовки | 1.Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год | Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственны й за антидопингов ое обеспечение в регионе | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| 3. Проверка лекарственных препаратов№ (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |  | Тренер | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ |
| 4.Антидопингов ая викторина | «Играй честно» | Ответственны й за антидопингов ое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначени ю | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Спортсмен | 1 раз в год | Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net |
| 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формировани я антидопингов ой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |
| 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 | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

Обращаем внимание на то, что 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 | Рекомендации по проведению |
| Тренировочны й этап (этап спортивной специализации ) | 1.Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год | Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Спортсмен | 1 раз в год | Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net |
| 3.Антидопинго вая викторина | «Играй честно» | Ответственны й за антидопингов ое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначени ю | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| 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 | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| 5.Родительско е собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопингово й культуры» | Тренер | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото |
| 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формировани я антидопингов ой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |

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

**Глава 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 |

**1.Пояснительная записка.**

Дополнительная программа спортивной подготовки второй ступени в области физической культуры и спорта по избранному виду спорта «спортивная гимнастика» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии:

* Федеральным законом:

от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

* приказом Министерства спорта Российской Федерации:

от 01 июня 2021г. № 397 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»;

- постановлением Правительства Санкт-Петербурга:

от 03 октября 2011 года № 1394 «О порядке организации деятельности исполнительных органов государственной власти Санкт-Петербурга по формированию и обеспечению спортивных сборных команд Санкт-Петербурга, а также по обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга»;

- распоряжением Комитета физической культуры и спорта Правительства Санкт-Петербурга:

от 30 декабря 2020 года № 752-р «Об утверждении базовых требований к программам спортивной подготовки (2 ступени) по видам спорта», приложение № 45.

Основными задачами реализации Программы являются:

* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их  
  индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном  
  совершенствовании;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья  
  обучающихся;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

* отбор одаренных детей;
* создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе
* в избранном виде спорта;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки 2 ступени, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие  
  профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по  
спортивной гимнастике в ГБУ СШ Кронштадтского района СПб и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки 2 ступени, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки занимающихся по спортивной гимнастике, в том числе:

* большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного  
  процесса;
* постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
* необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
* повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
* перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных  
  физических качеств и природных психологических особенностей

**Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.**

**Характеристика спортивной гимнастики, отличительные особенности:**

Спортивная гимнастика - олимпийский вид спорта, включающий соревнования на шести гимнастических снарядах: вольные упражнения, конь-махи, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья, перекладина.

Спортивная гимнастика является индивидуальным видом спорта. Официальные соревнования по спортивной гимнастике проводятся в следующих дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

**Номер во всероссийском реестре видов спорта.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | | **Наименование вида спорта** | **Номер-код вида спорта** | **Наименование спортивной дисциплины** | | **Номер –код спортивной дисциплины** |
| 1 | | | Спортивная гимнастика | 016 000 1611Я | командные соревнования | | 0160011611Я |
|  | | |  |  | многоборье | | 0160021611Я |
|  | |  | |  | | Вольные упражнения | 0160031611Я |
| конь | 0160041611А |
|  |  | | | кольца | 0160051611А |
| параллельные брусья | 0160071611А |
| перекладина | 0160081611А |

**Спортивная гимнастика**– наиболее яркая и богатая материалом разновидность «технико-эстетических» видов спорта, предмет которых - искусство владения собственным телом. Гимнастические упражнения представляют собой сложные по координации движения различными частями тела, выполняемые чаще всего в условиях опоры руками, а не ногами. К тому же упражнения выполняются на довольно большой высоте, с вращениями в безопорном положении, где требуется согласованность скорости суставных движений со скоростью перемещения всего тела относительно снаряда и пространственных ориентиров.

Первая из определяющих особенностей спортивной гимнастики является искусственный характер движений (в отличие от естественных локомоций – ходьбы, бега, прыжков, бытовых, рабочих движений и др.). Эта особенность делает спортивную гимнастику не только отличной от других видов спорта, но и во многом другом определяет специфику подготовки спортсменов, особенно если они ориентированы на долголетнее совершенствование и высокие достижения.

Вторая, не менее важная особенность технико- эстетического вида спорта – громадное изобилие структурно - разнообразных и бесконечно разных по сложности и трудности движений. В связи с этим весь многолетний процесс подготовки высококвалифицированного гимнаста представляет собой непрерывную работу по освоению и совершенствованию новых все более сложных упражнений.

Подготовка квалифицированных гимнастов предусматривает решение следующих задач:

1.Укрепление здоровья, опережающее развитие способностей, воспитание личностных свойств, необходимых для успешного овладения сложными гимнастическими элементами.

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

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

Гимнасты должны обладать красивыми формами тела, крепким здоровьем, высоким уровнем общей и специальной физической подготовленности. Ведущими способностями гимнастов являются: координация движения, мышечная сила, гибкость, быстрота двигательных действий, скоростная и силовая выносливость, ориентировка в пространстве, внимание, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость.

**Специфика организации тренировочного процесса**

Система спортивной подготовки 2 ступени гимнастов определяется, прежде всего, направленностью на достижение максимально возможного индивидуального результата.

Основной принцип построения тренировочной работы на этапе начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

Занятия основывается на следующих дидактических принципах: сознательности и активности, наглядности и индивидуализации, систематичности.

Принцип сознательности и активности.Успешное формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств во многом зависит от сознательного отношения детей к занятиям. С этой целью необходимо объяснить детям важность занятий, значение упражнений, технику их выполнения, приучать детей наблюдать за выполнением упражнений их сверстниками; побудить их к самонаблюдению и самоанализу, самооценке своих действий, предварительному «прочувствованию» (мысленное воспроизведение) движений, привлекать к объяснению знакомого упражнения.

Принцип сознательности предусматривает воспитание у детей инициативы, самостоятельности, умения творчески решать поставленные перед ними задачи.

Принцип сознательности тесно связан с принципом активности. Сущность  
принципа активности заключается в том, что дети должны большую часть времени, отведенного на занятия, выполнять различные упражнения и заинтересованно воспринимать двигательные задания.

Принцип наглядностизаключается в том, что при обучении применяются разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

Принцип доступности и индивидуализации*.* Принцип реализуется с учетом возрастных особенностей и индивидуальных различий. С учетом этого определяется посильность предлагаемых детям заданий. Принцип доступности предполагает включения таких трудностей, которые могут быть успешно преодолены при мобилизации физических и моральных сил ребенка, но без нарушения оздоровительного эффекта занятий. Возможности детей с возрастом и подготовленностью увеличиваются, поэтому нужно усложнять требования, чтобы стимулировать дальнейшее развитие ребенка. В процессе занятий и воспитания следует придерживаться правил: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. При переходе к более трудным заданиям соблюдается постепенность, так как функциональные возможности организма повышаются постепенно.

Функциональные возможности, здоровье, физическое развитие и физическая подготовленность детей различны. Имеются также индивидуальные различия в быстроте освоения движений, в характере реакции организма на физическую нагрузку. Поэтому тренировочный процесс строго индивидуализируется. При выполнении общих программных требований индивидуальный подход выражается в дифференцировании заданий, норм нагрузок и способов их регулирования.

Принцип систематичности*.* Функциональные и структурные изменения в организме, двигательные навыки обратимы, т.е. они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий физическими упражнениями. Поэтому занятия проводятся через такой промежуток времени, чтобы эффект каждого последующего занятия наслаивался на «следы» предыдущего, закрепляя и развивая вызванные им положительные изменения. Занятия насыщены разнообразными упражнениями, такими как: бег, прыжки, танцевальные и хореографические элементы, что способствует более эффективному совершенствованию двигательных способностей детей.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной тренировки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации предспортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку второй ступени, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа), продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час), включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего- оздоровительного лагеря и тренировочные мероприятия 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 по индивидуальным планам, 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.

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 «спортивная гимнастика»;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку второй ступени, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в спортивной школе – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Достижение указанной цели зависит:

* от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
* от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
* наличия современной материально-технической базы;
* от качества организации тренировочного и соревновательного процессов;
* от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий

Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

Многолетняя спортивная подготовка – это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объем тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения – 2-х часов;

- в группах начальной подготовки свыше года обучения и в учебно-тренировочных группах – 3-х часов;

в группах, где нагрузка составляет 14 часов в неделю – 3-х часов, при двухразовых тренировках в день –4-5-х часов.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

**Режимы тренировочной работы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Данные** | **Группа начальной подготовки** | | |
| **НП-1** | | **НП-2** |
| Возраст занимающихся | с 7 лет | | с 8 лет |
| Год занятий | 1 | | 2 |
| Спортивный разряд | III юн. | | IIюн. |
| Количество занимающихся в одной группе | 10 | | 10 |
| Количество занятий в неделю | 3 | | 3-4 |
| Количество часов в неделю | 6 | | 8 |
| Организатор формы занятий | СШ | | СШ |
| Количество тренировочных часов в год | | 312 | 416 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Данные** | **Группы тренировочного этапа** | | | | | | | |
| **ТЭ 1** | | | **ТЭ 2** | **ТЭ 3** | **ТЭ 4** | **ТЭ 5** | |
| Возраст занимающихся | с 9лет | | | с 10лет | с11лет | с12лет | 13лет | |
| Год занятий | 3 | | | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Спортивный разряд | I юн | | | III взр. | II взр. | I взр. | I взр. | |
| Количество занимающихся в одной группе | 5 | | | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| Количество занятий в неделю | 4-6 | | | 4-6 | 6-8 | 6-8 | 6-8 | |
| Количество учебных часов в неделю | 10 | | | 10 | 14 | 14 | 14 | |
| Организатор формы занятий | СШ | | | |  | СШ | | |
| Количество тренировочных часов в год | | 520 | 520 | | 728 | 728 | | 728 |

**Этапы спортивной подготовки:**

**Начальная спортивная подготовка второй ступени.**

Начальная спортивная подготовка второй ступени начинается с 7 лет. Этот период рассчитан на 2 года непрерывной тренировочной работы по 3-4 занятия в неделю продолжительностью не менее 120 мин каждое. Наполняемость групп -10 человек. На этом этапе решаются следующие **основные задачи**:

1.Изучение индивидуальных особенностей детей: их задатков, склонностей, способностей, интересов, особенностей характера и других индивидуальных свойств формирующейся личности, а также биографии и условий быта. в связи с пригодностью к занятиям гимнастикой со спортивной направленностью.

1. Повышение общей физической подготовленности как фундамента для успешного овладения сложными гимнастическими упражнениями.
2. Повышение специальной физической подготовленности с целью развития способностей гимнаста.
3. Совершенствование взаимодействия сенсорных систем (зрительной, вестибулярной, тактильно-мышечной) при выполнении сложных упражнений на уменьшенной площади опоры, вращательных движений в опорном и безопорном положении тела.

Решение этих задач достигается включением в содержание занятий главным образом упражнений общей физической подготовки. Занимающиеся обогащаются разнообразным двигательным опытом, им прививается интерес к занятиям, у них постепенно формируется сознательное и активное отношение к гимнастике. Большое значение придается индивидуальному подходу к юным гимнастам. При этом используются следующие методические приемы: убеждение и внушение в процессе групповых и индивидуальных бесед, поощрение, порицание, индивидуальные задания на занятиях, домашние задания для самостоятельной работы над собой.

Важнейшее место в системе подготовки, как начинающих, так и совершенствующихся гимнастов занимает техническая подготовка*,* связанная, прежде всего, с освоением большого круга систематически усложняющихся и совершенствующихся упражнений.

**Тренировочный этап (этап предспортивной специализации) спортивной подготовки**

**2 ступени с периодами- начальной (9-10лет) и углубленной специализированной подготовки**

**2 ступени (11-13 лет)**

1.Период начальной специализированной подготовки (9-10 лет) – всесторонняя физическая подготовка, развитие физических и двигательных специальных качеств, обучение основам техники гимнастических движений, и подготовка к обучению сложным элементам и соединениям, воспитание волевых качеств (смелости, решительности, умения самостоятельно работать и соревноваться).

По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

1. Период углубленной специализированной подготовки (10-13лет) – развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности, овладения техническими навыками, специальной физической работоспособности, освоение сложных элементов и соединений, связанных с комбинированными упражнениями.

По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

Итоги работы подводятся в апреле-мае. В эти сроки проводятся квалификационные соревнования, испытания по ОФП и СФП. По итогам всех испытаний и в конце тренировочного года представляется возможность объективно уточнить перевод детей в следующую группу, на следующий этап обучения.

**Задачи тренировочного этапа:**

- 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.

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки второй ступени, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку второй ступени на следующий этап, производится с учетом результатов подготовки, которые должны соответствовать требованиям. Лицам, проходящим спортивную подготовку второй ступени, не выполнившим предъявляемые программой требования, представляется возможность продолжить спортивную подготовку второй ступени на том же этапе подготовки повторно по решению тренерского совета, но не более 1 года. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ**

**ЭТАПОВ спортивной ПОДГОТОВКИ второй ступени, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ спортивной ПОДГОТОВКИ второй ступени И МИНИМАЛЬНОЕ**

**КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ второй ступени В ГРУППАХ**

**НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки второй ступени | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы, мальчики(лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 5 |

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

**2.ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.**

В Программе учтено соотношение объемов тренировок по предметным областям по  
отношению к общему объему тренировочного плана:

**2.1 Продолжительность и объем реализации Программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы предспортивной подготовки | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| до года | свыше года | до одного года | свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 14 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3 – 4 | 4-6 | 6-8 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 520 | 728 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156 – 208 | 173-260 | 242-364 |

**2.2 СООТНОШЕНИЕ**

**ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ**

**ПОДГОТОВКИ 2 СТУПЕНИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 СТУПЕНИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки 2 ступени | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 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 |

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);

- тренировочные сборы;

- участие в соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения занимающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие в тренировочных сборах, проводимых физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

Самостоятельная работа занимающихся допускается, начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер осуществляет контроль за самостоятельной работой занимающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика занятий их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

В спортивной гимнастике количество официальных соревнований составляет 5-6 стартов. На этапе начальной подготовки соревновательная деятельность обеспечивается достаточным количеством контрольных соревнований, прикидок, тестирование технической и физической подготовленности, планирование занятий в соответствии с моделью соревнований.

**2.3 НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА.**

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

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части урока.

**3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам**

**(периодам подготовки)**

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды подготовки по спортивной гимнастике:

- на этапе начальной подготовки: общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития спортивной гимнастики в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, об основах биомеханики технических действий. Психологические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- на тренировочном этапе: вышеуказанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, в том числе в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный (3—4 месяца) и специально-подготовительный (3—4 месяца). У начинающих спортсменов обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного увеличивается. Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы. Обще-подготовительный этап направлен на повышение общей и специальной физической подготовки, развитие двигательных и психических способностей, необходимых для овладения программой, воспитания сознательного и активного отношения юных гимнастов к занятиям, чувства коллективизма и других личностных качеств. Второй этап предусматривает изучение техники исполнения новых более сложных элементов и усовершенствование ранее изученных связок и комбинаций. Объем упражнений общей физической подготовки уменьшается, основное внимание уделяется специальной физической подготовке. На этом этапе проводятся соревнования по общей и специальной физической подготовке.

**Соревновательный период.** Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением на них. Первый этап-предсоревновательный, предусматривает совершенствование техники выполнения основных элементов комбинации, гимнасты добиваются выполнения упражнений с максимальной амплитудой. Второй этап-соревновательный. Основной задачей является подведение гимнастов к такому состоянию организма и психологической готовности, чтобы они могли показать лучший спортивный результат. Для этого организуют прикидки, матчевые встречи, с тем, чтобы гимнасты привыкали к ситуации соревнований. Завершением этапа является участие в соревнованиях, на которых проверяется правильность планирования учебно-тренировочного процесса.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий. спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. Переходный период совпадает с летними каникулами. Поэтому для учеников планируются индивидуальные задания для самостоятельной работы.

Содержание таких индивидуальных заданий предусматривает развитие необходимых способностей для овладения более сложными упражнениями в следующем учебном году.

**Мезоцикл** тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

1. **Втягивающие мезоциклы**- основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы в последующих мезоциклах. Это обеспечивается: 1) применением упражнений, направленных на повышение возможностей систем и механизмов, определяющих уровень различных видов выносливости; 2) избирательным совершенствованием силовых, скоростных качеств и гибкости; 3) становлением двигательных навыков и умений, обусловливающих эффективность последующей работы.

2. **Базовые мезоциклы** – в базовых мезоциклах проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, имеющих решающее значение в избранном виде спорта, совершенствование физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы применяются в основном в подготовительном периоде.

3. **Контрольно-подготовительные мезоциклы**- в этих мезоциклах синтезируются возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, применительно к специфике соревновательной деятельности, то есть осуществляется интегральная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Контрольно-подготовительные мезоциклы применяются во второй половине подготовительного периода, а иногда и в соревновательном периоде.

4. **Предсоревновательные мезоциклы** - предназначены для окончательного становления спортивной формы за счёт устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная тактическая и психическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объёма и объёма интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме спортсменов механизма «запаздывающей трансформации», который состоит в том, что пик спортивных достижений, как бы отстаёт по времени от пиков общего и частного наиболее интенсивных объёмов нагрузки.

Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному соревнованию и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые климатогеографические условия.

5. **Соревновательные мезоциклы** - число и структура соревновательных мезоциклов определяются спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования в течение годичного цикла проводятся на протяжении 5 – 10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов, которые обычно чередуются с мезоциклами других типов.

6. **Восстановительно-поддерживающие мезоциклы** – составляют основу переходного периода и организуются сразу после соревновательного периода. Они характеризуются наиболее мягким тренировочным режимом, использованием эффекта активного отдыха, «переключений» форм, содержания и условий проведения тренировочных занятий, широким использованием игрового метода. Объём и интенсивность нагрузок значительно снижаются. Мезоциклы такого типа бывают необходимы при большой продолжительности соревновательного периода, где они располагаются между сериями напряжённых состязаний. Объём соревновательных и специально-подготовительных упражнений в них также значительно снижаются.

Структура годичной подготовки для гимнастов начальной группы 1-2 года обучения построена следующим образом:

- подготовительный период – сентябрь-март (7 месяцев).

- соревновательный период – апрель-май (2 месяца).

- переходный период – июнь-июль (2 месяца).

- восстановительный период - август (1 месяц).

Структура годичной подготовки тренировочных групп:

- подготовительный период - сентябрь-октябрь (частично ноябрь)

- соревновательный период – ноябрь – декабрь (частично январь)

- переходно-подготовительный - январь, июнь

- соревновательный период- февраль – март - апрель - май.

- восстановительный период-август.

Соревнования, как правило, планируются на период зимних и весенних каникул, в мае. В апреле, мае проводятся контрольно-переводные испытания по спортивно-технической и специальной физической подготовке в спортивной школе. Программой испытаний по спортивно-технической подготовке являются классификационные упражнения соответствующего разряда.

**3.2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.**

Гимнастика - технически сложный вид спорта, успехи в котором во многом зависят не только от двигательных способностей, моторного таланта спортсмена, его физической трудоспособности, но и от мыслительной работы, знания основ теории и методики подготовки в спортивной гимнастике.

Основными задачами теоретической подготовки в гимнастике являются: освоение знаний по технике упражнений, закономерностей обучения, научных основ формирования физических, психофизических и психических качеств, принципов и методов управления спортивной формой, планирования и контроля нагрузок, основ врачебного контроля и самоконтроля, построения режимов работы и отдыха, правила личной гигиены, закаливания, принципов питания в спорте.

Теоретические сведения могут сообщаться как в начале тренировочного занятия, так и в паузах отдыха во время основной и заключительной частей тренировочных занятий. Более продолжительные беседы проводятся во время пребывания гимнастов на сборах и в спортивно- оздоровительных лагерях.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** | | | | |
| **Название темы** | **до года** | **Свыше года** | **ТЭ1** | **ТЭ2** | **ТЭ3** | **ТЭ4** | **ТЭ5** |
| 1.Инструктаж по технике  безопасности. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2.Физическая культура и спорт в РФ |  | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 3.История развития спортивной гимнастики. |  |  | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 4.Основы техники спортивной гимнастики. | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 5.Врачебный контроль и самоконтроль. | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 6.Психологические и психо-  моторные особенности в гимнастике. | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 8.Физиологические основы тренировки. | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| 9.Гигиена, закаливание организма, режим питания | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 10.Меры предупреждения спортивного травматизма. |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| **Всего часов:** | 6 | 9 | 24 | 24 | 32 | 32 | 32 |

**3.3 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных  
качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных  
спортсменов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки  
подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах  
учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач занятия, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для избранного вида спорта.

**3.4 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА(ОФП)**

***Ходьба.***

***Группы НП****:*ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, на пятках, в приседе, в

полу приседе, выпадами.

***Группы ТЭ:*** те же виды передвижений, с отягощениями, переноска партнера, спортивная ходьба.

***Беговые перемещения*:**

***Группы НП*:** бег, бег высоко поднимая колени, бег с захлестами голени, спиной вперед, бег с

ускорением, со сменой направления.

***Строевые упражнения:***

***Группы НП: выполнение команд*:** равняйсь, смирно, вольно.

Повороты направо, налево, кругом. Построения, перестроения.

***Группы ТЭ*:** ходьба строевым шагом в колонне и в шеренге по два, три, четыре, перестроения.

***Элементы легкой атлетики*:**

***Группы НП*:** бег с изменением темпа и ускорением до 60 м. бег на скорость -20-25 м. с высокого старта бег 200 м. Кросс по пересеченной местности. Прыжки в длину с места и с разбега. Метание мяча.

***Группы ТЭ*:** ежедневный кроссовый бег до 1-1,5 км.

***Подвижные игры*:**

***Группы НП*: «**пятнашки», «перестрелка», «эстафеты».

***Группы ТЭ: игры*** в теннис, мини футбол, баскетбол, волейбол.

***Плавание*:**

***Группы НП*:** плавание 20-25 м. без учета времени. Прыжки с тумбочки.

***Группы ТЭ*:** плавание 50 м.

ОФП юных гимнастов может в отдельных случаях быть предметом специального занятия. Чаще всего это бывает, когда основную часть занятия составляют элементы какого-нибудь другого вида спорта. Такие занятия, как правило, планируются в подготовительном и переходном периодах годичного цикла.

Специальная физическая подготовка (СФП) и специально- двигательная подготовка (СДП) на 1-м году обучения входит в содержание всех частей тренировочного занятия. Под СДП имеется в виду обучение умению различать свои движения по усилиям, времени, амплитуде с помощью специально-направленных упражнений. Овладение подобными упражнениями значительно облегчает процесс дальнейшего освоения сложных гимнастических движений.

В последующие годы обучения- упражнения СФП, а также подвижные игры и эстафеты составляют основное содержание подготовительной и заключительной частей тренировки.

В процессе ОФП и СФП большое внимание следует уделять формированию правильной осанки. Основными средствами ОФП для юных гимнастов групп начальной подготовки являются прикладные и гимнастические упражнения с предметами (палками, набивными мячами, легкими гантелями, резиновыми бинтами) и без предметов, подвижные и спортивные игры, элементы других видов спорта. Содержание СФП составляют упражнения, непосредственно направленные на развитие силы, гибкости, быстроты. Средства ОФП могут использоваться как во время тренировочного процесса на всех этапах подготовки, так и во время активного отдыха, восстановления функций организма после специфических нагрузок.

**3.5 СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

Специальная физическая подготовка в гимнастике-это тренировочный процесс, в  
котором используются определенные методы и приемы, направленные на развитие или  
поддержание оптимального уровня тех или иных двигательных качеств, обеспечивающих  
технически правильное выполнение гимнастических элементов, соединений и комбинаций в  
целом.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП может привести  
к длительному застою в росте спортивного мастерства гимнастов.

1. ***Упражнения для развития быстроты***: упражнения на развитие быстроты движений (старт по  
   сигналу из различных положений, прыжки с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом,  
   игры и игровые упражнения), упражнения на развитие быстроты выполнения технических  
   приемов (игры и игровые задания).
2. ***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств****.* Основными специфическими  
   средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения,  
   выполняемые с предельной либо с околопредельной скоростью, отягощенные небольшим весом  
   внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).
3. ***Упражнения для развития специальной выносливости****:*

* бег с максимальной скоростью 15-20 метров;
* челночный бег, прыжки в длину и высоту с места;
* лазание по канату на время;
* игры и игровые задания;
* прыжки через скакалку в быстром темпе;

- выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени.

1. ***Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила)****:*

* прыжки, напрыгивания, спрыгивания;
* упражнения с небольшим отягощением;
* челночный бег с ускорением.

1. ***Упражнения для развития ловкости****:*

* кувырки, перевороты, повороты;
* эстафеты с элементами акробатики;
* подвижные игры;
* выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений;
* зеркальное выполнение упражнений;
* упражнения на координацию.

1. ***Упражнения для развития гибкости****:*

* наклоны и повороты;
* упражнения на растягивание;
* прогибания;
* сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т. п.);
* вращения и махи;

- шпагаты, (продольный, поперечный);

- мост, перекидки вперёд, назад.

1. ***Упражнения для развития силы****:*

* лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания;
* упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение);
* упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса;
* лазание по канату без помощи ног, отжимания на брусьях;
* упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса используя отягощения (гантели,  
  резиновые амортизаторы и т.п.);
* упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростно-силовом  
  режиме на время).

1. ***Специальные упражнения****:*

* лазание по канату на время;
* круги на коне (количество);
* спичаг (количество);
* стойка силой (количество);
* стойка на руках (на время);
* угол в висе на перекладине (на время);
* шпагаты из различного исходного положения;
* упражнения с гантелями на различные группы мышц;
* упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя  
  отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т. п.);
* лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в  
  скоростно-силовом режиме;
* развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных  
  комбинаций на гимнастических снарядах.

1. ***Упражнения для формирования гимнастической осанки****:*

* использование упражнений: «лодочка» на спине и на животе на гимнастическом помосте,  
  стойка с широкой постановкой рук
* стойка на руках у гимнастической стенки в течение 30 секунд;
* удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов;
* повороты в стойке на руках плечом вперёд, плечом назад, на 360, 720 и более градусов;
* стойка на руках на время;

**3.6ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Изучение и совершенствование техники видов гимнастического многоборья  
осуществляется с учетом требований, предъявляемых к соревновательным комбинациям на  
гимнастических снарядах.

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Основной частью вольных упражнений являются акробатические элементы, комбинированные с другими гимнастическими элементами, такими как силовые элементы, равновесия, повороты,  
стойки и хореографические части, которые, соединяясь в гармоничное и ритмичное целое,  
составляют упражнение с использованием всей поверхности ковра (12х12 м).

Существуют следующие группы элементов:

1. Не акробатические элементы.
2. Акробатические элементы с движением вперед.
3. Акробатические элементы с движением назад.
4. Акробатические элементы боком и прыжки с поворотом на 180 в сальто вперед и прыжки  
   вперед с поворотом на 180 в сальто назад.

КОНЬ-МАХИ

Современное упражнение на коне-махи характеризуется самыми различными видами кругов,  
махов, одноножных махов и скрещений в различных видах опоры на всех частях коня.  
Разрешается выполнять элементы через стойку на руках с поворотами или без поворотов. Все  
элементы должны выполняться махом и без остановок. Силовые и статические элементы на коне-  
махи не разрешаются.

Существуют следующие группы элементов:

1. Одноножные махи и скрещения.
2. Круги ноги вместе и врозь с или без поворотов и через стойку на руках.
3. Переходы в упоре поперек и продольно.
4. Круги с поворотами, флопы и комбинированные элементы.
5. Соскоки.

Флопы - комбинации кругов в упоре поперек или продольно и стойки А или В.

КОЛЬЦА

Упражнение на кольцах состоит их маховых, силовых и статических элементов в приблизительно равной пропорции. Они выполняются через вис, через или в упор, через или в стойку на руках. При этом преобладает выполнение прямыми руками. Современную гимнастику отличают переходы маховых в силовые элементы и наоборот. Раскачивание и скрещение тросов запрещено.  
Существуют следующие группы элементов:

1. Подъемы разгибом и маховые элементы (включая элементы в упор углом).
2. Маховые элементы в стойку на руках (2 сек.).
3. Маховые элементы с последующими силовыми статическими элементами (не в упор  
   углом) (2 сек.).
4. Силовые и статические элементы (2 сек.).
5. Соскоки.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Гимнаст должен выполнить один прыжок. В квалификации и в финале на опорном прыжке он  
выполняет два прыжка из разных групп и с разными вторыми фазами полета (например, разные  
направления - вперед или назад, разные положения тела - в группировке или согнувшись -  
простые сальто или с поворотом минимум на 180 градусов).

Прыжок выполняется после разбега, толчком обеих ступней (с или без рондата) о мостик, ноги  
вместе, с кратковременной опорой одной или двумя руками о коня. Прыжок может содержать  
одно или несколько вращений вдоль обеих осей тела. После выполнения первого прыжка гимнаст  
незамедлительно возвращается к началу дорожки для разбега и после сигнала судьи Д 1  
выполняет второй прыжок.

Все прыжки разбиты на группы, пронумерованы и имеют стоимость в таблице групп трудности.

1. Прямые прыжки.
2. Прыжки с вращением вдоль продольной оси в первой фазе полета.
3. Перевороты и Ямасита.
4. Прыжки с поворотом на 90 в первой фазе полета (Цукахара, Касамацу).
5. Прыжки с рондата.

ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ

Современное упражнение на брусьях состоит преимущественно из маховых элементов и  
элементов с фазой полета, выбранных из различных групп и выполненных с многообразными  
переходами из различных положений упора и виса для того, чтобы показать большие  
возможности данного снаряда.

Существуют следующие группы элементов:

1. Элементы в или через упор на обеих жердях.
2. Элементы из упора на руках.
3. Махи в висе на 1 или 2 жердях.

1V.Обороты.

V. Соскоки.

ПЕРЕКЛАДИНА

Современное упражнение на перекладине состоит из элементов с вращениями, маховых  
элементов и элементов с фазой полета, которые исполняются попеременно близко и с удалением от

перекладины в различных хватах для демонстрации возможностей данного снаряда.  
Существуют следующие группы элементов:

1. Большие обороты с и без вращений.
2. Элементы с фазой полета.
3. Элементы, исполняемые близко к перекладине.
4. Элементы обратным хватом и в висе сзади, а также элементы, исполняемые спиной к  
   перекладине.
5. Соскоки**.**

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Батутная подготовка*- изучение прыжков;

* изучение прыжков с поворотом на 180;
* прыжки в сед ноги вместе, на колени, на живот, на спину;
* сальто вперёд в группировке;
* сальто назад в группировке.

*Акробатика*

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

*Работа на снарядах:*

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

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ДО ДВУХ ЛЕТ**

*Батутная подготовка:*

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

*Акробатическая подготовка:*

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

*Гимнастический конь-махи:*

* махи - перемахи на коне с ручками;
* круги ногами: левой, правой на коне с ручками;
* скрещение влево, вправо;
* изучение кругов двумя ногами на гимнастическом грибке.

*Кольца:*

* махи с большой амплитудой движений;
* выкрут вперёд и назад большим махом;
* выход силой в упор;
* угол в упоре на руках;
* изучение стойки на руках.

*Опорный прыжок:*

* кувырок на горку матов с разбега;
* сальто вперёд с разбега;
* переворот вперёд на горку матов с разбега.

*Брусья:*

* махи в упоре с большой амплитудой;
* махи в упоре на руках с большой амплитудой;
* подъём махом вперёд, назад из упора на руках;
* стойка на плечах;
* вис углом, подъём — разгибом;
* соскоки большим махом вперёд и назад.

*Перекладина:*

* размахивания изгибом, санжировки;
* вис углом, подъём — разгибом;
* оборот назад в упоре;
* соскок дугой;
* отмах в стойку на руках;
* изучение больших оборотов назад.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СВЫШЕ ДВУХ ЛЕТ**

*Батутная подготовка:*

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

*Акробатическая подготовка:*

* перевороты вперёд (серия);
* переворот-сальто вперёд в группировке. согнувшись, прогнувшись;
* перевороты назад (серия);
* рондат - фляк - сальто назад;
* рондат - фляк - сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов;
* связка: рондат - фляк - двойное сальто назад в группировке с помощью тренера.  
  *Гимнастический конь-махи:*
* махи - перемахи на коне с ручками;
* круги левой, правой на коне с ручками;
* скрещение влево, вправо;
* круги на различных частях тела коня.
* круги в ручках, с поворотами на 180, 360 градусов;
* проходки вперёд, назад на теле коня.

*Кольца:*

* выкрут вперёд и назад большим махом;
* подъём в упор махом вперёд и махом назад;
* стойка на руках;
* большой оборот вперёд, назад (изучение);
* соскок сальто назад, прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов;
* соскок, двойное сальто назад в группировке;
* крест, горизонтальный упор (изучение).

*Опорный прыжок:*

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

*Брусья мужские:*

* махом назад - стойка на руках;
* стойка на руках - повороты плечом вперёд, назад;
* большим махом вперёд - поворот на 180 градусов (оберучный);
* дуга - подъём махом назад;
* силовая стойка;
* соскок, сальто вперёд согнувшись, с поворотом на 180 градусов;
* соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.

*Перекладина:*

* большие обороты вперёд и назад;
* большим махом вперёд и назад поворот на 180 (санжировка);
* большим махом вперед и назад 360 градусов (вертушка);
* оборот назад не касаясь в стойку;
* штальдер вперёд и назад;
* соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов;
* соскок, двойное сальто назад в группировке.

*Батут:*

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

*Акробатика:*

* перевороты вперёд, сальто вперёд (серия);
* переворот-сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов;
* перевороты назад, темповые перевороты (серия);
* рондат - фляк - сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов;
* связка: рондат - фляк - двойное сальто назад в группировке, согнувшись.

*Гимнастический конь-махи:*

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

*Кольца:*

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

*Опорный прыжок:*

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

*Брусья:*

* стойки на кистях силой и повороты в стойках;
* поворот кругом, стойка на руках (оберучный);
* большим махом вперёд - поворот на 360 градусов (диомидовский);
* сальто назад над жердями;
* перемах ноги врозь в упор углом;
* кувырок назад в стойку на руках;
* соскок, сальто вперёд согнувшись, с поворотом на 180, 360 градусов;
* соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов;
* соскок двойное сальто назад.

*Перекладина:*

* большие обороты вперёд и назад;
* большим махом вперёд и назад поворот на 180, 360 градусов (санжировка);
* большим махом вперед и назад поворот на 360 градусов (вертушка);
* штальдер вперёд и назад;
* перелёт Ткачёва;
* обороты в обратном хвате;
* сальто Гингера;
* соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов;

-соскок, двойное сальто назад в группировке согнувшись, прогнувшись.

***Содержание технической подготовки должно соответствовать разрядным требованиям.*** *Обязательная программа III юношеского разряда(НП1)***Вольные упражнения**:

-Кувырок вперед, кувырок вперед, встать.

-Падение в упор лежа на согнутые руки с отведением ноги назад.

-Соединяя ноги, поворот кругом в упор сзади.

-Сед ноги вместе с прямыми ногами, наклон (2 сек.).

-Мост (2 сек).

-Стойка на лопатках (2 сек.) перекат вперед в упор присев.

-Стойка на голове (2 сек.).

-Кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись.

**Конь-Махи**:

-Наскок в упор (обозначить), сгибая ноги в коленях, продевая вперед, упор сзади,  
-выпрямить ноги (обозначить).

-Сгибая ноги в коленях, продевая назад, упор, выпрямить ноги (обозначить).

-Сгибая правую ногу в колене, поддевая вперед, упор верхом, выпрямить ногу  
(обозначить).

-Поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить)  
-опуститься в упор верхом (обозначить).

-Поставить прямую правую ногу на тело коня, отпустить правую руку (обозначить),  
опуститься в упор верхом (обозначить).

-Сгибая ноги в коленях изменить положение на левую спереди в упоре верхом (обозначить).

-Поставить прямую правую ногу на тело коня, отпустить правую руку (обозначить),  
-опуститься в упор верхом (обозначить).

-Поставить прямую левую ногу на тело коня, отпустить левую руку (обозначить),  
-опуститься в упор верхом (обозначить).

Перемахом правой вперед, соскок встать левым боком к коню.

**Кольца**:

-Силой вис углом (2 сек.), разгибаясь - мах назад.

-Мах вперед, мах назад.

-Махом вперед вис согнувшись (2 сек.).

Вис прогнувшись (2 сек.).

-Мах назад, мах вперед.

-Махом назад соскок**.**

**Опорный прыжок**:  
высота кубов 60 см

-с разбега, с одного моста, прыжок вверх с прямыми ногами приземление в упор присев на кубы;  
-из И. П. упора присев, прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления**.**

**Брусья**:

1. С наскока упор (2 сек.).
2. Угол (2 сек.).
3. Мах назад, мах вперед.
4. Мах назад, мах вперед.
5. Мах назад, толчком двумя руками соскок встать между жердей.

**Перекладина**:

1. Из виса угол (2 сек.).
2. Силой, сгибаясь через вис согнувшись опуститься в вис сзади (2 сек.).
3. Силой, сгибаясь через вис согнувшись, опускаясь в вис, прогнуться (обозначить).
4. Броском поднести ноги к перекладине.
5. Броском мах назад, броском мах вперед (лодочки).

6 Броском мах назад, соскок

*Обязательная программа II - юношеского разряда(НП2)*  
**Вольные упражнения**:

1. С шага переворот боком *(колесо).*
2. Переворот боком *(колесо)* с поворотом на 90 (приставляя ногу).
3. Сед с прямыми ногами и кувырок назад, встать в И. П..
4. Равновесие (любое).
5. 2-3 шага разбега и толчком двумя прыжок вверх с группировкой.
6. Падение вперед в упор лежа на согнутые руки, шпагат (любой).
7. Из шпагата, опорой прямыми руками, силой, с прямыми ногами упор стоя согнувшись  
   ноги вместе (обозначить).
8. Упор присев, стойка на голове (2 сек).
9. Опуская прямые ноги, коснуться ковра носками ног.
10. Разгибаясь, выпрямляя руки, через стойку на руках кувырок вперед в упор присев.
11. Прыжок вверх с поворотом на 360.

**Конь-Махи**:

1. Наскок в упор, руки на ручках.
2. Мах правой, перемах левой вперед.
3. Мах вправо, мах влево.
4. Мах вправо с перемахом правой вперед в упор сзади.
5. Перемах правой назад в упор.
6. Перемах левой вперед.
7. Перемахом правой вперед соскок с поворотом на 90 .

**Кольца**:

1. Из виса силой, вис согнувшись.
2. Силой опуститься в вис сзади.
3. Силой, сгибаясь, вис согнувшись.
4. Вис прогнувшись.
5. Махом назад выкрут в вис прогнувшись.
6. Мах назад, мах вперед, мах назад.
7. Махом вперед через выкрут назад прямым телом соскок.

**Опорный прыжок**:

1. С разбега, с одного моста прыжок в стойку на руках на кубы, опуститься в упор  
   присев.
2. Из И.П. прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления.

**Брусья**:

1. И.П. - стоя в жердях поперёк.
2. С наскока упор углом (2 сек.).
3. Разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.).
4. Через сед ноги врозь, переставляя руки вперёд, силой, соединяя ноги, мах вперёд.
5. Мах назад, махом вперёд, разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.).
6. Сед ноги врозь(обозначить), через высокий угол, соединяя ноги, мах назад.
7. Мах вперёд.
8. Махом назад соскок, прогнувшись с переходом на одну жердь.

**Перекладина:**

1. Из размахиваний бросками-не менее 3 махов (лодочки)
2. Махом вперед подъем переворотом в упор
3. Отмах
4. Оборот назад в упоре
5. Соскок дугой прогнувшись  
   *Обязательная программа I юношеского разряда(ТЭ1)*  
   **Вольные упражнения**
6. С небольшого разбега переворот на две, подъем разгибом с головы
7. С небольшого разбега рондат, фляк, отскок вверх с прямыми ногами
8. Шпагат (любой)
9. Силой согнувшись, с прямыми руками ноги врозь (вместе), стойка на руках
10. Равновесие (любое 2 сек.)
11. Хореографический прыжок (любой)
12. С небольшого разбега сальто вперед в группировке  
    **Конь-Махи**

Для выполнения комбинации используется гимнастический грибок на ножке.

1. 10 кругов
2. Перемахом вперёд и толчком правой соскок встать правым боком к грибку.

Кольца

1. Силой выкрут вперёд в вис сзади
2. Силой сгибаясь вис согнувшись (обозначить)
3. Мах дугой и махом назад выкрут вперёд, мах назад
4. Махом вперёд через вис согнувшись разгибаясь выкрут назад
5. Мах вперёд, мах назад
6. Махом вперёд через выкрут назад прямым телом соскок.

**Опорный прыжок**

Опорный прыжок выполняется с одного моста.

Переворот вперёд.

**Брусья**

1. С прыжка вис согнувшись, мах вперед с небольшим разгибанием вверх, махом назад  
   подъем разгибом в упор
2. Мах назад
3. Махом вперед угол
4. Стойка силой (любая обозначить)
5. Мах вперед
6. Мах назад
7. Махом вперед соскок с поворотом на 180о через левую (правую) руку.

**Перекладина**:

1. Размахивания бросками-3 маха (лодочки).
2. Высокий мах дугой, мах назад.
3. Махом вперед подъем двумя в сед, поворот в упор.
4. Отмах.
5. Оборот назад в упоре.
6. Соскок дугой прогнувшись.

*Обязательная программа III – разряда(ТЭ2)*  
**Вольные упражнения**:

1.С небольшого разбега переворот вперёд на две, фляк вперёд, отскок вверх ноги врозь и  
приземление в упор лёжа на согнутые руки.

2.С небольшого разбега переворот вперёд на одну, рондат, фляк, сальто назад в группировке.

3.Через сед с прямыми ногами, кувырок назад согнувшись с прямыми ногами, в положение  
стоя согнувшись, сгибая ноги толчком фляк назад, прыжок вверх с поворотом 180°.

4.Кувырок назад в стойку на руках с прямыми руками.

5.Шпагат (любой), силой согнувшись прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках  
из любого И.П. (2 сек.), равновесие (любое 2 сек.).

* 1. хореографических прыжка.

7.С небольшого разбега сальто вперёд в группировке.

**Конь-Махи**:

1.И.П.- О.С. упор стоя поперёк

2.круга поперёк на теле.

3.Проходка вперёд (за любое количество кругов).

4.Два круга лицом наружу.

5.Третьем кругом поворот плечом назад на 90° в упор продольно, круг продольно.

6.Вторым кругом поворот плечом назад в упор поперёк.

1. Соскок: перемахом двумя вперёд прогнувшись с поворотом на 180° на левой руке встать  
   левым боком к коню.

**Кольца**:

И. П. Вис глубоким хватом

1. Подъем силой.
2. Угол (2 сек.).
3. Силой кувырок вперед в вис согнувшись.
4. Мах дугой и махом назад 2 выкрута вперед нарастающей амплитудой.
5. Подъем махом назад в упор.
6. Поднимая ноги, спад назад в вис согнувшись.
7. Разгибаясь выкрут назад.
8. Большим махом выкрут назад.
9. Сальто назад прогнувшись в соскок.

**Опорный прыжок:**

Переворот вперёд.

**Брусья:**

1. С небольшого разбега наскок в вис, мах вперед, мах назад.
2. Махом вперед подъем разгибом в упор.
3. Махом назад спад в вис согнувшись, мах вперед с небольшим разгибанием вверх.
4. Мах назад с небольшим разгибанием вверх, мах вперед с небольшим разгибанием вверх.
5. Махом назад подъем разгибом в упор.
6. Махом назад отодвиг в упор на руки, мах вперед.
7. Махом назад подъем в упор.
8. Махом вперед угол (2 сек.).
9. Силой согнувшись прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках (2 сек.)
10. Махом вперед соскок с поворотом на 180° через левую руку.

**Перекладина:**

И.П.- вис разным хватом

1. Вис углом, броском мах назад.
2. Мах дугой, махом назад перехват в хват сверху.
3. Махом вперёд перемах во вне, мах назад с разгибанием в вис.
4. Отмах.
5. Большим махом вперёд поворот кругом с поочерёдным отпусканием рук в хват сверху (санжировка).
6. Толчком двумя соскок встать лицом к перекладине.

*Обязательная программа II разряда(ТЭ3)*  
**Вольные упражнения**:

1. С подскока или 2-3 шага разбега, переворот вперёд на одну - переворот вперёд на две -  
   фляк вперёд - сальто вперёд в группировке.
2. Два круга двумя *(или Томаса),* третьим кругом шпагат (любой).
3. Стойка силой (любая) 2 сек.
4. Из стойки на руках курбет - 2 фляка - фляк назад с поворотом 180°.
5. С подскока или 2-3 шага разбега, переворот вперёд - сальто вперёд в группировке – фляквперёд.
6. Равновесие (любое) 2сек.
7. С подскока или 2,3 шага разбега рондат - фляк - темповое сальто - фляк - сальто назад в  
   группировке с раскрыванием.

**Конь-Махи**:

1. С наскока махом вправо перемах правой вперёд.
2. Махом влево перемах правой под левую.
3. Махом вправо перемах правой вперёд, мах влево.
4. Махом вправо перемах правой назад в упор, махом влево перемах левой вперёд.
5. Махом вправо перемах левой под правую.
6. Махом влево перемах левой вперёд, перемахом правой вперёд круги двумя.
7. Прямой переход в положение упор сзади левая на ручке правая на теле, перемах двумя в упор.
8. Круг левая на ручке правая на теле.
9. Перемах двумя вперёд с поворотом на 90° плечом назад в упор поперёк, круги на теле.

10.Проходка вперёд *(Мадьяр).*

11.Два круга лицом наружу.

12.Перемахом назад соскок, приземление левым боком к коню.

**Кольца**:

1. Подъём силой в упор.
2. Угол (2 сек).
3. Силой, прямым телом, через согнутые руки опускание в вис прогнувшись, вис  
   согнувшись.
4. Мах дугой, два высоких выкрута вперёд.
5. Подъём махом назад в угол *(вне)* (2 сек).
6. Любая силовая стойка (обозначить).
7. Отодвиг, высокий выкрут назад.
8. Соскок: сальто назад прямым телом.

**Опорный прыжок**:

-Переворот вперёд;

-Переворот вперёд сгибаясь-разгибаясь.

**Брусья**:

1. На концах брусьев, с прыжка вис углом подъём разгибом через высокий угол.
2. Мах назад, отодвиг в вис - большим махом вперёд подъём в упор на руки.
3. Подъём махом назад в упор.
4. Мах вперёд - махом назад стойка на руках (2сек).
5. Прямой переход.
6. Махом вперёд поворот на 180° в упор *(оберучный).*
7. Мах вперёд, махом назад стойка *(обозначить).*
8. Махом вперёд сальто назад прямым телом (или мах вперёд, махом назад сальто вперёд в  
   группировке) в соскок.

**Перекладина**:

1. Из размахивания подъём разгибом.
2. Отмах.
3. Махом вперёд перехват в хват снизу - махом назад перехват в хват сверху.
4. Махом вперёд поворот кругом в хват сверху с поочерёдным отпусканием рук (45°- 60°).
5. Махом вперёд поворот кругом в хват сверху с поочерёдным отпусканием рук (60°- 90°).
6. Большой оборот назад.
7. Вторым оборотом поворот на 180° в хват снизу *(келлеровский).*
8. Большой оборот вперёд.
9. Большой оборот вперёд с поворотом на 180° в хват снизу.

10.Большой оборот вперёд.

11.Вторым оборотом прямой поворот плечом вперёд в хват сверху.

12.Большой оборот назад.

13.Сальто назад прямым телом в соскок.

*Обязательная программа I разряда(ТЭ4-5)***Вольные упражнения**:

1. Поднимаясь на носки, руки в стороны, 2-3 шага разбега - переворот вперёд на одну -  
   переворот на две - фляк вперёд - сальто вперёд согнувшись.
2. С разбега рондат, фляк - темповое сальто назад - фляк - сальто назад прямым телом.
3. Через сед с прямыми ногами кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360°  
   опускаясь в упор стоя согнувшись, кувырок назад в стойку на руках.
4. 2 круга двумя *(или Томаса),* шпагат (любой), стойка силой на руках (любая) 2 сек..
5. Элементы хореографии.
6. 2-3 шага разбега рондат, фляк - прыжок вверх с поворотом кругом и сальто вперёд  
   *(твист).*
7. Равновесие на одной ноге (любое) 2 сек.
8. 2-3 шага разбега рондат, фляк - сальто назад прямым телом с поворотом 360°.

**Конь-махи**

И.П. упор, стоя поперёк лицом к коню

1. Проходка вперёд *(Мадьяр).*
2. Круг лицом наружу.
3. Перемах назад с поворотом плечом назад на 90° в упор левая рука на ручке правая на теле.
4. Круг на ручке и теле.
5. Перемахом вперёд вход в ручки с поворотом на 180° в упор сзади, перемах назад.
6. Круг в ручках - вторым кругом поворот плечом назад на 90° с выходом на одну ручку,  
   перемах вперёд с поворотом плечом вперёд на 90° с входом в ручки, (*чешский круг).*
7. Круг в ручках - перемах вперёд в упор сзади, перемах правой ногой под левую, махом  
   вправо перемах правой ногой вперёд.
8. Махом влево перемах левой ногой назад - обратное скрещение вправо.
9. Махом влево перемах левой ногой назад - махом вправо перемах правой вперёд - махом  
   влево прямое скрещение.

10.Махом вправо перемах правой ногой вперёд в упор сзади, перемахом двумя назад в упор.

11.Круг в ручках - вторым кругом поворот плечом вперёд на 90° в упор сзади на одну ручку,  
перемах назад с поворотом на 90°, перемахом вперёд переход на ручку и тело в упор сзади, перемах назад *(Стоикли В).*

12.Перемах вперёд с поворотом на 90° в упор сзади на одной ручке, перемах назад с  
поворотом плечом назад на 90° в упор правая рука на ручке левая на теле.

13.Соскок заножка через тело коня, приземление левым боком к коню.

**Кольца**:

1. Из виса, силой сгибая руки, через вис прогнувшись горизонтальный вис сзади (дер. 2 сек).
2. Силой вис прогнувшись (обозначить), вис согнувшись (обозначить).
3. Разгибаясь вверх, подъём махом назад в угол ноги врозь - (вне) (2сек.).
4. Силой, согнувшись, ноги врозь прямыми руками стойка на руках (2сек.) спичаг ноги врозь.
5. Переворот вперёд, высокий выкрут вперёд.
6. Подъём махом назад в стойку на руках (2сек.).
7. Большой оборот назад (2сек.).
8. Отодвиг назад, высокий выкрут назад.
9. Соскок: Двойное сальто назад в группировке.

**Опорный прыжок**:

1. Переворот вперёд - сальто вперёд в группировке.
2. Колесо с поворотом на 90° - сальто вперёд согнувшись «Касамацу».
3. Рондат - фляк - сальто назад согнувшись «Юрченко».

**Брусья**:

И.П. - О.С. - стоя поперёк лицом к жердям

1. С прыжка или с разбега вис углом, подъём разгибом через высокий угол в упор.
2. Махом назад отодвиг в вис - большой оборот.
3. Оборот назад под жердями в упор, опускание в упор на руках.
4. Подъём махом вперёд - махом назад стойка с поворотом на 180° плечом вперёд.
5. Махом вперёд поворот кругом в упор *(оберучный)* 60°- 90°.
6. Махом вперёд поворот кругом в стойку *(оберучный).*
7. Махом вперёд сальто назад прямым телом (или мах вперёд, сальто вперёд согнувшись) в соскок.

**Перекладина**:

Из виса хватом сверху, поднимая прямые ноги спереди, мах броском назад,  
мах дугой, хлёстом мах назад, махом вперёд перехват в хват снизу

Махом назад поворот на 180° в хват снизу - махом назад перехват в хват сверху.

Махом вперёд поворот кругом прыжком в хват сверху с одновременным отпусканием 60° - 90°.

Оборот назад в упоре в стойку на руках.

Большой оборот назад.

Большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу *(келлеровский).*

Большой оборот вперёд - перемах в вис согнувшись, оборот вперёд, выкрут в стойку на руках обратным хватом (*адлер*).

Большой оборот в обратном хвате.

Махом назад перехват в хват снизу.

Большой оборот вперёд с поворотом кругом плечом вперёд в стойку на руках.

Большой оборот назад - перемах в вис согнувшись ноги врозь, оборотом  
назад выход в стойку на руках *(штальдер).*

Большой оборот назад - сальто назад прямым телом в соскок.

**Хореографическая подготовка:**

Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно-тренировочного  
процесса. Это и определяет ее специфику.

Особенности обучения вольным упражнениям связаны, прежде всего, с их содержанием и  
композицией. Вольные упражнения гимнастов содержат самые разнохарактерные по структуре  
движения: акробатические прыжки, равновесия на ногах и руках, перемахи ногами, повороты,  
хореографические элементы. В целом методику обучения вольным упражнениям характеризует  
тесная взаимосвязь упражнений, относящихся к технической и физической подготовке. Прыжки,  
шпагаты, силовые стойки на руках, являющиеся элементами вольных упражнений одновременно  
используются как средства специальной физической подготовки. К примеру - почти все перемахи  
ногами имеют аналоги, использующиеся на снарядах; круги двумя на полу выполняются в  
результате освоения кругов с опорой руками о грибок, кругов на коне без ручек. Освоение новой  
обязательной программы целесообразно начинать с ознакомления с комбинацией в целом: показа,  
усвоения перемещений по ковру). Затем осваиваются отдельные элементы и соединения,  
связующие элементы).

Один из важных компонентов, обеспечивающих хореографическую подготовку гимнастов является музыкальное сопровождение.

Музыкальное сопровождение используется при проведении разминки, хореографических занятий, при исполнении гимнастом вольных упражнениях во время занятий и соревнований.

**Содержание хореографической подготовки для групп начальной подготовки**

* Прыжки. Прыжки с двух на две. Разные этапы прыжка: подготовка к прыжку (взлету),  
  толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка. Прыжки по  
  1, II, III невыворотным позициям. Прыжок толчком двумя, сгибая ноги вперед.
* Равновесия. Стоя на носках, руки на поясе, то же руки в стороны. У опоры - вертикальное  
  равновесие, нога назад.

Ходьба с носка, приставной шаг (вперед, назад, в сторону), шаг "галопа" (вперед, в  
сторону, назад) ходьба в приседе, полуприседе, на носках. Поднимание и опускание рук во всех  
направлениях. Наклоны туловища. Упоры: лежа, стоя, присев, сидя, стоя на коленях. Седы: ноги  
вместе, врозь, сед углом.

* На полу: упор вне одной ногой, другая вперед, с опорой о пол.

Стойка на руках с помощью.

* Стойка на руках у стены с касанием спиной стенки.
* Стойка на руках.
* Стойка на лопатках, переход в сед согнувшись.
* Стойка на лопатках, переход в стойку согнувшись.
* На скамейке: из упора стоя согнувшись (вдоль) - опускание в упор стоя ноги врозь на полу и в  
  исходное положение.
* Из седа ноги врозь вне, упор ноги врозь вне - держать.
* Из седа ноги вместе - перекат в стойку на лопатках, переход в стойку ноги вместе, руки вверх.  
  Стойка на руках - кувырок вперед через прямые руки в основную стойку.
* Из упора лежа перемах одной в шпагат.

-Сгибание и разгибание запястья. Статическое удержание в разогнутом положение, за счет  
надавливания одной рукой на другую или упором о пол.

* Вращения в плечевых суставах. Маховые движения в разных направлениях.
* Мост из различных положений (лежа, стоя).
* Наклон вперед прогнувшись.
* Оттягивание носков с помощью партнера.
* Статическое удержание оттянутых носков.
* Сед на пятках с оттянутыми носками.
* Наклон вперед, стоя ноги вместе, врозь, скрестно.
* Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке.
* Наклон вперед, пятки на полу, носки на повышенной опоре (до 5-7 см).
* Наклон вперед сидя ноги вместе, врозь, широко врозь.
* Шпагат поперечный.
* Шпагат продольный.
* Стоя спиной к гимнастической стенке, наклон вперед, взявшись руками за 2-ую рейку.  
  Притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже (ноги не сгибать).
* Стоя лицом на 2-ой рейке гимнастической стенки, руки на 6-ой рейке - наклон вперед до касания  
  грудью коленей.
* Стоя спиной ноги врозь на 2 рейке, руки обратным хватом между ног на 6-ой рейке,  
  наклон вперед, до касания плечами внутренней поверхности коленей.
* Стоя лицом к гимнастической стенке, нога на рейке на уровне пояса или груди - наклоны вперед до касания грудью коленей.
* Стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону, назад с помощью партнера.
* То же с отягощением (мешки с песком 1 -2 кг)
* Лежа на спине. Поднимание ноги вперед, в сторону с максимальной амплитудой  
  движения.
* Лежа на боку. Поднимание ноги в сторону с помощью партнера.
* Лежа на спине, ноги вместе вперед. Резкое разведение ног до положения поперечный  
  шпагат и в исходное положение.
* Лежа на животе. Разводя ноги до положения поперечный шпагат и в упор сидя сзади. В  
  исходное положение.
* **Содержание хореографической подготовки для групп учебно-тренировочного этапа  
  до двух лет**
* Прыжки. Прыжки с двух на две с поворотом на 900, 1800.
* Прыжки сгибая ноги, колени к груди.
* Прыжки толчком двумя, ноги врозь (в стор.)
* Прыжки толчком одной с приземлением на две.
* Со сменой ног впереди.
* Равновесия: медленное поднимание на носки, с различными положениями рук.
* Вертикальное равновесие - нога назад, в сторону.
* Переднее равновесие - "ласточка".
* Повороты: махом ноги вперед, в сторону на 900, 1800.
* Разнообразные соединения ходьбы и бега, пружинный шаг, высокий бег, ходьба выпадами.  
  Выпады вперед, в сторону с различными положениями рук.
* Повторить материал программы 1 года обучения.
* Изучение вальсета с места. С 1-3 шагов.
* Стойка на руках, кувырок вперед, стоика согнувшись.
* Стойка на лопатках, переход в сед углом вне.
* Стойка ноги вместе, переход в упор лежа на согнутых руках (прямым телом).
* Из упора сидя на пятках перекат вправо и влево.
* Из упора присев, перекат назад, вперед.
* Стойка на руках, медленно опускать ноги в упор согнувшись.
* Из упора присев - стойка на руках толчком ног.
* Силой согнувшись стойка на руках из стойки ноги вместе и из упора ноги врозь вне.
* Перекаты вперед и назад из различных исходных положений.
* Силой согнувшись стойка на руках из седа ноги врозь.

*Сгибание и разгибание запястья*

Вращение в плечевых суставах, маховые движения рук в различных направлениях.

* Из положения стоя, руки вверх с резиновым амортизатором - выкрут с опусканием рук назад за  
  спину и возвращением в исходное положение.
* Висы на гимнастической стенке.
* В висе сзади провисание книзу, стремясь достать ногами пол.
* Из виса стоя сзади гимнастической стенки (широким хватом) выкруты в плечевых суставах.
* Прогибание в стойке на руках с дополнительной опорой ногами.
* Мост из положения стоя.
* Мост ноги вместе.
* Наклон прогнувшись.
* Оттягивание носков с помощью партнера в положении пятки на повышенной опоре.
* Сед в упоре сзади, ноги согнуты, носки оттянуты (на пальцах). Поднимание таза, удержание  
  этого положения.
* Сед на пятках с оттянутыми носками с опорой руками и покачиванием в этом положении,  
  приподнимаясь и передавая тяжесть тела на оттянутые носки.
* Наклоны вперед в положении ноги вместе, врозь, скрестно, одна перед другой.
* Наклоны вперед в положении сидя ноги вместе, врозь, пятки на повышенной опоре (до 30 см).  
  Шпагаты с повышенной до 10 см опоры.
* В упоре стоя ноги врозь (широко) повороты туловища с касанием пола бедром.
* В положении стоя высоко поднимать ногу вперед, в сторону, назад с помощью партнера.
* Стоя у опоры, покачивания ногой вперед-вверх, назад-вверх, в сторону-вверх при помощи  
  резинового амортизатора.
* **Содержание хореографической подготовки для групп учебно-тренировочного этапа  
  свыше двух лет**
* Прыжки. Махом одной и толчком другой (вперед или назад) с поворотом на 1800.
* С поворотом на 3 600, 5400.
* Подбивной прыжок.
* Со сменой ног впереди.
* Равновесия. Боковое равновесие с наклоном. Переднее горизонтальное равновесие. Боковое  
  равновесие с удержанием ноги одноименной (разноименной) рукой.
* Из стойки ноги вместе, падение в упор лежа на согнутых руках, нога назад.
* Из упора лежа, перемах ногой в шпагат.
* Кувырок вперед в упор присев на одной, другая вперед ("пистолет") перемах этой же в стойку на  
  руках.
* Переднее равновесие с наклоном вперед стойка на кистях.
* Кувырок назад в стойку на руках.
* То же в упор стоя согнувшись.
* Прыжок с ног на руки, в стойку на руках.
* Махом стойка на руках, поворот (плечом вперед или назад на 900,1800).
* Из упора лежа перемах согнувшись в упор лежа сзади.
* Из седа упор сзади, высокий угол.
* Из прямого шпагата - стойка силой согнувшись.
* Из стойки на руках, кувырок вперед через прямые руки в упор ноги врозь вне, стойка силой  
  согнувшись ноги врозь.
* Из стойки на руках поворот на 90°,180° - кувырком вперед через прямые руки в основную стойку  
  В упоре лежа перемах одной с поворотом кругом в упор лежа сзади.
* Из шпагата толчком ног упор стоя согнувшись.
* Из упора лежа толчком ног, сгибаясь и разгибаясь, упор стоя согнувшись.
* Круг двумя на ковре.
* Из упора ноги врозь вне стойка силой согнувшись.
* Из шпагата стойка силой согнувшись, поворот плечом вперед (назад) в шпагат.
* *Сгибание и разгибание запястья*
* Вращения в плечевых суставах.
* В висе сзади на гимнастической стенке выкруты в плечевых суставах.
* Прогибание в стойке на руках с дополнительной опорой ногами.
* Самостоятельно или с партнером: опираясь спиной о коня, пружинные отведения рук.
* Мост, ноги вместе на повышенной опоре - разгибание ног.
* Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой.
* Оттягивание носков с помощью партнера.
* Статическое удержание оттянутых носков. То же, пятки на повышенной опоре.
* Стойка у опоры на пальцах (до 1).
* Наклоны вперед сидя ноги врозь, вместе, пятки на повышенной опоре.
* Шпагаты с повышенной до 20 см опоры.
* Повороты в шпагатах (продольный, поперечный, продольный).
* Шпагаты продольные спиной к повышенной опоре (2-3 рейка гимнастической стенки), то же с наклоном  
  вперед.
* Шпагат с отягощением туловища до 10 кг, опираясь пяткой одной ноги и носком другой о  
  высокую (до 25-30 см) опору.
* Стоя у опоры, удержание ноги в положении вперед, в сторону, назад в течение 3-4 секунд с  
  последующим махом вверх.
* Опираясь носком ноги на рейку на околопредельной высоте, пружинные наклоны к поднятой  
  ноге (вперед, в сторону).
* То же назад, но наклон туловища к опорной ноге.
* Стоя у гимнастической стенки - поднять ногу в сторону и, опираясь о рейку стопой на высоте плеч (головы)  
  повернуться боком к стенке, прижимаясь к ней.
* То же, поднимая ногу вперед, стоя лицом к стенке (шпагат).
* Упражнения с партнером: спиной к опоре. Партнер пружинным движением поднимает ногу до  
  предела на 10-20 секунд, 3-4 подхода. Так вперед, в сторону, назад.
* В положении лежа на спине, ноги вместе.
* Стойка на лопатках, резкое до касания пола носками разведение ног в прямой шпагат и в  
  исходное положение.
* Резиновый амортизатор:
* Из положения стоя спиной к гимнастической стенке - растягивание резинового бинта (прикреплен к щиколотке и ко 2 рейке гимнастической стенки). Выполнять вперед, в сторону (из и.п. стоя боком), назад (из и.п. лицом). Бинт длиной 1-1,5 м - растягивание резинового амортизатора (прикреплен к щиколотке и к рейке на 50 см выше головы). Выполнять вперед, в сторону, назад. Бинт длиной 2-3 м.
* растягивание резинового бинта в статическом положении максимального отведения  
  (прикреплен к щиколотке и рейке).

**3.7 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Тактика в спортивной гимнастике весьма специфична. Тактику поведения на соревнованиях гимнаст может предусмотреть почти во всех деталях, если он конечно располагает достаточными знаниями об основных тактических правилах и приемах.

К тактическим правилам в гимнастике относится ряд установок:

1. Общий успех в соревнованиях определяется в значительной мере успешным выступлением на первых двух-трех снарядах.

Важно с самого начала захватить лидерство, чтобы создать благоприятный фон для дальнейших выступлений.

2. Предварительное общее впечатление о гимнасте (команде) складывается уже при опробовании снарядов и во время разминки. Еще до начала соревнований можно оказать определенное воздействие на своих соперников не только безупречным выполнением упражнений, но и своим поведением.

3. В произвольных комбинациях не следует вставлять недостаточно отработанные элементы и соединения. В одних случаях, для того чтобы выиграть соревнования целесообразно бывает усложнить комбинацию, если это даже будет связано с определенным риском, в других наоборот может быть выгодным убрать некоторые упражнения из комбинации, с тем что бы свести до минимума всякий риск

4. На ход борьбы влияет информация, которую гимнаст получает во время выступления. В зависимости от индивидуальных особенностей гимнаста, его характера, темперамента, волевых качеств в одних случаях целесообразно держать гимнаста все время в курсе событий, в других полезно, что бы гимнаст не знал, как изменяется в ходе соревнований его положение или положение команды.

5. В командных соревнованиях важно определить последовательность выступлений гимнастов. Первыми в команде должны выступать - надежные уверенные в себе гимнасты. В тоже время желательно чтобы наиболее сильные спортсмены выступали последними.

Наряду с общими тактическими правилами имеется ряд тактических приемов, рациональное применение которых способствует успеху гимнастов на соревнованиях.

Тактическими приемами спортсмен должен уметь пользоваться сам:

* иметь резервные варианты продолжения упражнений в произвольных комбинациях.
* уметь рационально использовать свои силы на соревнованиях и правильно строить свой режим перед соревнованиями, уметь разумно использовать время отведенное на разминку перед очередным снарядом;
* самостраховаться в различных ситуациях;
* хорошо знать правила и положения о соревнованиях.

**3.8 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки обучающихся.

Психологическая подготовка подразумевает использование достижений психологии,  
психологических средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности, как тренировочного, так и соревновательного процессов.

Психологическая подготовка включает формирование, развитие и совершенствование  
психических процессов, индивидуальных и личностных особенностей, необходимых для  
успешной деятельности спортсменов и команд с целью достижения наивысшего спортивного  
результата.

Психологическая подготовка в спорте является одним из компонентов целостной  
спортивной подготовки, в рамках которой она находится во взаимодействии с физической,  
специальной, технической и тактической.

**Факторы, способствующие повышению эффективности тренировочного процесса:**

1) формирование устойчивых мотивов;

2) регулирование активности спортсменов;

3) выработка адекватного отношения к тренировке;

4) формирование необходимых двигательных установок;

5) совершенствование психомоторных, сенсорно-перцептивных, интеллектуальных процессов; 6) учет типологических личностных особенностей;

7) динамический контроль за состоянием спортсмена.

В тренировочном процессе выделяют три основных вида подготовки (физическая, техническая,  
тактическая), психологическое обеспечение каждой из которых имеет свои особенности.

**Психологическое обеспечение физической подготовки (выносливости, силы, быстроты)  
Совершенствование выносливости.** Формирование положительного отношения к работе,  
вызывающей утомление; осознание необходимости выполнения определенного объема работы;  
формирование категорической установки на осуществление полностью и при любых условиях  
намеченной программы; совершенствование умения переключать внимание с внутренних  
ощущений, возникающих при нарастании утомления; использование приемов самостимуляции и самомобилизации; овладение приемами психической релаксации.

**Совершенствование силы.** При выполнении движений взрывного характера с околопредельными нагрузками необходимо развивать умение отвлечься от мыслей о трудности, опасности, ошибках и концентрироваться на основных компонентах движения и готовности его начала; генерирование необходимого уровня эмоционального возбуждения

**Совершенствование быстроты.** Те же умения, что и для совершенствования силы. А также:  
развитие способности тонко различать микроинтервалы времени; формирование скоростных  
установок; умение избавляться от излишнего мышечного напряжения при максимальном темпе  
движений

**Психологическое обеспечение технической подготовки.**

Целенаправленное и индивидуализированное совершенствование тех психических процессов,  
которые участвуют в регуляции в регуляции движений, специфичных для каждого вида спорта.  
Формирование двигательных установок, способствующих успешному овладению техническим  
действием; использование методов БОС и идеомоторной тренировки.

**Психологическая подготовка к соревнованиям.**

Цель: формирование у спортсменов состояния психической готовности к соревнованиям, которое характеризуется установкой на достижение максимально доступного для них соревновательного результата и определенным индивидуальным для каждого спортсмена   
Спортсмену необходимо: 1) овладеть приемами моделирования соревновательной борьбы,  
используя две модели: словесно-образную и натурную 2) овладеть приемами регуляции уровня  
эмоционального возбуждения (психорегулирующая тренировка, ментальный тренинг, аутогенная тренировка)

**Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и  
межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных  
психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту,  
дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и  
тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и  
аккуратность.

Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность,  
доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

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

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

К психологическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение,  
наказание, выполнение общественных и личных поручений.

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

**Средства и методы психологического воздействия:**

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

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

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

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

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВКИ В ГИМНАСТИКЕ.**

Успех тренировочного процесса в гимнастике в значительной степени определяется психологическими факторами. Решающую роль в данном случае играют волевые качества гимнаста. Воспитание этих качеств, при участии тренера, коллектива и посредством самовоспитания - одно из важнейших направлений работы тренера и его учеников. Для этого используются многочисленные приемы, основные из которых:

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

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

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

- применение соревновательных, игровых форм работы с использованием форм гандикапа, позволяющих вовлекать в состязание одновременно гимнастов разного уровня подготовленности;

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

- проведение тренировочных занятий в непривычных условиях, на новых снарядах, в измененной экипировке, утяжеленных костюмах и т.п.;

- изменение плановых задач тренировки, состава комбинации, в том числе в связи с новыми тактическими установками, исполнение некоторых относительно новых для гимнаста упражнений «с листа»;

- применение самостоятельных занятий в отсутствие тренера или с ограничением его ролью наблюдателя;

-поочередное назначение членов команды условным лидером команды, а также ассистентом тренера, выпускающим тренером, страховщиком, «консультантом на виде» и т.п.

**3.9 ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

**Содержание инструкторской практики:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия | Сроки (дата) | Ответственный |
| 1. | Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки. | Ноябрь | Тренер |
| 2. | Подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики. | октябрь | Тренер |
| 3. | Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнастам. | В теч. года | Тренер |
| 4. | Шефство над 1-2 гимнастами новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики | февраль | Тренер |
| 5**.** | Составление подробного конспекта и проведение занятий с новичками. | сентябрь | гимнасты ТЭ Тренер |
| 6. | Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера. | март | Тренер |
| 1. | Понятие о бальной системе оценки гимнастических упражнений | декабрь | Тренер |
| 2.. | Оценка выполнения отдельных упражнений. | ноябрь | Тренер, гимнасты ТЭ |
| 3. | Классификация ошибок. | декабрь | Тренер |
| 4. | Общее положение о гим. соревнованиях (виды сор-ний, программа, участники, правила поведения). | апрель | Тренер, гимнасты ТЭ |
| 5. | Особенности судейства упр. обязательной программы. | апрель -май | Тренер |
| 6. | Специальные требования к выполнению произвольных комбинаций. | май | Тренер |
| 7. | Судейство отдельных элементов. | март | Тренер, гимнасты ТЭ |
| 8. | Судейство соревнований по ОФП и СФП. | апрель | Тренер, гимнасты ТЭ |
| 9. | Судейство первенства СШ среди групп начальной подготовки (II и III юн.разрядов). | май | . Тренер, гимнасты ТЭ |
| 10. | Проведение подвижных игр на группах НП. | июнь | Тренер, гимнасты ТЭ |
| 11. | Объяснение ошибок, оказание страховки своей группы | февраль | Тренер, гимнасты ТЭ |
| 12. | Особенности судейства произвольных упражнений. Понятия трудности: группы А, В, С, Д, Е | Апрель-май | Тренер |

**3.10 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И**

**МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

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

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

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

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

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

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

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

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

* рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
* поливитаминные комплексы;
* различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
* ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
* контрастные ванны и души, сауна.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия | | Сроки (дата) | Ответственный |
| 1 | Посещение бассейна | | В течении года | тренер |
| 2 | Средства восстановления | | В течении года | тренер |
| 3 | Сауна, баня, водные процедуры | Июнь, июль, август | | тренер |
| 4 | Фармакологические средства  (витамины, пищевые добавки) | В течение  года | | спорт. врач |
| 5 | Физиотерапевтические средства | По рекомендации врача | | спорт. врач |

К числу наиболее действенных и доступных средств восстановления, рекомендуемых гимнастам, относятся различные виды массажа, баня, водные процедуры, посещения бассейна.

К средствам восстановления относятся: рациональное распределение нагрузок, создание четкого ритма и режима тренировочного процесса, рациональное построение тренировочных занятий, использование разнообразных средств и методов тренировки, адекватные интервалы отдыха, упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.

Физиотерапевтические средства восстановления – душ теплый(успокаивающий), контрастный; ванны (хвойная, солевая); массаж, самомассаж.

Гигиенические средства восстановления: рациональный режим дня; ночной сон не менее 8-9 часов в сутки; тренировки в благоприятные время суток после 8 и до 20 часов; сбалансированное 3-4 разовое питание; использование специализированного питания- витамины, питательные смеси, спортивные напитки; удобная одежда и обувь; гигиенические процедуры

**Медико-биологический контроль.**

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебно-тренерский контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

Основные задачи медицинского обеспечения в спортивной гимнастике:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;

- врачебный контроль – систематизированное обследование состояния здоровья занимающихся;

- врачебно-тренерские (совместно с тренером) наблюдения за тренированностью спортсменов;

- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;

- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки гимнастов к соревнованиям;

- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;

- участие в первичном отборе новичков для занятий гимнастикой и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

Врачебные обследования:

Это основная форма врачебного контроля в гимнастике. Они подразделяются на первичные, повторные и дополнительные.

Первичные медицинские обследования проводятся при отборе.

Повторные обследования носят углубленный диспансерный характер. Другая форма повторных обследований – текущие обследования проводятся на различных этапах годичного цикла подготовки.

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

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения. В них должны быть отражены оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности, рекомендации по режиму тренировки, показания и противопоказания, допуск к занятиям, соревнованиям, лечебные и профилактические назначения, направления (по показаниям) к врачам-специалистам. Все перечисленное выполняет врач СШ, работающий в тесном контакте с врачебно-физкультурным диспансером, кабинетом врачебного контроля, тренером. В начале тренировочного года(сентябрь) проводится углубленное обследование спортсменов. Повторное обследование проводится в середине года(январь). Особое внимание требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключения.

К занятиям спортом допускаются только практически здоровые дети. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом

* Особенности физического развития
* Нервно-психические заболевания.
* Заболевания внутренних органов
* Хирургические заболевания
* Травмы и заболевания ЛОР-органов.
* Травмы и заболевания глаз
* Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
* Стоматологические заболевания
* Кожно-венерические заболевания
* Заболевания половой сферы
* Инфекционные заболевания

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния. – своевременное лечение очагов хронической инфекции.- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены). – обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать тренировочную нагрузку.- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в соревнованиях.   
.

**3.11 УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ**

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы 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 |

1. Требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

1. Характер соревнований

По характеру соревнования делятся на:

а) личные, когда результаты засчитываются только каждому участнику отдельно;

б) командные, когда результаты отдельных участников засчитываются только командам;

в) лично-командные, когда результаты засчитываются и отдельным участникам, и командам.  
Соревнования по гимнастике подразделяются на:

а) классификационные, проводимые в строгом соответствии с классификационной программой и  
правилами соревнований;

б) неклассификационные, проводимые по специальной программе.

Характер соревнований определяется положением о соревнованиях

1. Программа соревнований

Программа соревнований может состоять из обязательных и произвольных упражнений, либо  
только из произвольных упражнений.

Обязательные упражнения утверждаются Федерацией спортивной гимнастики России.  
Произвольные упражнения составляются с учётом требований к их содержанию, изложенных в  
настоящих Правилах.

1. Положение о соревнованиях

Положение определяет характер, цели и задачи соревнований, место и сроки проведения,  
организаторов соревнований, требования к участникам соревнований, условия их допуска,  
программу соревнований, условия подведения итогов, порядок награждения победителей,  
условия финансирования.

Положение рассылается не позднее, чем за три месяца до начала соревнований.

Положением могут быть предусмотрены:

а) соревнования I - по обязательной программе и/или произвольной программам *(CI).*Соревнования I могут быть командные и квалификационные для соревнований II, III, и IV;

б) соревнования II - финальные соревнования в многоборье *(CII);*

в) соревнования III - финальные соревнования в отдельных видах *(CIII);*б) соревнования IV - финал командных соревнований *(CIV).*

*Примечание:* командное и личное первенства могут определяться и по другим вариантам,  
согласно Положению о соревнованиях.

1. Возраст участников

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

|  |  |
| --- | --- |
| Программа. Разряд | Мужчины |
| III юн. разряд | с 7 лет |
| II юн. разряд | с 8 лет |
| I юн. разряд | с 9 лет |
| III разряд | с 10 лет |
| II разряд  (обязательная + произвольная) | с 11 лет |
| I разряд  (обязательная + произвольная) | с 12 лет |

1. Допуск участников к соревнованиям.

* К участию в соревнованиях допускаются гимнасты по заявкам. Спортсмены имеют право  
  выступать по присвоенному им спортивному разряду, а также на разряд выше или ниже.  
  Гимнасты могут выступать по установленной для них классификационной программе.  
  Программы разрабатываются на местах с учётом предложенных элементов.

**3.12 ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма в целом и помогает добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает её к средствам специальной подготовки.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам, а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

**3.13 ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

**И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА**

1. *Общие требования техники безопасности:*
   1. К занятиям спортивной гимнастикой допускаются мальчики седьмого года жизни (на 1  
      сентября должно исполниться 7 лет), прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский  
      осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
   2. При проведении занятий по спортивной гимнастике необходимо соблюдать правила  
      поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
   3. При проведении занятий по спортивной гимнастике возможно воздействие на  
      обучающихся опасных факторов:

Травмы при выполнении гимнастических упражнений на неисправных  
спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки.

* + 1. Травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования  
       гимнастических матов.
    2. Травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными  
       ладонями, а также на загрязненных снарядах.
  1. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и  
     перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
  2. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале необходимо соблюдать  
     правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств  
     пожаротушения.
  3. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан  
     немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом  
     администрации спортивной школы. При неисправности спортивного оборудования  
     нужно прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
  4. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений  
     и правила личной гигиены.
  5. К обучающимся, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по охране  
     труда, применяются меры воспитательного характера и со всеми обучающимися  
     проводится внеплановый инструктаж по охране труда.
  6. Инструкция по охране труда находится в спортивном зале на стенде

1. *Требования техники безопасности перед началом занятий:*
   1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
   2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой,  
      проветрить спортивный зал.
   3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня  
      и прыжкового стола, крепление стопорных винтов брусьев.
   4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их  
      поверхность была ровной.
2. *Требования техники безопасности во время занятий:*
   1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без разрешения тренера, а также без страховки.
   2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
   3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другими  
      занимающимися.
   4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на  
      носки ступней, пружинисто приседая.
   5. При выполнении упражнений потоком (один за другим), соблюдать достаточные  
      интервалы, чтобы не было столкновений.
   6. При выполнении вольных упражнений следить за разбегом, чтобы не оказаться на  
      приземлении за пределами гимнастического ковра.
   7. При выполнении упражнений на гимнастическом коне следить за наличием матов  
      вокруг снаряда и оптимальностью расстояния между ручками коня.
3. При выполнении упражнений на кольцах проверить целостность накладок, деревянного  
   кольца и надежность его крепления. Соскок выполнять на гимнастические маты
4. При выполнении опорного прыжка проверить состояние толчкового мостика, наличие  
   матов на соскок.
5. При занятиях на параллельных брусьях ширину жердей тренер   
   устанавливает в зависимости от индивидуальных данных занимающегося. Ширина должна  
   приблизительно равняться длине предплечья. Изменяя высоту брусьев, ослабив винты,  
   поднимать одновременно оба конца каждой жерди, держась за жердь, но не за ее  
   металлическую опору, проверить надежность крепления стопорных винтов.
6. При выполнении упражнений на перекладине проверить целостность накладок,  
   протереть магнезией перекладину, соскок выполнять на гимнастические маты.
7. При выполнении упражнений на батуте весь периметр батута должен быть надежно  
   защищен матами или специальными упругими чехлами.
8. При выполнении упражнений на гимнастической стенке руки должны быть сухими,  
   под стенкой уложены гимнастические маты.
9. При установке и перемещении гимнастических снарядов, инвентаря и оборудования  
   соблюдать осторожность, следить за отсутствием посторонних предметов на пути  
   перемещения, не находиться в непосредственной близости от перемещаемых или  
   устанавливаемых снарядов.
10. *Требования техники безопасности в аварийных ситуациях:*
    1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на  
       ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом  
       тренеру.
    2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия.  
       Эвакуировать занимающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации  
       и в ближайшую пожарную часть по телефону 01 и приступить к тушению  
       очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
    3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить  
       об этом врачу, администрации, родителям, при необходимости отправить  
       пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение
11. *Требования техники безопасности по окончании занятий*
    1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
    2. Проветрить спортивный зал.

**3.14 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ**

**РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ ЭТАПОВ**

**Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале в форме тренировки по общепринятой схеме.

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

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

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

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

-Обучение начинать с III юношеского разряда у начинающих гимнастов, и I юн. разряда у групп тренировочного этапа вне зависимости от общего уровня физического развития. К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов и соединений.

-Обучение проводить с использованием средств страховки.

-Освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива. На занятиях с юношами использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту.

**Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;  
- продолжительность подготовки для их достижения;  
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;  
- индивидуальные особенности спортсменов;  
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.  
На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:  
- спортивно-технические показатели по этапам (годам);  
- планируются основные средства тренировки;  
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;  
- количество соревнований;

- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.  
 Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).  
 Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.  
 Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.  
 Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.  
 В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.  
 Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода учащегося в следующую группу.

**3.15 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Основная задача воспитания на начальном этапе подготовке заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям любовь к избранному виду спорта.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становиться воспитание морально-волевых качеств гимнастов. Прежде всего это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам и товарищам.

**4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта спортивная гимнастика.

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

\* Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**4.1 НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №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.

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

**(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №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.

* 1. **Требования к освоению программы по предметным областям и этапам подготовки**

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону (сентябрь-октябрь)

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учитываются результаты освоения программы по общей, специальной и спортивно - технической подготовке. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации может быть в виде контрольных тренировок, классификационных соревнований спортивной школы.

Особое внимание обращается на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний. Описание условий их выполнения, программа предстоящих испытаний, сроки проведения заранее доводятся до сведения тренирующихся, проводится на отделении в присутствии методиста отделения или заместителя директора по спортивной работе,

Для групп начального обучения, учебно-тренировочных групп выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

По окончанию годичного цикла гимнасты обязаны участвовать в классификационных соревнованиях - выполнить запланированную на год спортивно- техническую программу предспортивной подготовки, соответствующую этапу подготовки, и выполнение нормативов. Итоги работы проводятся в апреле – мае. На основании данных контроля решается вопрос об подготовленности тренирующихся и комплектования групп по годам обучения.

* 1. **Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки.**

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

**Нормативные требования к уровню подготовленности на этапах подготовки.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **^ Баллы Тесты "** | **10,0-9.5** | **9,0-8,5** | | **8,0-7,5** | **7,0-6,5** | | **6,0-55** | **5,0-45** | | **4,0-35** | | **3,0-23** | **2,0-15** | | **1,0-05** | |
| **НП СФП гимнастов 7-8 лет** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *1****. Скоростно-силовая подготовленность*** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1. Челночный бег 2x10** | 6.0-6,1 | 6.2-6.3 | | 6.4-6.5 | 6.6-6,7 | | 6.8-6.9 | 7.0-7.1 | | 7,2-7,3 | | 7,4-7.5 | 7.6-7,7 | | 7,8-7,9 | |
| **2. Бег 20 ы, с** | 3,6-3,7 | 3,8-3,9 | | 4.0-4,1 | 4,2-4,3 | | 4,4-4.5 | 4.6-4,7 | | 4.8-4,9 | | 5,0-5,1 | 5.2-5,3 | | 5.4-5,5 | |
| **3. Прыжок в длину с места, см** | 170-166 | 165-161 | | 160-156 | 155-151 | | 150-146 | 145-141 | | 140-136 | | 135-131 | 130-126 | | 125-121 | |
| ***2. Силовая подготовленность*** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1. Подтягивание в висе на переклад, кол. раз.** | 15-14 | 13-12 | | 11-10 | 9 | | 8 | 7 | | 6 | | 5-4 | 3-2 | | 1 | |
| **2. Отжимание в упоре на парад, скамейках кол. раз** | 25-24 | 23-22 | | 21-20 | 19-18 | | 17-16 | 15-14 | | 13-12 | | 11-8 | 7-4 | | 3-1 | |
| **3. Поднимание ног в угол в висе на гимн, стенке кол. раз , кол. раз** | 18-17 | 16-15 | | 14-13 | 12-11 | | 10-9 | 8-7 | | 6-5 | | 4-3 | 2 | | 1 | |
| **4. Отжимание в упоре на брусьях, кол. раз** | 18-17 | 16-15 | | 14-13 | 12-11 | | 10-9 | 8-7 | | 6-5 | | 4-3 | 2 | | 1 | |
| **5. Угол в висе на гимн. стенке кол. раз.** | 20-19 | 18-17 | | 16-15 | 14-13 | | 12-11 | 10-9 | | 8-7 | | 6-5 | 4-3 | | 2-1 | |
| **6. Угол в упоре на параллельных. брусьях, кол. раз.** | 20-19 | 18-17 | | 16-15 | 14-13 | | 12-11 | 10-9 | | 8-7 | | 6-5 | 4-3 | | 2-1 | |
| **7. Поднимание ног из виса углом на гимнастнческой стенке, кол. раз.** | 15-14 | 13-12 | | П-10 | 9 | | 8 | 7 | | 6 | | 5-4 | 3-2 | | 1 | |
| ***3. Гибкость*** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Два шпагата, мост, наклон вперед сидя (сбавки за ошибки)** | 0.0-0.5 | 1.0-1,2 | | 1,4-1,6 | 1.8-2,0 | | 2,2-2.4 | 2,5-2.6 | | 2.7-2,8 | | 2.9-3.0 | 3.1-3.2 | | 3.3-3,5 | |
| ***4. Выносливость*** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Стойка на голове и руках**, | 30-25 | 24-18 | 17-14 | | 13-12 | 11-10 | | | 9-8 | 7-6 | 5-4 | | | 4-3 | | 2-1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баллы**  **Тесты '—** | **10,0-9,5** | **9,0-8,5** | **8,0-7,5** | **7,0-63** | **6,0-53** | **5,0-43** | **4,0-33** | **3,0-23** | **2,0-13** | **1,0-03** |
| **ТЭ СФП гимнастов 9-10 лет** | | | | | | | | | | |
| ***1. Скоростно-силовая подготовленность*** | | | | | | | | | | |
| **1. Бег 20 м с высокого старта, с** | 3,4-3,5 | 3,6-3 7 | 3,8-3,9 | 4.0-4.1 | 42л1,3 | 4,4-4,5 | 4,6-4,7 | 4,8-4,9 | 5.0-5,1 | 5.2-5.3 |
| **2. Прыжок в длину с места, см** | 210-205 | 204-195 | 194-185 | 184-175 | 174-165 | 164-155 | 154-145 | 144-135 | 134-125 | 124-115 |
| **3. Лазанье по канату, с** | 9,2-9,8 | 9,9-10,4 | 10.3-11.2 | 11,3-12,0  12,0 | 12.1-12.8 | 12.9-13.5 | 13.6-13.9 | 14.0-14.3 | 14,4-14.7 | 148-15,0 |
| **4. Стойка согнувшись, («спичаг») ноги врозь на брусьях для 9 лет, кол. раз** | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **5. Высокий угол на брусьях, с** | 15-14 | 13-12 | 11-10 | 9-8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2-1 |
| **6. Стойка согнувшись, ноги вместе («спичаг»), кол. раз** | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **7. Подъем силой на кольцах, кол. раз (с уч. качества исполнения)** | 7 | 6 | б | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **6. Горизонтальный вис на кольцах, с** | 15-14 | 13-12 | 11-10 | 9-8 | 7-6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **7. Стойка силой на брусьях,**  **кол раз** | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 |
| ***2. Гибкость*** | | | | | | | | | | |
| **Два шпагата, наклон, мост, удерж, правой, лев. вп.. в сторону (сбавки)** | 0.0 | 0.1-0.5 | 0,61,0 | 1,1-1,5 | ' 1.6-2,0 | 21-2,5 | 2.6-3.0 | 3.13,5 | 3.6-4.0 | 4.1-4.5 |
| ***3. Специальная выносливость*** | | | | | | | | | | |
| **1. Круги двумя на коне в ручках, кол. раз** | 40-38 | 37-34 | 33-30 | 29-26 | 25-22 | 21-18 | 17-14 | 13-10 | 9-6 | 5-2 |
| **2. Стойка на руках на полу, с** | 60-57 | 56-51 | 50-45 | 44-39 | 38-33 | 32-27 | 26-21 | 20-15 | 14-9 | 8-3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баллы**  **Тесты** | **10,0-93** | **9,0-83** | **8,0-73** | **7,0-63** | **6,0-53** | **5,0-43** | **4,0-33** | **3,0-23** | **2,0-13** | **1,0-03** |
| ***ТЭ СФП гимнастов 11-13 лет*** | | | | | | | | | | |
| ***/. Скоростно-силовая подготовленность*** | | | | | | | | | | |
| **1. Бег 20 м с высокого старта, с** | 3,30-3.39  3,39 | 3,40-3.49 | 3.50-3.59 | 3.60-3.69 | 3.70-3.79 | 3,80-3.89 | 3.90-3.99 | 4,00-4.09 | 4,10-4.19 | 4,20-4-25 |
| **2. Прыжок в длину с места, см** | 220-215 | 214-205 | 204-195 | 194-185 | 184-175 | 174-165 | 164-155 | 154-145 | 144-135 | 134-125 |
| **3. Лазанье по канату, с** | 84-8.6 | 8,7-9,0 | 9,1-9.4 | 9,5-9.8 | 9,9-10,2 | 10.3-10.6 | 10.7-11.0 | 11.1- 11,4 | 11,5-11.8 | 11.9-12,2 |
| ***2. Соловая подготовленность*** | | | | | | | | | | |
| **1. Стойка согнувшись («спичаг») на брусьях, кол. раз (с учетом кач-ва)** | 11-10 | 10-9 | 9-8 | 8-7 | *1-6* | 6-5 | 5-4 | 4-3 | 3-2 | 2-1 |
| **2. Высокий угол на помосте, кол.раз** | 20-19 | 18-17 | 16-15 | 14-13 | 12-11 | 10-9 | 8-7 | 6-5 | 4-3 | 2-1 |
| **3. Горизонтальный вис сзади на кольцах, с** | 20-19 | 18-17 | 16-15 | 14-13 | 12-11 | 10-9 | 8-7 | 6-5 | 4-3 | 2-1 |
| **4. Стойка силой на кольцах, кол.раз (с учетом качества исполн.)** | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| **5. Горизонгальный упор ноги врозь на брусьях, с (с уч. качества исп.)** | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **6. Подъем силой на кольцах, кол.раз (с учетом качества исполн.)** | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | ' 4 | 3 | 2 | 1 |
| ***3. Гибкость*** | | | | | | | | | | |
| **Два шпагата, наклон, мост, удерж,правой,лев.,впер.,в cтop,(сбавки)** | 0.00,4 | 0,50,9 | 1.01.4 | 1.51,9 | 2,02,4 | 2,52.9 | 3.03.4 | 3.53,9 | 4,04,4 | 4.55,0 |
| ***4. Специальная выносливость*** | | | | | | | | | | |
| **1. Круги двумя на теле коня поперек, кол.** | 50-41 | 40-35 | 34-31 | 30-27 | 26-23 | 22-19 | 18-15 | 14-11 | 10-7 | 6-4 |
| **2. Стойка на руках на полу, с** | 70-63 | 62-55 | 54-47 | 46-39 | 38-31 | 30-23 | 22-15 | 14-9 | 8-3 | 2-1 |
| **3. Стойка на руках, на кольцах, для 12 лет,с** | 20-19 | 18-17 | 16-15 | 14-13 | 12-11 | 10-9 | 8-7 | 6-5 | 4-3 | 2-1 |

**4.4Организационно-методические требования к проведению испытаний по СФП**.

Успешность тестирования зависит от соблюдения ряда требований к организации и методики работы:

1.Перед проведением испытаний по СФП в зале необходимо определить места проведения тестов.

2.Необходимо наличие нужного инвентаря и оборудования: секундомеров, рейки для разметки прыжков в длину, каната с нанесенной на нем стартовой и финишной метки.

3. для судей необходимо подготовить программу тестирования и специальные методические требования к каждому тесту, а также заранее подготовленные стандартные протоколы регистрации результатов.

Программа испытаний по СФП должна строга соответствовать возрастным данным и подготовленности гимнастов. В ходе испытаний судья вслух ведет счет количество повторений; в тестах через каждые 5-10 с. объявляет время, а в испытаниях на гибкость сбавки объявляются по ходу выполнения задания. В протоколе фиксируется одна метрическая оценка (с, см, кол. повторений, сбавки за ошибки в тестах на гибкость), которая затем переводится в баллы.

Применяется 10 - бальная шкала оценки. Гимнасты, набравшие к концу года от 7.5 до 10.0 баллов за каждый тест выполняют норматив и переводятся на следующий этап подготовки, но с учетом выполнения нормативов ФССП.

**Методика проведения тестов:**

1.Челночный бег 2 по 10м проводится на резиновой дорожке. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде марш испытуемый берет кубик пробегает дистанцию, меняет кубик и возвращается назад (на время).

2.Бег 20м. с высокого старта на время.

3.Прыжок в длину с места выполняется от стартовой линии, за которую заступать нельзя. По положению пяток определяется результат прыжка. Выполняется 2 попытки подряд.

4. Лазанье по канату(4м.) выполняется с помощью или без помощи ног. Движение выполняется по команде марш, секундомер включается, как только ноги оторвутся от мата и выключается в момент касания рукой верхней метки. Занимающиеся старше 11 лет выполняют лазанье в висе углом ноги врозь (угол между разведенными ногами 90 градусов.)

5.Подтягивание в висе на перекладине выполняется хватом сверху без пауз, рывков, размахиваний. Допускается незначительное сгибание в тазобедренных суставах, ноги прямыt, подбородок располагается над перекладиной.

6.Поднимание ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке выполняется только с прямыми ногами. Опускание ног должно проходить мягко. Судья удерживает на нужной высоте руку, обозначая высоту.

7.Угол в висе на гимнастической стенке. Чтобы обозначить высоту, судья держит руку.

8.Отжимания в упоре лежа на параллельных скамейках. Требуется полное сгибание и разгибание рук с прямым положением тела. В случае проваливания живота и неодновременного отжимания руками счет прекращается.

9.Отжимание в упоре на брусьях. Засчитывается полное опускание в упор на согнутых руках при полном последующем выпрямлении. Не допускается сгибание в тазобедренных суставах.

10.Поднимание прямых ног из виса углом в высокий угол на гимнастической стенке. Окончание подъема считается момент касания носками ног рейки над головой. Полное возвращение ног в положение прямого угла обязательно.

11.Стойка на голове и руках. Допускается вторая попытка.

12.Упражнения на гибкость: шпагаты левый, правый, прямой; складка ноги врозь; мост.

13.Высокий угол в упоре на брусья. Прямые ноги расположены вплотную к туловищу. Допускается отклонение ног от вертикали на 10 градусов.

14.Стойка силой согнувшись (спичак) на брусьях. Выполняется из упора углом – обозначить.; возвращение в исходное положение. Стойку обозначить, руки не сгибать.

15.Подъем силой на кольцах. Выполняется глубоким хватом на кольцах из виса. При взятии хвата допускается помощь. Разрешается небольшое сгибание в тазобедренных суставах. Обязательное полное выпрямление рук в упоре. Опускание в вис через согнутые руки.

16.Силой согнувшись согнутыми руками - стойка на руках на кольцах. Опора плечами о крепления колец не допускается. Засчитывается обозначенная стойка с прямыми руками.

17.Горизонтальный вис сзади на кольцах (держать), тело прямое (на время).

18.Круги двумя на количество на коне с ручками.

19.Стойка на руках на ковре на время.

20.Горизонтальный упор на прямых руках ноги врозь на брусьях (для гимнастов 11-12 лет). Положение тела прямое, слегка прогнутое параллельно жердям. Горизонтальный вис спереди на кольцах. Тело прямое, при опускании ног ниже горизонтали секундомер выключается.

21.Стойка на руках на кольцах-держать, на время. Опора плечами о крепления колец не допускается.

Контроль техническо-тактической подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку, проводится в форме классификационных соревнований в конце года (апрель-май).

**5**.**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИ**

**список литературных источников**

1. Гимнастика: учеб.для студентов высших учебных заведений / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. 6-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 445 с.

2.Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) ПРОГРАММА/ под ред.Ю.К. Гавердовский Т.С. Лисицкая Е. Ю. Розин В.М. Смолевский-М.:Советский спорт,2005.-420с.

3.Физическая подготовка в гимнастике./ Ю.В. Менхин-М: Физкультура и спорт,1989.-224с.

4.Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 338 с.

5.Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М: Советский спорт, 2005. – 820 с.

6.Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.

**Перечень Аудиовизуальных Средств,** необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку

1 .www.sportgymrus.ru

2. www.gimnast.ru

**перечень Интернет-ресурсов,** необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку

<http://www.youtube.com/channel/UCJ4QUY4xdS3ouSMabfHopVg>,

[rusgymnastics.ru](http://rusgymnastics.ru);

[sportgymnastics.ru](http://sportgymnastics.ru);

krondusch@yandex/ru

kfis.spb.ru

www.minsport.qov.ru

**список литературных источников,** необходимый при прохождении предспортивной подготовки

1.Правила судейства соревнований по спортивной гимнастике.

2.Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) ПРОГРАММА/ под ред.Ю.К. Гавердовский Т.С. Лисицкая Е. Ю. Розин В.М., Смолевский-М.: Советский спорт,2005.-420с

**Перечень Аудиовизуальных Средств,** необходимый при прохождении предспортивной подготовки

1.[sportgymnastics.ru](http://sportgymnastics.ru)/novosti/

2.news.sportbox.ru/Vidysporta/gymnastica/

3.Спортивная гимнастика-Сборная России/В Контакте.

**перечень Интернет-ресурсов,** необходимый при прохождении предспортивной подготовки

<http://www.youtube.com/channel/UCJ4QUY4xdS3ouSMabfHopVg>,

[rusgymnastics.ru](http://rusgymnastics.ru);

1.www.sportgymrus.ru

2. www.gimnast.ru

3.[sportgymrus.ru](http://sportgymnastics.ru)/calendar-sorevnovanij/

**Приложение №1к программе**

|  |  |
| --- | --- |
| *Рассмотрена и согласована на*  *заседании тренерского совета*  *«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_\_ года, протокол №\_\_\_* | *УТВЕРЖДАЮ*  *Директор ГБУ СШ Кронштадтского района СПб*  *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Е.А. Чебыкин/*  *от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_\_ года* |

**Годовой тренировочный план на 52 недели по этапам спортивной подготовки.**

**Годовой тренировочный план групп начальной подготовки 1 года**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Утверждено приказом №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Директор ГБУ СШ Кронштадтского района СПб | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Чебыкин | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК** | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | распределения тренировочных часов на 2021-2022 год. | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  | Отделение спортивной гимнастики, группа НП-1 | | | | | | | |  |  |  |
| №пп | Виды спортивной подготовки | Часы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | Общая физическая подготовка | 90 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 8 | 8 | 9 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 53 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 |
| 3 | Техническая подготовка | 156 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 13 | 13 | 13 | 12 | 13 | 12 | 16 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 7 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 2 |
| 5 | Психологическая подготовка | 6 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
|  | ВСЕГО часов | **312** | **27** | **25** | **26** | **25** | **24** | **25** | **26** | **26** | **24** | **26** | **25** | **33** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ / | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Инструктор-методист\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.А.Рыбачева/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Годовой тренировочный план групп начальной подготовки 2 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Утверждено приказом №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Директор ГБУ СШ Кронштадтского района СПб | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Чебыкин | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК** | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | распределения тренировочных часов на 2021-2022 год. | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  | Отделение спортивной гимнастики, группа НП-2 | | | | | | | |  |  |  |
| №пп | Виды спортивной подготовки | Часы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | Общая физическая подготовка | 84 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 9 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 56 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 6 |
| 3 | Техническая подготовка | 159 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 16 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 7 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 2 |
| 5 | Психологическая подготовка | 6 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
|  | ВСЕГО часов | **312** | **26** | **26** | **26** | **25** | **24** | **26** | **26** | **26** | **24** | **25** | **25** | **33** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ / | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Инструктор-методист\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.А.Рыбачева/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Годовой тренировочный план групп тренировочного этапа 1 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Утверждено приказом №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Директор ГБУ СШ Кронштадтского района СПб | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Чебыкин | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК** | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | распределения тренировочных часов на 2021-2022 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** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ / | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Инструктор-методист\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.А.Рыбачева/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Годовой тренировочный план групп тренировочного этапа 2 года.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Утверждено приказом №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Директор ГБУ СШ Кронштадтского района СПб | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Чебыкин | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК** | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | распределения тренировочных часов на 2021-2022 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** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ / | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Инструктор-методист\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.А.Рыбачева/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Годовой тренировочный план групп тренировочного этапа 3 года**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК** | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | распределения тренировочных часов на 2021-2022 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** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ / | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Инструктор-методист\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.А.Рыбачева/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Годовой тренировочный план групп тренировочного этапа 4 года**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Утверждено приказом №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Директор ГБУ СШ Кронштадтского района СПб | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Чебыкин | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК** | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | распределения тренировочных часов на 2021-2022 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** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ / | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Инструктор-методист\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.А.Рыбачева/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Годовой тренировочный план групп тренировочного этапа 5 года**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Утверждено приказом №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Директор ГБУ СШ Кронштадтского района СПб | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Чебыкин | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  | | **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК** | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  | | распределения тренировочных часов на 2021-2022 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** |
|  | |  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ / | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Инструктор-методист\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.А.Рыбачева/ | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |