Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва №1 Центрального района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета ГБУ ДО СШОР №1 Центрального района
Протокол № 1
«27» 01 2026 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СШОР №1 Центрального района
/А.М. Газин/
«27» 01 2026 года

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (девушки)

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденного приказом Минспорта России от 12 декабря 2025 г. № 1136, зарегистрирован 02.02.2026 г.

Срок реализации программы на этапах:
Этап начальной подготовки – 3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 6 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Авторы разработчики:
Мамедова Е.В.
Чиченёва Ю.С.
Вронченко А.С.

Санкт-Петербург

2026

Содержание

1.	**Общие положения**	3
2.	**Характеристика программы**	4
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2	Объём программы	5
2.3	Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы	6
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	10
2.5	Календарный план воспитательной работы	10
2.6	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	14
2.8	Планы медицинских , медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
3.	**Система контроля**	17
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	17
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	19
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	20
4.	**Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика (девушки)»**	**28**
5.	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**	**90**
6.	**Условия реализации Программы**	**91**
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	91
6.2	Кадровые условия реализации Программы	95
7.	**Информационно-методические условия реализации Программы**	**95**

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам:

№ п/п	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
1.	**Спортивная гимнастика**	**016 000 1 6 1 1 Я**	командные соревнования	016 001 1 6 1 1 Я
			многоборье	016 002 1 6 1
			вольные упражнения	016 003 1 6 1
			опорный прыжок	016 006 1 6 1
			разновысокие брусья	016 009 1 6 1
			бревно	016 010 1 6 1

Программа составлена с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 12 декабря 2025 г. № 1136 (далее ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также достижение максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта «спортивная гимнастика» и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности, а также подготовка спортсменов высокого класса, спортивного резерва для сборных команд России и сборных команд субъектов Российской Федерации.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Результаты реализации Программы должны соответствовать целям, поставленным Программой.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – гимнасток полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для групп учебно-тренировочных этапов (УТЭ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом учебно-тренировочной работы.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, отображены в Таблице № 1.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Этап начальной подготовки	2 - 3	5	До двух лет	12
			Свыше двух лет	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 - 6	8	До трех лет	5
			Свыше трех лет	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	До года	2
			Свыше года	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1	

В Таблице № 1 приведена возрастная граница, определяющая минимальный возраст обучающихся на каждом из этапов спортивной подготовки.

Соответственно, ГБУ ДО СШОР №1 имеет возможность, отталкиваясь от указанной возрастной границы, изменить возраст зачисления обучающегося на каждый из предусмотренных этапов в большую сторону.

Длительность прохождения спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается и зависит от результатов реализации Программы на каждом из этапов.

При комплектовании учебно-тренировочных групп следует учитывать особенности, утвержденные Приказом об особенностях спортивной подготовки и:

– формировать учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки с учетом возможности перевода обучающихся из других Организаций;

– определять максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

Вместе с тем, при комплектовании учебно-тренировочных групп необходимо учитывать единовременную пропускную способность спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Процесс подготовки гимнастов реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объем нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП с учетом этапа и периода подготовки.

Данные объема Программы представлены в Таблице № 2, рассчитываются в астрономических часах.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет (УТ-1, УТ-2, УТ-3)	Свыше трех лет (УТ-4, УТ-5,УТ-6)		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-10	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 520	520 - 728	728 - 936	936 - 1248	1248 - 1664

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) представлен для каждого учебно-тренировочного этапа в астрономических часах. Организация может изменять объемы часов в заданном диапазоне по каждому этапу спортивной подготовки.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) на каждом этапе спортивной подготовки в каждой конкретной Организации зависит от материально-технических условий при соблюдении требований ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика»

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» устанавливается в часах и не должна превышать максимум:

– на этапе начальной подготовки – двух часов;

– на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

– на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

– на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна превышать восьми часов.

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

Ответственность за создание условий тренировки обучающихся несут должностные лица Учреждения.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией ГБУ СШОР №1 по представлению тренера, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного мероприятия; 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 учебно-тренировочных занятий.

При этом следует учитывать, что формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от этапа подготовки, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, занимающихся и иных факторов.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Перечень мероприятий и их продолжительность, отмеченные в ФССП, представлены в Таблице № 3.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	-	14	14	14

	соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Помимо учебно-тренировочных мероприятий необходимо иметь представление об объеме соревновательной деятельности в системе подготовки гимнастов, нормативы которой представлены в Таблице № 4.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика".

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки гимнасток. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсменки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие гимнасток в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке гимнасток, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как

самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

ТРЕБОВАНИЯ
К ОБЪЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА"

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	3	4	4
Основные	-	-	3	3	4	5

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. Путем участия в данной категории спортивных соревнований проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающегося, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Основные спортивные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей.

Осуществление спортивно-педагогической деятельности в системе детских спортшкол должно проходить в условиях выполнения требований к участию в спортивных соревнованиях:

• соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "спортивная гимнастика";

• наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение № 1), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальный объем учебно-тренировочной работы, требования к уровню подготовленности обучающихся.

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

Годовой план рассчитывается на 52 рабочие недели, нагрузка по всем видам деятельности распределяется с учетом основных принципов спортивной тренировки.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.5. Календарный план воспитательной работы

В процессе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» большое внимание уделяется воспитательной работе **(Приложение № 2).**

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

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 допинг-контроля 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 любомуспортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный 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 информацииуполномоченным 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».

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 Международныйолимпийский 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.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3).

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.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Содержание подготовки судей по спорту

№ п/п	Название мероприятия	Этап подготовки	Сроки (дата)	Ответственный
1	Семинар по судейству соревнований по ОФП и СФП	УТ-6, ССМ, ВСМ	2, 3 неделя сентября	Судьи 1 категории
2	Первенство СШОР № 1 Центрального района по ОФП среди гимнасток этапа начальной подготовки и тренировочного этапа подготовки	ССМ, ВСМ	октябрь	Главный судья соревнований
3	Подготовка спортсменов к основам судейства спортивной гимнастики (женской):	УТ-3,4,5,6, ССМ, ВСМ		
4	Понятие о 10 бальной системе оценки гимнастических упражнений	УТ-1,2,3,4,5,6, ССМ, ВСМ	октябрь	Тренер-преподаватель группы
5	Общие положения о гимнастических соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания, регламент соревнований)	УТ-1,2,3,4,5,6, ССМ, ВСМ	октябрь	Тренер-преподаватель группы
6	Судейская коллегия, роль главного судьи и секретаря, судей на видах многоборья	ССМ, ВСМ	ноябрь	Судьи 1 категории
7	Оценка выполнения отдельных элементов и упражнений на группах начальной подготовки и своей группы, классификация ошибок	УТ-1,2,3,4,5,6, ССМ, ВСМ	ноябрь	Тренер-преподаватель группы
8	Особенности судейства упражнений обязательной программы, произвольных упражнений. Понятия трудности упражнений, поощрительные баллы.	УТ-1,2,3,4,5,6, ССМ, ВСМ	Декабрь, январь, февраль	Судьи 1 категории
9	Судейство соревнований по СФП	ССМ, ВСМ	апрель	Главный судья соревнований
10	Судейство Первенства СШОР№1 Центрального района в качестве зам. главного судьи, гл. секретаря, судей по видам	ССМ, ВСМ	май	Главный судья соревнований
11	Официальный семинар по судейству на присвоение звания «судья по спорту»	ССМ, ВСМ	март	Судьи 1 категории

Содержание подготовки инструктора по спорту

№ п/п	Название мероприятия	Этап подготовки	Сроки (дата)	Ответственный
1	Семинар по организации и структуре проведения тренировочного занятия, терминология, команды, ОРУ	УТ-1,2,3,4,5,6, ССМ, ВСМ	Сентябрь-октябрь	Ст. тренер-преподаватель отделения
2	Проведение подвижных игр на этапах начальной подготовки	УТ-1,2,3,4,5,6, ССМ, ВСМ	Октябрь-ноябрь	Тренер-преподаватель
3	Участие в подготовке, организации и проведении Всероссийского Дня гимнастики	УТ-1,2,3,4,5,6, ССМ, ВСМ	Октябрь	Ст. тренер-преподаватель отделения
4	Проведение с юными гимнастами беседы об истории спортивной гимнастики, о Российских спортсменах – призёрах Олимпийских игр, Мира, Европы	ССМ, ВСМ	Ноябрь, июнь	Тренер-преподаватель
5	Семинар «Основы страховки в спортивной гимнастике»	ССМ, ВСМ	Ноябрь-декабрь	Тренер-преподаватель
6	Шефство над 2-3 спортсменами этапа начальной подготовки	УТ-6, ССМ, ВСМ	Круглогодично	Тренер-преподаватель
7	Проведение фрагментов тренировки в качестве инструктора или тренера	ССМ, ВСМ	Январь-июнь	Тренер-преподаватель
8	Составление подробного конспекта тренировки	ССМ, ВСМ	февраль	Тренер-преподаватель
9	Самостоятельная работа со спортсменами	ССМ, ВСМ	Январь-июнь	Тренер-преподаватель

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Планы применения восстановительных средств

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1.	Массаж ручной для спортсменов этапов ССМ, ВСМ		Массажист СШОР
2.	Восстановительные процедуры (сауна, русская парильня, контрастные ванны, бассейн), этап тренировочной подготовки 1-6 года, ССМ, ВСМ	1 раз в неделю	Тренер-преподаватель
3.	Восстановительные сборы - этап тренировочной подготовки 1-6 года, ССМ, ВСМ	Июль-август	Тренер-преподаватель
4.	Поливитаминные комплексы на тренировочных сборах, в предсоревновательный и соревновательный период		Врач СШОР

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

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

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, 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 аутогенного занятия, 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 общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

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

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-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.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм обратить внимание на:

1. Выполнение упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
3. Надевать тренировочный костюм и ветровки в холодную погоду.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении занятия остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления - это требования к режиму дня, труда, учебно-тренировочных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на учебно-тренировочных мероприятиях следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А.Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных занятий. Рациональное применение физических средств восстановления способствуют предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

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

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

2. ***На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. ***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровня спортивной подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним задач.

Нормативные требования контрольно-переводных упражнений по физической подготовке представлены в Таблицах № 5-8.

Нормативы общей и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика (девушки)»

Таблица 5

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	не более
			11,0	10,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее
			3	5
1.3	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	не менее
			-	6
1.4.	Наклон вперед из	см	не менее	не менее

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с		-	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			85	115
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее	не менее
			5	6
2.2.	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее	не менее
			-	6,0
2.3.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее	не менее
			2,0	6,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		Не устанавливается	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»	

Нормативы общей и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика (девушки)»

Таблица 6

N п/п	**Упражнения**	**Единица измерения**	**Норматив**
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более
			10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более
			4,8

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 21
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	без учета времени
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее 3
2.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении "высокий угол"	количество раз	не менее 10
2.7.	Исходное положение - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.	количество раз	не менее 5
2.8.	Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее 10,0
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее 10,0
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее 40,0
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее 5,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", «третий спортивный разряд»	

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Нормативы общей и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика (девушки)»

Таблица 7

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более 8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более 10,0
2.2.	Исходное положение - упор в положении "угол", ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках ("спичаг")	количество раз	не менее 4
2.3.	Упор "углом" на гимнастических	с	не менее

	стоялках. Фиксация положения		20,0
2.4.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол"	количество раз	не менее
			15,0
2.5.	Из исходного положения - стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее
			15,0
2.6.	Исходное положение - стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее
			4
2.7.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее
			30,0
2.8.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее
			30,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"	

Нормативы общей и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика (девушки)»

Таблица 8

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более
			8,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более

			4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 34
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более 9,0
2.2.	Исходное положение - упор в положении "угол", ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее 5,0
2.3.	Упражнение "высокий угол" на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	не менее 10
2.4.	Исходное положение - стойка на руках, на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее 5
2.5.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее 40,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"		

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

Контрольно-переводные нормативы на этап начальной подготовки второго года обучения (НП-2)

Баллы	Бег 20 м (сек)	Поднимание ног из виса на гимн. стенке (кол-во раз)	Прыжок в длину	Вис на согнутых руках	«Мост» из положения лежа	Наклон вперед, коснуться пола (складка)
15	4,4	15	126	12,5	10	10
14	4,5	14	125	12,0	9	9
13	4,6	13	124	11,5	8	8
12	4,7	12	123	11,0	7	7
11	4,8	11	122	10,5	6	6
10	4,9	10	121	10,0	5	5
9	5,0	9	120	9,5	-	-
8	5,1	8	119	9,0	4	4
7	5,2	7	118	8,5	-	-
6	5,3	6	117	8,0	3	3
5	5,4	5	116	7,5	-	-
4	5,5	4	115	7,0	2	2
3	5,6	3	114	6,5	-	-
2	5,7	2	113	6,0	1	1
1	5,8	1	112	5,5 и меньше	-	-
Переводной бал - 60. Квалификационный норматив: выполнить 2 юн. разряд (если имеется разряд, спортсмен переводится без прохождения переводных нормативов).						

Контрольно-переводные нормативы на учебно-тренировочный этап спортивной специализации второго, третьего, четвертого и пятого года обучения (УТ(СС)-2,3,4,5,6)

Баллы	Бег 20 м (сек)	Поднимание ног из виса на гимн. стенке (кол-во раз)	Канат с пом ног (только для УТ(СС)-2)/ без помощи ног без учета времени	«Спичаги» на полу (кол-во раз) (на бревне-только для УТ(СС)-5,6)	Стойка на полу(с)ек с опоров о стену (только для УТ(СС)-2,3) без опоры (для УТ(СС)-4,5,6)	Удержание ног (сек) (только для УТ(СС)-2,3,4)

Этап УТ-2						
15	4,2	16	Выполнение	11	45	10
14	4,3	15		10	44	9
13	4,4	14		9	43	8
12	4,5	13		8	42	7
11	4,6	12		7	41	6
10	4,7	11		6	40	5
9	4,8	10		-	39	-
8	4,9	9		5	38	4
7	5,0	8		-	37	-
6	5,1	7		4	36	3
5	5,2	6		-	35	-
4	5,3	5		3	34	2
3	5,4	4		-	33	-
2	5,5	3		2	32	1
1	5,6 и больше	2 и меньше		1	31 и меньше	-
Переводной бал - 60. Квалификационный норматив: выполнить 1 юн. - 3 разряд (если имеется разряд, спортсмен переводится без прохождения переводных нормативов).						
Этап УТ-3						
15	4,1	17	**Выполнение**	12	45	10
14	4,2	16		11	44	9
13	4,3	15		10	43	8
12	4,4	14		9	42	7
11	4,5	13		8	41	6
10	4,6	12		7	40	5
9	4,7	11		6	39	-
8	4,8	10		5	38	4
7	4,9	9		-	37	-
6	5,0	8		4	36	3
5	5,1	7		-	35	-
4	5,2	6		3	34	2

3	5,3	5		-	33	-
2	5,4	4		2	32	1
1	5,5 и больше	3 и меньше		1	31 и меньше	-
Переводной бал - 60. Квалификационный норматив: выполнить 3-2 разряд (если имеется разряд, спортсмен переводится без прохождения переводных нормативов).						
Этап УТ-4						
15	4,0	18	Выполнение	13	20	10
14	4,1	17		12	19	9
13	4,2	16		11	18	8
12	4,3	15		10	17	7
11	4,4	14		9	16	6
10	4,5	13		8	15	5
9	4,6	12		7	14	-
8	4,7	11		6	13	4
7	4,8	10		-	12	-
6	4,9	9		5	11	3
5	5,0	8		4	10	-
4	5,1	7		-	9	2
3	5,2	6		3	8	-
2	5,3	5		2	7	1
1	5,4 и больше	4 и меньше		1	6 и меньше	-
Переводной бал - 60. Квалификационный норматив: выполнить 2-1 разряд (если имеется разряд, спортсмен переводится без прохождения переводных нормативов).						
Этап УТ-5						
15	3,9	19	Выполнение	10	25	
14	4,0	18		9	24	
13	4,1	17		8	23	
12	4,2	16		7	22	
11	4,3	15		6	21	
10	4,4	14		5	20	
9	4,5	13		-	19	
8	4,6	12		4	18	

7	4,7	11		-	17	
6	4,8	10		3	16	
5	4,9	9		-	15	
4	5,0	8		2	14	
3	5,1	7		-	13	
2	5,2	6		1	12	
1	5,3 и больше	5 и меньше		-	11 и меньше	
Переводной бал - 50. Квалификационный норматив: выполнить 1 разряд (если имеется разряд, спортсмен переводится без прохождения переводных нормативов).						
Этап УТ-6						
15	3,9	19	Выполнение	10	25	
14	4,0	18		9	24	
13	4,1	17		8	23	
12	4,2	16		7	22	
11	4,3	15		6	21	
10	4,4	14		5	20	
9	4,5	13		-	19	
8	4,6	12		4	18	
7	4,7	11		-	17	
6	4,8	10		3	16	
5	4,9	9		-	15	
4	5,0	8		2	14	
3	5,1	7		-	13	
2	5,2	6		1	12	
1	5,3 и больше	5 и меньше		-	11 и меньше	
Переводной бал - 50. Квалификационный норматив: выполнить 1 разряд (если имеется разряд, спортсмен переводится без прохождения переводных нормативов).						

4. Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика» (девушки)

Краткая характеристика вида спорта.

Спортивная гимнастика - наиболее яркая и богатая материалом разновидность «технико-эстетических» видов спорта, предмет которых – искусство владения собственным телом. Первая определяющая спортивной гимнастики – искусственный характер движений (в отличие от естественных локомоций – ходьбы, бега, прыжков, бытовых, рабочих движений). Эта особенность определяет специфику подготовки спортсменов, особенно если они ориентированы на долголетнее совершенствование и высокие достижения.

Вторая, не менее важная особенность спортивной гимнастики - громадное изобилие структурно разнообразных по сложности и трудности движений. Официальные соревнования по спортивной гимнастике (женской) проводятся по программе многоборья: упражнения на разновысоких брусьях, опорный прыжок, упражнения на бревне, вольные упражнения; финалы в отдельных видах многоборья: упражнения на брусьях, опорный прыжок, упражнения на бревне, вольные упражнения; соревнования могут быть личными и лично-командными.

Система спортивной подготовки в виде спорта спортивная гимнастика должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой реакции и точности координированных движений. Особую роль играет освоение базовых упражнений, являющихся ядром целых семейств структурно родственных упражнений, т.е. *профилирующих упражнений.*

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки гимнасток в период обучения и прохождения спортивной подготовки в СШОР и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта.

Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку гимнасток, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта спортивная гимнастика на различных этапах многолетней подготовки.

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

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов занятий, 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 учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации занятия и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают:

а) макроструктуру — структуру больших учебно-тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних;

б) мезоструктуру — структуру этапов занятия, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);

в) микроструктуру — структуру отдельного учебно-тренировочного занятия, структуру отдельного учебно-тренировочного дня и микроцикла (например, недельного).

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до мастера может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Макроцикл - это большой учебно-тренировочный цикл типа полугодичного (в отдельных случаях 3-4 месяца), годичного, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

В практике спорта принято выделять четырехлетние циклы (на этапе высших достижений), связанные с подготовкой к главным соревнованиям - Олимпийским играм.

В подготовке высококвалифицированных спортсменов используется построение годичного занятия на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода - *подготовительный, соревновательный и переходный*.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: **1) *общеподготовительный (или базовый) этап; 2) специально подготовительный этап.***

Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) - втягивающий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему учебно-

тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) - базовый - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов учебно-тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем учебно-тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств занятия. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят как учебно-тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1*) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главному старту.*

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;

дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;

создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;

моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;

обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обусловливающих высокий уровень спортивных достижений, другой - на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и

особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения занятия в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Занятие в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта - структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие - с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи - с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

Мезоцикл занятия можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап занятия. Построение занятия в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным учебно-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.***

Втягивающие мезоциклы. Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической учебно-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.

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. Учебно-тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объему и интенсивности учебно-тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы применяются в основном в подготовительном периоде.

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 учебно-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.

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 занятия 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.

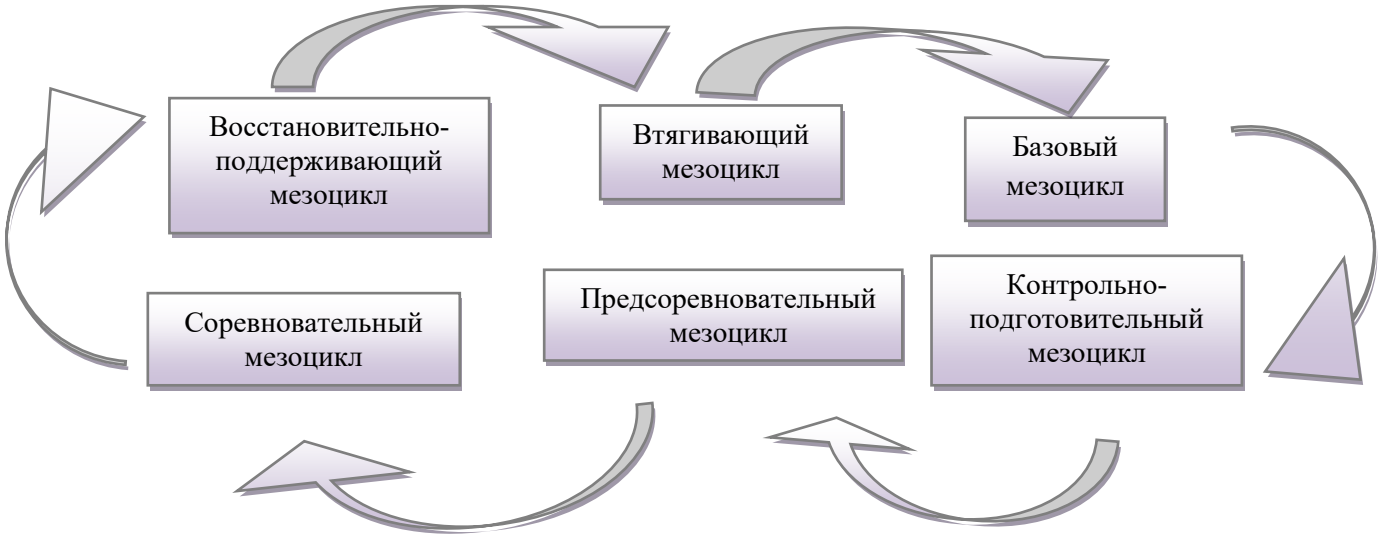
Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному соревнованию и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые климатогеографические условия.

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.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы – составляют основу переходного периода и организуются сразу после соревновательного периода. Они характеризуются наиболее мягким учебно-тренировочным режимом, использованием эффекта активного отдыха, «переключений» форм, содержания и условий проведения учебно-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.



Учебно-тренировочным **микроциклом** принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач данного этапа подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-4 до 10-14 дней. Наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни обучающихся.

Различают следующие типы микроциклов: ***втягивающие, ординарные, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные.***

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряжённой учебно-тренировочной работе. Они применяются на первом этапе подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы, а также они применяются после болезни.

Ординарные микроциклы - (ординар - средний уровень).

Суммарный объём нагрузки выше, чем во втягивающих микроциклах, но меньше, чем в ударных. Они отличаются равномерным возрастанием учебно-тренировочных нагрузок, значительными по объёмам и невысоким уровнем по интенсивности. Ординарные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач физической, специальной и интегральной подготовки. При этом ударным элементом могут быть: объём нагрузки, её интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряжённости, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Поэтому ударные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

Подводящие микроциклы – строятся по правилам непосредственного подведения к соревнованиям. Содержание этих микроциклов может быть очень разнообразным. Оно зависит от системы поведения спортсмена к соревнованиями, особенностей подготовки на заключительном этапе. В подводящих микроциклах могут воспроизводиться режим

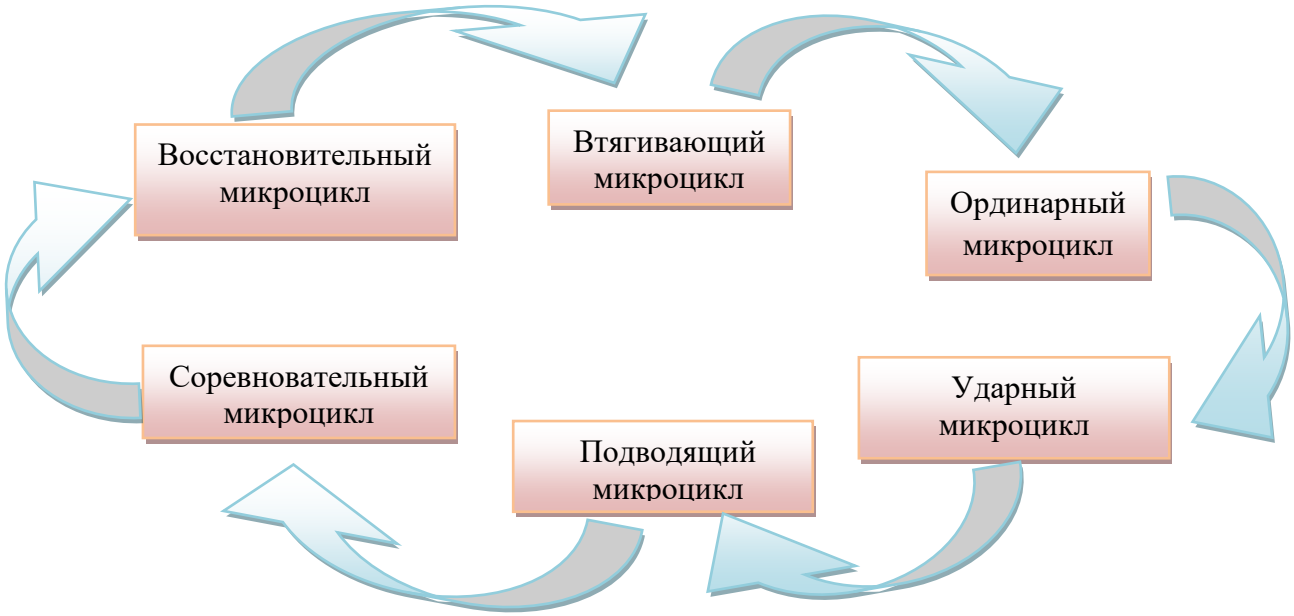
предстоящих соревнований, решаться вопросы восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объёма и суммарной интенсивности, и планируются только для квалифицированных спортсменов.

Нередко подводящие микроциклы строятся в форме активного отдыха или на основе методов и средств, резко отличающихся по особенностям воздействия на организм и по режиму работы от соревновательного упражнения.

Соревновательные микроциклы – строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяется спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними.

В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, а могут включать и специальные учебно-тренировочные занятия. Однако во всех случаях мероприятия, составляющие структуру этих микроциклов, направлены на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

Восстановительные микроциклы. Ими обычно завершается серия ударных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряжённой соревновательной деятельности. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обусловливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха. Широко применяются восстановительные микроциклы в переходном периоде.



Объем индивидуальной спортивной подготовки

Если для начинающих спортсменок на первый год занятий составляется общий план учебно-тренировочный работы на всю группу, то спортсменам разряда КМС и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная квалификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих занятий, занятость на производстве или учебе и др.

Объём и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ занятий, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к главным соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл учебно-тренировочных занятий, так и на каждое занятие тренер и спортсмен определяют:

1) объём и интенсивность нагрузки;

2) количество и характер упражнений;

3) очередность выполнения упражнений;

4) нагрузка в каждом упражнении,

5) длительность и темп выполнения упражнений;

6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

— нагрузка в предыдущих занятиях;

— степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план учебно-тренировочной работы.

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

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме занятия 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 упражнений, элементов, связок, программ. 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 обучающимся, что повысит эффективность тренерской управляемости учебно-тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости,

быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменок.

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

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

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- начинание с лёгких элементов и базовой подготовки;
- к сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда.
- занятия зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов и соединений;
- освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива;
- на занятиях со спортсменками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту;
- проводить с использованием вспомогательных и страховочных средств, страховки.

Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет обучающегося от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики.

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений,
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения,
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности гимнаста,
- при явной неуверенности или боязни гимнасту необходимо дать почувствовать хорошую поддержку,
- если гимнасту при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва,
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками,
- широко применять для страховки технические средства (поролоновые ямы, маты, ладонные накладки, петли и т.д.),
- применять индивидуальные и групповые страховки.

Самостраховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

Запрещается без разрешения тренера выполнять упражнения на снарядах и технические упражнения.

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, целей 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,2-го и 1-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего разряда КМС 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 занятия, величин учебно-тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

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

Начиная с возраста 9-10 лет, можно планировать выполнение норм I взрослого разряда, для спортсменов 12 лет – норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 13 лет и старше - мастера спорта.

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

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

1. Во время **врачебно-педагогического контроля** производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья:
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся:
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

Врачебные обследования – основная форма контроля в гимнастике. Они подразделяются на *первичные*, *повторные* и *дополнительные*.

Первичные медицинские обследования проводятся при отборе.

Повторные обследования носят углублённый диспансерный характер (УМО). Другая форма повторных обследований – текущие обследования (ТО) проводятся на различных этапах годичного цикла подготовки.

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

Первичный и текущий врачебный контроль осуществляется в медицинском пункте и (или медицинском кабинете) СШОР №1 врачом педиатром. Углублённый медицинский осмотр, повторные обследования и дополнительные - осуществляется врачами Городского врачебно-физкультурного диспансера (согласно заключённого договора).

2. Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном учебно-тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки.

В зависимости от этапов подготовки, возраста спортсменов и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех обучающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

3. Биохимический контроль в спорте.

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.

В годичном учебно-тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

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

Основные задачи **начальной подготовки**:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма обучающегося.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей).
4. Освоение базовых навыков на простейших упражнениях.
5. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
6. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям спортивной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
7. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях, контрольных уроках.

Основные задачи **учебно-тренировочного этапа подготовки**:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков.
3. Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности.
4. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.
5. Формирование умения понимать музыку.
6. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
7. Начальная тактическая и теоретическая подготовка.
8. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Основные задачи этапа **спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**:

1. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности во всех аспектах.
2. Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных учебно-тренировочных нагрузок.
3. Достижение высокого уровня надежности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных элементов и соединений.
4. Постоянный поиск и освоение новых оригинальных движений.
5. Максимальное раскрытие индивидуальных особенностей.
6. Углубление психологических и тактических знаний и умений, достижение максимального уровня психологической и тактической готовности к соревнованиям.
7. Достижение максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости обучающихся гимнастикой. Задачи ОФП в спортивной гимнастике реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них - *общее физическое воспитание и оздоровление* будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать, плавать, передвигаться на лыжах, ездить на велосипеде, владеть основными элементами спортивных игр, некоторыми приемами единоборств, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами. Эти средства ОФП могут активно использоваться также для активного отдыха, восстановления функций организма и физической реабилитации после специфических нагрузок, характерных для спортивной гимнастики.

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* будущих гимнасток с учетом специфики спортивной гимнастики как особого вида спорта.

Так, элементы легкой атлетики необходимы гимнасту для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков; кросс, езда на велосипеде помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечнососудистой и дыхательной систем; игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим гимнастам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений. Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими гимнастами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации обучающихся.

Комплексы упражнений должны предусматривать использование различного вспомогательного и стандартного гимнастического оборудования: гимнастическую стенку, скамейки, гимнастические бревна разной высоты, тумбы разной высоты, наклонную поверхность (доски, дорожку), параллельные брусья, кольца, стоялки, перекладины различной высоты, канат, гимнастические мостики, горки матов разной высоты, батут, поролоновую яму и др.

Для создания условий повышения эмоционального фона и решения узконаправленных задач развития физических качеств, необходимо использовать различные предметы и отягощения (малого веса до 3-5% от веса гимнастки): обручи различного диаметра, скакалки, гимнастические палки, гантели, «блинчики», фитболы, набивные мячи до 2-х кг, и др.

Приоритетными методами развития физических качеств с юными гимнастками являются повторный, игровой и соревновательный методы.

С юными гимнастками целесообразно развивать все базовые физические качества: ***гибкость, силу, быстроту, ловкость и выносливость***. Для этого следует использовать кроссы, длительный бег умеренной и переменной интенсивности; спортивные игры; общеразвивающие упражнения, подвижные игры и эстафеты, прыжки, упражнения направленные на снятие психического напряжения и пресыщения.

Гибкость - способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

Виды гибкости: активная и пассивная.

Активная гибкость – максимальный показатель амплитуды суставного движения, выполняемого благодаря собственным усилиям.

Пассивная гибкость – способность выполнять суставные движения с большой амплитудой под воздействием внешней силы: при этом фактически весь мышечный аппарат сустава бывает расслабленным.

Разница между пассивной и активной гибкостью – отражает величину резерва для развития активной гибкости.

Основными средствами развития гибкости являются упражнения, направленные на увеличение амплитуды движений. Различают 3 группы упражнений: активные (все движения, производимые за счет сокращения мышц, проходящих через сустав), пассивные (упражнения растягивающего действия, которые проводятся за счет действия внешних сил), смешанные (движения, в которых активные (агонистов) сменяются пассивными, с обязательной сменой режима на уступающий).

Развивать гибкость необходимо во всех суставах. Особое внимание нужно уделять подвижности плечевого, тазобедренного, голеностопного и коленного суставов. Очень осторожно нужно подходить к увеличению подвижности в отдельных отделах позвоночника, прежде всего это касается поясничного отдела.

Сила – способность оказывать или преодолевать сопротивление посредством мышечных усилий.

Мера силы – величина максимального напряжения, которое мышца может развить при возбуждении.

Виды силы: относительная и абсолютная.

Абсолютную силу оценивают по максимальному весу преодолеваемого предметного отягощения или по инструментальным динамометрическим показателям, безотносительно к весу собственного тела.

Относительную силу оценивают по тем же параметрам в перерасчете на 1 кг веса собственного тела.

В спортивной гимнастике особое значение имеет относительная сила. Т.к. все гимнастические элементы необходимо выполнять с преодолением веса собственного тела.

Виды силовых способностей: собственно-силовые, проявляющиеся как статическая сила и жимовые усилия; скоростная сила или «взрывная» - преодоление собственного веса тела в кротчайшее время; силовая выносливость – способность противостоять утомлению, вызванному относительно продолжительными мышечными напряжениями.

Средства развития силы: упражнения целостного (комплексное укрепление многих мышечных групп) и локального (избирательное воздействие на отдельные мышечные группы) воздействия.

Быстрота – это способность совершать движения с определенной скоростью.

Основным критерием оценки уровня развития быстроты является максимально возможный показатель скорости движений, а также способность управлять быстротой в соответствии с требованиями двигательной задачи.

Различают *элементарные и комплексные формы* проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления скоростных способностей – латентное время простых и сложных двигательных реакций, скорость выполнения отдельного движения при незначительном сопротивлении, частота движений.

Комплексные проявляются в умении с высокой скоростью выполнять соревновательные движения.

Эти формы строго специфичны и не зависят друг от друга. Элементарные формы генетически заложены и трудно поддаются развитию, комплексные развиваются в процессе специального занятия.

Скоростные качества проявляются в собственно скоростных способностях (способность совершать движения с определенной скоростью) и скоростно-силовые качества – способность совершать большие усилия в короткий промежуток времени и способности управлять скоростью в соответствии с двигательной задачей.

Цель развития скоростных способностей состоит в развитии способности выполнять движения с максимальной частотой.

Средства для развития быстроты – бег, прыжки, общеподготовительные упражнения, подвижные игры, эстафеты, преодоление полосы препятствий.

Методы и приемы для развития быстроты: повторный, вариативный, игровой и соревновательный. Вариативность использования средств и методов может достигаться применением следующих методических приемов:

- чередование ритма и темпа выполнения упражнений;
- использование ориентиров;
- использование вспомогательных сигналов: помогающий подсчет, хлопки, музыкальное сопровождение и др.

Ловкость – сложное двигательное качество, рассматривается, как способность гимнастки совершать целесообразные координированные действия, управляя своим физическим поведением в быстро изменяющихся внешних обстоятельствах, когда физические качества становятся лишь средством реализации более сложных двигательных действий. Ловкость представляет собой конструктивную двигательную реакцию на неожиданные внешние воздействия или на изменение задачи, требующие двигательной

импровизации. В большей степени ловкость важна в игровых видах спорта, единоборствах. В спортивной гимнастике она решает задачи общей физической подготовки. Специфическую роль в нашем виде спорта играют двигательно-координационные способности, которые рассматриваются в разделе специальной физической подготовке.

Развитие физических качеств у гимнасток различных этапов подготовки.

Этап начальной подготовки 1 года

Следует очень внимательно относиться к процессу развития *гибкости* у гимнасток этапа начальной подготовки 1-го года, оценивая их исходный уровень подвижности в суставах и особенности эластичности суставно-связочного аппарата. В юном возрасте процесс развития гибкости затруднен высоким болевым порогом, долго терпеть болевые ощущения дети не способны, поэтому необходимо прорабатывая один сустав, использовать разные упражнения в игровой (возможно сюжетной) форме, меняя исходные положения и режим работы мышц.

С юными гимнастками этапа начальной подготовки 1-го года можно использовать упражнения для развития подвижности в отдельных суставах и гибкости в целом.

Для развития *«общей силы»* с гимнастками этапа начальной подготовки 1-го года можно использовать общеподготовительные упражнения, укрепляющие опорно-двигательный аппарат (ОДА).

У гимнасток этапа начальной подготовки 1-го года *ловкость* развивается с использованием общеразвивающих упражнений, подвижных игр, эстафет, полос препятствия, для которых применяют богатый спектр вспомогательного и стандартного гимнастического оборудования. Основной метод для использования средств развития данного качества - игровой.

Спортсмены должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении.
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно.

Этап начальной подготовки 2 года

Для развития физических качеств у гимнасток второго года обучения применяют широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Средства для развития быстроты – бег, беговые упражнения, прыжки, общеподготовительные упражнения отдельными звеньями тела, подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий.

У гимнасток второго года обучения *ловкость* развивается с использованием общеразвивающих упражнений, подвижных игр, эстафет, полос препятствия, для которых применяют вспомогательные и стандартные гимнастические оборудования. Основной метод для использования средств развития данного качества - игровой.

Развивать *гибкость* необходимо во всех суставах. Особое внимание нужно уделять подвижности плечевого, тазобедренного, голеностопного и коленного суставов.

Для развития *силы* у гимнасток этапа начальной подготовки 2-го года обучения применяются упражнения с различными исходными положениями тела, с использованием гимнастической стенки, жерди (перекладины)

Спортсмены должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
-Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять комплекс разминки самостоятельно.

Этап тренировочной подготовки 1-3 года

Ранний возраст спортсменок особенно благоприятен для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

В первый, второй и третий год этапа учебно-тренировочной подготовки целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Общеразвивающие упражнения принято классифицировать по анатомическому признаку, группируя упражнения для различных частей тела:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для шеи.
3. Упражнения для ног и тазового пояса.
4. Упражнения для туловища.
5. Упражнения для всего тела.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия, имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений.

Спортсмены должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)

-Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

-Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).

- Освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок
- На какие группы мышц направлены те или иные упражнения

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно
- Переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию
- Уметь использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов.

Этап тренировочной подготовки 4 и 5 года

На этапах тренировочной подготовки 4 и 5 года целесообразно использовать комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни

- ходьба в приседе

- ходьба с наклонами на каждый шаг

- упражнения на развитие координации (комплекс ОРУ на 8-16 счетов самостоятельно и в различном темпе; смена упражнения по звуковому сигналу и др.)

- подвижные игры

Средства для развития *быстроты* – бег, прыжки, общеподготовительные упражнения отдельными звеньями тела, подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты.

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счет изменения:

- количества упражнений (в зависимости от форм занятий ОРУ их может быть разное количество. В комплексе гигиенической гимнастики – 8-12, в комплексе ритмической гимнастики – 50-70);

- содержания упражнений (движения отдельными частями тела с участием малого количества мышц оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения для всего тела с работой многих мышечных групп)

Силовые упражнения, упражнения с отягощениями и упражнения на выносливость воздействуют на мышцы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы сильнее, чем упражнения на гибкость.

В каждой группе упражнений можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» - упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Спортсмены должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП).

-Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

-Правила выполнения физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).

- На какие группы мышц направлены те или иные упражнения

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении.

- Выполнять комплекс разминки самостоятельно.

- Переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию

- Уметь использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов.

- Освоить объем учебно-тренировочных нагрузок.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства используются все освоенные ранее упражнения общефизической подготовки, а также упражнения из других видов спорта: легкой атлетики (бег на скорость с ускорениями 30-60-100м., бег с заданной скоростью, кросс; прыжки в длину и в высоту с места и с

разбега), лыжной подготовки (ходьба на лыжах от 5 до 10 км.), спортивные игры (волейбол, бадминтон), подвижные игры, эстафеты с преодолением препятствий, лазанием, акробатическими упражнениями.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. *Координация* – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
2. *Гибкость* – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
3. *Сила* – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
4. *Быстрота* – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
5. *Прыгучесть* – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
6. *Равновесие* – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
7. *Выносливость* – способность противостоять утомлению.

Основными *принципами* СФП обучающихся спортивной гимнастикой являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям спортивной гимнастики;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными *средствами* СФП являются: общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения спортивной гимнастики, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными *методами* СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП гимнастов осуществляется в следующих *формах*:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. разминка;
2. на гибкость;
3. на быстроту;
4. на прыгучесть;
5. на координацию;
6. на равновесие;
7. на силу;
8. на выносливость.

Осуществляя и оценивая СФП важно использовать и учитывать благоприятные (сенситивные) возрастные периоды развития физических качеств.

Специальная физическая подготовка гимнасток (СФП) – процесс, включающий в себя систему средств, методов и приемов, направленных на развитие и поддержание оптимального уровня физических качеств, обеспечивающих технически правильное освоение гимнастических элементов, соединений и комбинаций в целом.

СФП в гимнастике тесно связана с технической подготовленностью и спортивным результатом. В целостной многолетней системе подготовки гимнасток СФП — это жизнеобеспечение учебно-тренировочного процесса, без которого невозможен не только прогресс в сложности гимнастических упражнений, но и начальное становление базовых навыков.

Важная особенность СФП – создание «функциональной избыточности», т.е. такое развитие качеств и способностей, которое значительно превышает максимально необходимые для решения двигательных задач, стоящих перед гимнастками. Это обеспечивает высокий уровень надежности их двигательной деятельности.

Специальная физическая подготовленность состояние основных для спортивной гимнастики физических качеств, выраженное комплексной оценкой, чаще всего в баллах.

Этап начальной подготовки 1 года

На первом году первостепенными специальными физическими качествами выступают: собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности, активная гибкость, координационные способности (способность сохранять статическое и динамическое равновесие, вестибулярная устойчивость, способность дифференцировать различные параметры движений (по амплитуде, времени, мышечным усилиям), способность ориентироваться в пространстве, способность к выполнению заданий в заданном ритме), силовая и специальная выносливость.

Для развития специальных физических качеств (координационных способностей, гибкости, скоростных и скоростно-силовых качеств, собственно-силовых способностей, силовой и специальной выносливости) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц туловища, ног, рук юных спортсменок.

Наиболее эффективными средствами специальной физической подготовки являются те физические упражнения, которые сопряжены с элементами движений и целыми движениями из избранного вида спорта.

Основные средства СФП – соревновательные упражнения, обеспечивающие прогрессирующее развитие качеств и эффективность процесса обучения и занятия гимнастов, а также специально подготовительные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения – это упражнения сходные с соревновательными по динамической и кинематической структуре, в которых отдельные мышцы или мышечные группы функционируют таким же или сходным образом (по направлению, скорости, амплитуде, величине и характеру усилий). Специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые и силовые упражнения, упражнения на растягивание, упражнения координационного характера) максимально соответствуют конкретным соревновательным упражнениям по структуре, амплитуде, скорости.

В первый год учебно-тренировочного процесса специально-подготовительными упражнениями выступают упражнения, направленные на формирование базовых навыков общего назначения и подводящие упражнения к освоению базовых элементов отдельных видов гимнастического многоборья. Эти упражнения имеют в большей степени сопряженное воздействие: с одной стороны формируются базовые двигательные навыки, с другой - развиваются необходимые специальные физические качества.

Первостепенными базовыми навыками общего назначения, которые сопряжено развиваются с физическими качествами выступают: динамическая осанка, отталкивание руками и ногами на движениях вперед и назад, приземление, навык безопорного поворота и поворота от опоры, навык владения стойкой на руках, хлестообразная, маховая и бросковая техника движений.

Упражнения СФП выполняются повторным, сопряженным, вариативным, игровым и соревновательным методами.

В СФП с гимнастками этапа начальной подготовки 1 года широко используются вспомогательное оборудование: батут, наклонная акробатическая дорожка, гимнастические скамейки, бревна разной высоты, гимнастическая стенка, стоялки, тумбы разной высоты, низкие барьеры, различные предметы (гимнастические палки, обручи разного диаметра, набивные мячи и др.); и стандартное оборудование: акробатическая дорожка, бревно, разновысокие брусья, гимнастические мостики, резиновые амортизаторы, грузы малого веса (до 3-5% от веса гимнаста), различные предметы (гимнастические палки, обручи разного диаметра, набивные мячи и др.).

Спортсмены должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП).
- Технику выполнения упражнений, последовательность.

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра (тренера), с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту).

Этап начальной подготовки 2 год.

В работе над СФП с гимнастками этапа начальной подготовки 2 года используются вспомогательное оборудование: батут, наклонная акробатическая дорожка, гимнастические скамейки, бревна разной высоты, гимнастическая стенка, «стоялки», тумбы разной высоты, различные предметы (гимнастические палки, обручи разного диаметра, набивные мячи и

др.); и стандартное оборудование: акробатическая дорожка, бревно, разновысокие брусья, гимнастические мостики, резиновые амортизаторы, грузы малого веса (до 3-5% от веса гимнастки).

Для развития специальных физических качеств (быстрота, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц туловища, ног, рук.

Спортсмены должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)

-Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

Учебно-тренировочный этап подготовки 1, 2 и 3 года

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

В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренер должен знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать, чем они обусловлены, и основные пути их возможного устранения.

Основными *средствами* СФП являются: общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения спортивной гимнастики, а также специальные упражнения.

Основными *методами* СФП на этих этапах являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц туловища, ног, рук.

Спортсмены должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)

- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

- Выполнять упражнения на гибкость, быстроту, ловкость.

Учебно-тренировочный этап подготовки 4,5 года

Основными *средствами* СФП на этапе учебно-тренировочной подготовки 4 и 5 года являются: общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения спортивной гимнастики, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;

- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;

- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными *методами* СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП гимнастов осуществляется в следующих *формах*:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

Спортсмены должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, тренера, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Выполнять упражнения на гибкость, быстроту, ловкость.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства гимнастки владеют полным набором изученных упражнений по СФП, выполняя их в обычных и усложненных условиях. Это позволяет им максимально полно использовать свои физические возможности при подготовке сложных комбинаций на гимнастических снарядах.

СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Основной задачей специально-двигательной подготовки на каждом этапе подготовки является своевременное и высококачественное освоение базовых упражнений, являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования гимнастки. Особую роль играет освоение базовых упражнений, являющихся ядром целых семейств структурно родственных упражнений, т.е. профилирующих упражнений.

АКРОБАТИКА

Одним из элементов специальной двигательной подготовки является освоение комплекса акробатических упражнений, к которым относятся:

Перекаты — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений. Они применяются в вольных упражнениях как связующие элементы некоторых соединений.

Кувырки — вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Они выполняются вперед, назад и в сторону; в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырки вперед могут выполняться и с полетом после толчка ногами.

Перевороты — вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой. Данная подгруппа включает в себя следующие разновидности: а) собственно перевороты с фазой полета (одной или двумя). Выполняются вперед, назад, с разбега и с места; б) перевороты колесом с последовательной опорой каждой рукой и ногой без фазы полета. Выполняются вперед, назад и в стороны; в) перекидки, характеризующиеся медленным, равномерным вращением тела с одновременной опорой руками, рукой, без фазы полета. Выполняются вперед и назад с варьированием исходных и конечных положений.

Полуперевороты — в отличие от переворотов не содержат полного вращения. Выполняются вперед и назад прыжком с одной части тела на другую.

Сальто — наиболее сложные акробатические прыжки. Это безопорные вращения в воздухе вперед, назад или в сторону с полным переворачиванием через голову. Некоторые виды сальто выполняются с поворотами. Например: полпируэта, пируэт, двойной пируэт, твист.

Балансирования — данная группа объединяет акробатические упражнения, в основе которых лежит сохранение собственного равновесия или уравновешивание одного или нескольких партнеров. Упражнения в балансировании подразделяются на три подгруппы.

Одиночные упражнения — стойки, мосты и шпагаты.

БАТУТ

Методические рекомендации по использованию этого снаряда те же, что и при выполнении других упражнений. Для соблюдения техники безопасности тренеру необходимо следить за исправностью батутов: подкручивать ножки, проверять натяжение резинового шнура, а также четко знать технику движений и страховку. Он не должен оставлять детей без присмотра и страховки во время прыжков или выполнения различных упражнений. Важно следить, чтобы во время прыжков, особенно с одного батута на другой, дети обязательно взмахивали руками вперед – вверх или вверх - в стороны.

Страховка и помощь. Тренер поддерживает ребенка за обе руки при прыжках на одном батуте; за одну руку при перепрыгивании с батута на батут: за одну или обе руки при спрыгивании на пол. Стоя за спиной ребенка, подстраховывает его без поддержки (руки вытянуты к ребенку, чтобы в любой момент успеть поддержать его со спины). Тренер (сбоку) сопровождает прыжки ребенка с батута на батут.

При выполнении упражнений, на батуте тренер осуществляет страховку сбоку, а если в этом есть необходимость, поддерживает ребенка. При начальном обучении движения ребенка сопровождают поддержкой или страховкой от начала до конца.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография – важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей.

Система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры детей, расширение арсенала их выразительных средств. Так, применение азов народных, историко-бытовых танцев приобщает к достояниям культуры различных народов. Использование музыки в занятиях знакомит с основами музыкальной грамоты, произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, а в конечном итоге - развивает интеллектуальные способности. Именно в процессе занятий хореографией дети ближе всего соприкасаются с искусством. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность занятий (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно – сосудистую и дыхательную систему организма.

Хореографическая подготовка в гимнастике обеспечивается системой упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры детей, на расширение арсенала выразительных средств.

Партерная хореография представляет собой стилизованные движения классической хореографии, необычность которых обусловлена исходным положением движения. Это положения лежа на спине, животе, в седах, упорах. Многие элементы партерной хореографии выполняются в соединениях с общеразвивающими упражнениями на силу, гибкость, элементами активной (динамической) йоги, «системы Пилатеса». Положительной стороной партерной хореографии является возможность уменьшить статическую и динамическую нагрузку на опорные звенья, в первую очередь, на стопы, спину. Это особенно важно при работе с большими нагрузками, которые в обычных условиях приводят к переутомлению мышц стопы, к перегрузкам позвоночного столба, болям в области большого пальца, к разрастанию косточки у большого пальца, плоскостопию. При переводе упражнений в партер уменьшаются боли в области спины, уменьшается риск получения травм, плоскостопия.

Основными *средствами партерной хореографии* являются:

- стилизованные движения классической хореографии: деми и гран плие в положении лежа на спине, ноги вверх, пассэ сидя, лежа, гран батман жэтэ и его разновидности и др.;
- хореография модерн и джазового танца;
- некоторые движения гимнастики йоги, в особенности активной йоги (powerjoga);
- силовые упражнения фитнес-гимнастики (упражнения для мыши брюшного пресса, спины и пр.) или т.н. общеразвивающие упражнения - они выполняются как без отягощения, так и со свободными отягощениями резиновым эспандером. Упражнения исполняются под музыку, по возможности - с учетом стилистики, принятой в гимнастике;
- упражнения на растягивание (статического и динамического характера).

В хореографической подготовке решаются следующие *задачи:*

Эстетические задачи:

- Развитие музыкального вкуса и кругозора;
- Приобщение к совместному движению с педагогом.

Физические задачи:

- Развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности, точности движений;
- Научить детей чувствовать характер музыкального сопровождения в своем теле.

Воспитательные задачи:

- Психологическое раскрепощение ребенка;
- Воспитание умения детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений;

В хореографической подготовке детей можно выделить несколько наиболее характерных этапов:

- Подготовительный этап - по освоению элементов хореографической «школы»;
- Профилирующий этап – по освоению разновидностей «профилирующих» элементов;
- Ритмодвигательный этап.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Под технической подготовкой в гимнастике следует понимать совокупность необходимых (программных) или фактически выработанных (наличных) двигательных навыков, а также процесс приобретения таких навыков и сопутствующих качеств. Задачами технической подготовки в гимнастике являются:

1. Овладение кругом разнообразных по сложности двигательных навыков, составляющих собой основной предмет технической подготовки в гимнастике.

2. Закрепление и совершенствование ранее приобретенных двигательных навыков в соответствии с общей и индивидуальной программами подготовки гимнастки.

Основные задачи технической подготовки решаются в результате учебно-тренировочного процесса. При этом решение первой из задач связано, прежде всего, с процессом освоения упражнениям, а второй - с последующим процессом совершенствования, в узком смысле - тренировки гимнастки. Таким образом, техническая подготовка обусловливает и то, что обучающийся учится делать (содержание), и то, как он выполняет разученные упражнения (качество).

Важной особенностью технико-эстетических видов спорта, в особенности гимнастики, является громадное изобилие структурно разнообразных и бесконечно разных по сложности и трудности движений. В связи с этим весь многолетний процесс подготовки высококвалифицированного гимнаста (гимнастки) представляет собой непрерывную работу по освоению и совершенствованию новых, как правило, все более сложных упражнений. Как только и если этот процесс - в применении к конкретному обучающимся - приостанавливается, то останавливается и прогрессирование его, начинается закат его спортивной карьеры.

В целом на всех видах женского многоборья возможно исполнение не менее 12-15 тысяч упражнений современного типа, включая элементы, ранее никем не исполнявшиеся, но биомеханически вполне реальные.

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

Основные из них:

1. На всех этапах начальной и углубленной подготовки обучающиеся, ориентированные на возможно более высокие спортивные достижения, должны осваивать и в дальнейшем совершенствовать исполнение *тех и только тех* элементов и технических компонентов движений, которые могут и должны использоваться на протяжении длительного времени (практически - всю спортивную карьеру), становясь *базовой основой* долговременной технической подготовки. Соответственно этому, из программы подготовки обучающихся, должны решительно устраняться *«сорные» элементы,* к которым относятся не только те упражнения, которые оказываются бесполезными в перспективе (и, таким образом, отвлекают на себя рабочие ресурсы спортсмена), но и в особенности те, которые могут быть в дальнейшем *вредными* в плане отрицательного переноса двигательного навыка.

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

3. Освоение базовых упражнений предполагает тщательную проработку учебно-тренировочных и соревновательных упражнений всех уровней сложности. Это:

-школа - элементарные навыки, связанные с начальными основами техники и стилем исполнения на всех видах многоборья (хореографии, упражнения для освоения рабочей осанки на снарядах и др.);

Следует отличать «базовые» и «профилирующие» упражнения. Любое профилирующее упражнение является базовым, в то время как не всякий базовый элемент - профилирующий. Так, высокий уровень владения сальто выпрямившись на перекладине (профилирующего «бланша») открывает путь к успешному освоению целого ряда структурно родственных движений, число которых исчисляется десятками - сальто с поворотами, двойные, комбинированные сальто и проч. В то же время хорошо освоенный акробатический переворот назад - важнейший базовый, но не профилирующий навык, т.к. он, по существу, единичен, поскольку «семейства фляков», представляющего интерес в плане базовой подготовки гимнастов, акробатов, фактически не существует.

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

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

-профилирующие элементы - целостные базовые движения, представляющие семейства структурно и технически родственных упражнений и наиболее эффективные в плане положительного переноса навыка на другие упражнения этого семейства, например - сальто выпрямившись акробатическое или на перекладине, отвечающее целому ряду специальных требований (см. ниже практический материал на видах многоборья);

-базовые соединения и комбинации (с включением необходимых базовых элементов различных уровней сложности и их соединений, также требующих выработки специальных навыков связующих действий).

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

Совершенствование и поддержание навыков исполнения базовых упражнений должно предусматривать *регулярное повторение и закрепление* не только тех базовых элементов, которые соответствуют уровню текущей подготовленности (квалификации) гимнаста, но и ранее освоенных элементов относительно невысокой трудности, сохраняющих свое базовое значение. Так, обучающийся достигший уровня введения в произвольную программу тройного сальто, должен регулярно возобновлять, «освежать» в тренировке навык исполнения более простых, но *базовых* сальто-мортале - двойного (в полугруппировке и т.д.) и даже одинарного сальто выпрямившись.

5. Освоение основ техники гимнастических упражнений, согласно основному принципу подготовки обучающихся в спортивной гимнастике: от базовых навыков общего назначения и высшего порядка к профилирующим элементам и далее к программным соревновательным элементам на видах женского гимнастического многоборья.

В частности формирование следующих базовых навыков общего назначения:
- навык динамической осанки;
- навык приземления;
- навык отталкивания руками и ногами;
- навык владения стойкой на руках;
- навык безопорного поворота и поворота от опоры;
- навык хлестообразной, бросковой и маховой техники движений.

Этап начальной подготовки 1 года

Этап начальной подготовки является первым и самым важным звеном в системе многолетней подготовки.

Техническая подготовленность – это уровень владения техникой соревновательных упражнений гимнастического многоборья.

Выделяют общую и специальную техническую подготовку. Основное отличие общей технической подготовки от специальной состоит в ее направленности на овладение разнообразными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности избранного вида спорта.

Систематизированная техническая подготовка – должна охватывать все уровни двигательного навыка: простой навык на уровне технического элемента «школы» - часть сложного навыка – на уровне профилирующих и служебных элементов – навыки (или умения высшего порядка), владение модальными (современными) элементами и комбинациями.

На начальном этапе подготовки гимнасток речь идет о ***специализированной базовой технической подготовки.***

Главное ее направление - это формирование «школы движений» и закладка фундамента технической подготовленности гимнастов.

Базовая техническая подготовленность гимнастов - уровень владения базовыми навыками и «школой движений».

Основное правило (или технологический подход) в специализированной базовой технической подготовке обучающихся - она должна быть направлена на формирование системы базовых действий (навыков) и профилирующих упражнений - это содержание заложит технический фундамент для большого количества модальных гимнастических упражнений.

Задачи специализированной базовой технической подготовки:

- формирование «школы движения», гимнастического стиля;
- закладка фундамента технической подготовленности на основе высокого уровня владения базовыми навыками общего назначения.

Виды специализированной технической подготовки: хореографическая; акробатическая (или прыжковая); вращательная (в том числе и батутная).

Хореографическая подготовка (ХП) – важная часть специализированной технической подготовки, осуществляемая средствами художественной гимнастики, классического, народного и историко-бытового танца.

На этапе начальной подготовки хореографическая подготовка вносит неоценимый вклад в формирование у юных гимнасток «начальной школы движений», закладывая необходимый "фундамент" для работы на всех видах женского многоборья.

Это касается, прежде всего: гимнастического стиля, базовых навыков общего назначения, точности и законченности движений, развития специальных физических качеств (гибкости, прыгучести, специальной выносливости, силы мышц рук, ног, туловища, координационных способностей (ритмичности, устойчивости равновесия, умению дифференцировать различные параметры движений,), укрепления опорно-двигательного аппарата

ХП положительно влияет на развитие некоторых психических процессов у детей: улучшает двигательную память; способствует развитию художественного воображения; сосредоточенности внимания; способствует развитию мышления.

Хореография развивает у обучающихся гимнастикой выразительность, эмоциональность, музыкальность, пластичность, танцевальность, правильное ощущение красоты движений, без которых немыслимо выполнение композиций на вольных упражнениях и бревне; формирует общую культуру движений, основы индивидуального стиля и манеры выступления.

Средствами ХП на 1-ом году начального этапа подготовки выступают общеразвивающие упражнения, азы классического экзерсиса (позиции рук, ног, экзерсис у опоры, прыжки и повороты), фрагменты народной хореографии и историко-бытового танца, партерная хореография, сюжетные музыкальные двигательные задания и игры.

Прыжковая подготовка и акробатическая подготовка – в этих видах подготовки применяются разнообразные упражнения, позволяющие приобрести навык толчковых действий ногами (для опорного прыжка, бревна, акробатики), руками (в опорных прыжках, акробатике), а так же навыки безопорных вращений, движений с поворотами.

Доминирующее место занимают: акробатические упражнения, т.к. они имеют большое количество положительных переносов навыков и качеств на другие виды гимнастического многоборья.

Вращательная подготовка - по своим задачам близка к прыжковой подготовке, однако не ставит задачей развитие скоростно-силовых качеств для отталкивания. Главная её задача - это расширение функциональных возможностей обучающихся при выполнении вращательных движений в полете, а так же выработка навыков, связанных с исполнением движений с поворотами (особенно безопорными).

Юные гимнастки должны получать систематические и весьма значительные вращательные нагрузки и легко к ним адаптироваться, вырабатывая тем самым способность эффективно управлять своими действиями как при опорных, так и при безопорных вращениях, точно ориентироваться в пространстве, сохранять самоконтроль и т.д.

Батутная подготовка оказывает многогранное значение в учебно-тренировочном процессе обучающихся: создает необходимую техническую базу для дальнейшей работы на всех видах многоборья, оказывая определённую помощь в овладении базовыми навыками (динамической осанки; отталкивания ногами и руками, вращения от опоры и без опоры, хлестообразной техники и приземления) и в освоении базовых элементов (профилирующих, энергообразующих, служебных), которые обеспечивают перспективу для овладения модальными сверхсложными элементами; развивает специально-физические качества и повышает функциональную подготовленность; выступает средством специальной разминки и средством повышения эмоционального фона занятий.

Средства батутной подготовки для гимнасток начальной подготовки, в том числе их можно использовать со спортсменками на 1-ом году обучения: прыжки из различных положений (стоя, лежа на животе и спине с фиксацией различных видов динамической осанки (группировка, согнувшись, прогнувшись) с вращением вокруг фронтальной и продольной осей.

Уметь фиксировать основные положения тела в группировке, согнувшись, прогнувшись следует за счет последовательности использования прыжков прогрессирующей сложности на батуте и соскоков с него, после предварительной специализированной разминки, которая проводится на акробатической дорожке.

Последовательность использования прыжков прогрессирующей сложности должны быть такая:

- совершенствование основных положений тела, в том числе из и.п. лежа на батуте (на спине и животе);

- выполнение отдельных прыжков и соединений ¼ сальто вперед и назад (в группировке и согнувшись);

- выполнение прыжков на спине с поворотом на 90º-180º- 360º вокруг продольной оси;

- выполнение прыжков в положении стоя с поворотом на 90º-180º- 360º вокруг продольной оси с различным положение ног.

Этап начальной подготовки 2 года

К технической подготовке в спортивной гимнастике на этапе начальной подготовке 2 – ого года обучения относятся: элементы начальной «школы» (простейшие базовые навыки: основные положения на снарядах в статической и динамической работе; элементы гимнастического стиля – выполнение упражнений «с натянутыми» ногами и руками, с правильной осанкой; владение основными отталкивания ногами и руками; владение приземлениями и техникой восстановления равновесия в прыжках и соскоках).

Техническая подготовка обучающихся делится на 3 основных вида, которые используются на всех этапах подготовки - это ***акробатическая, батутная и хореографическая***.

Акробатическая подготовка – в этом виде подготовки применяются разнообразные упражнения, позволяющие приобрести навык толчковых действий ногами (для о/прыжка, бревна, акробатики), руками (в о/прыжках, акробатике). Доминирующее место занимают: акробатические упражнения, т.к. они имеют большое количество положительных переносов навыков и качеств на другие виды гимнастического многоборья.

Батутная подготовка оказывает разностороннее влияние на обучающихся в учебно-тренировочном процессе: создает необходимую техническую базу для дальнейшей работы на всех видах многоборья, оказывая определённую помощь в овладении базовыми навыками (динамической осанки; отталкивания ногами и руками и приземления) и в освоении базовых элементов (профилирующих, энергообразующих, служебных), а так же навыки безопорных вращений, движений с поворотами, которые обеспечивают перспективу для овладения сложными элементами; развивает специально-физические качества и повышает функциональную подготовленность.

Вращательная подготовка - по своим задачам близка к прыжковой подготовке, однако не ставит задачей развитие скоростно-силовых качеств для отталкивания. Главная её задача - это расширение функциональных возможностей обучающихся при выполнении вращательных движений в полете, а так же выработка навыков, связанных с исполнением движений с поворотами (особенно безопорными).

Юные гимнастки должны получать систематические и весьма значительные вращательные нагрузки и легко к ним адаптироваться, вырабатывая тем самым способность эффективно управлять своими действиями как при опорных, так и при безопорных вращениях, точно ориентироваться в пространстве, сохранять самоконтроль и т.д.

Средствами ***хореографической подготовки*** на 2-ом году начального этапа подготовки являются общеразвивающие упражнения, продолжается освоение азов классического экзерсиса (позиции рук, ног, экзерсис у опоры, прыжки и повороты), фрагменты народной хореографии и историко-бытового танца, партерная хореография, сюжетные музыкальные двигательные задания и игры.

Спортсмены должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений

-Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды.

- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

Цель: Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся, овладения ими технических и практических навыков и умений.

Задачи: Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся за учебно-тренировочный год.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступлений и индивидуальных показателей;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются соревнования;

Время и сроки проведения испытаний: Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в сентябре-октябре, декабре-январе, апреле-мае учебно-тренировочного года (на учебно-тренировочных занятиях, на первенствах СШОР по отделениям).

Этапы учебно-тренировочной подготовки 1-5 года, этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства характеризуется дальнейшим углублением специальной технической подготовки, повышается моторная плотность занятий, работа становится более индивидуализированная. Осваиваются элементы и соединения повышенной сложности. На основе разученного материала составляются композиции упражнений во всех видах многоборья и проверяются их варианты в соревнованиях. Именно на этом этапе создаются основы будущих композиций более совершенной произвольной программы.

Этап высших спортивных достижений рассматривается относительно возможностей каждой гимнастки индивидуально. Оценка технической подготовленности гимнасток предусматривает три основных показателя во всех видах многоборья:

- содержание комбинаций — техническая оснащенность;
- уровень владения техникой упражнений;
- уровень надежности выполнения комбинаций.

Композиции упражнений во всех видах многоборья должны соответствовать специальным требованиям, которые превышают стандартный уровень правил соревнований. Управление подготовкой гимнасток на этом этапе более всего приближено к схеме управления подготовкой членов сборных команд страны. Тренеры, по существу, работают с каждой гимнасткой индивидуально. Основным критерием роста достижений является

обновление, модернизация произвольной программы в соответствии с повышающимися требованиями.

СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Гимнастические прыжки оказывают всестороннее воздействие на организм человека. Они доступны обучающимся различного возраста, пола и физической подготовленности. С их помощью развивают силу мышц, быстроту, ловкость и точность движений.

Опорные прыжки - исторически сформировавшийся вид физических упражнений, который заключается в преодолении с разбега специализированного препятствия (гимнастического снаряда) заранее заданным способом с использованием промежуточной опоры руками.

При анализе техники опорных прыжков выделяют следующие фазы: *разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление.* Ошибочное выполнение хотя бы одной из перечисленных фаз отрицательно сказывается на исполнении прыжка в целом. Завершающие действия гимнаста в одной фазе прыжка всегда являются подготовительными для выполнения последующей фазы.

На начальном этапе второго года обучения обучающиеся практикуют опорный прыжок на гимнастические маты.

Разбег. Разбег должен быть равномерно ускоренным. Значительные колебания скорости разбега отрицательно влияют на качество выполнения толчка ногами, так как изменяют условия отталкивания. Чтобы избежать этого, необходимо: а) начинать разбег из одного и того же исходного положения; б) не изменять (на данный период подготовки) длину разбега; в) скорость разбега увеличивать постепенно, так как резкий старт вызывает скованность движений.

Наскок на мостик выполняется в момент приобретения наибольшей горизонтальной скорости. Снижение скорости перед напрыгиванием на мостик отрицательно сказывается на результате прыжка и свидетельствует о неправильном выполнении разбега.

Толчок ногами. Прыжок на мостик производится на носки напряженных, почти прямых ног без перехода на всю ступню. Ноги на мостике располагаются параллельно, на расстоянии ширины стопы. Лучшие гимнасты-прыгуны ставят ноги на место толчка акцентировано. С этой целью они в конце прыжка на мостик активно разгибают ноги в коленных и тазобедренных суставах и производят подошвенное сгибание стоп.

Полет до толчка руками. В полете уже нельзя изменить траекторию о.ц.т тела. Движениями в полете спортсмен может изменить только позу тела и положение его отдельных частей относительно о.ц.т. В этой фазе спортсмен выполняет предварительный мах ногами назад, разгибаясь в тазобедренных суставах до слегка прогнутого положения. Замах выполняется до опоры руками и способствует созданию условий для резкого сгибания тела в тазобедренных суставах в момент толчка руками.

Толчок руками. Отталкивание руками в опорных прыжках представляет собой сложный комплекс взаимосвязанных между собой двигательных действий.

Полет после толчка руками. Положение тела в полете после толчка руками определяет вид прыжка. От качества выполнения этой фазы в значительной степени зависит оценка за прыжок в целом.

Приземление. Приземлившись на носки напряженных и выпрямленных ног, надо немедленно опуститься на всю стопу и усилить давление на ту «часть стопы», в сторону которой теряется равновесие. Для сохранения равновесия необходимо выполнить волнообразное движение.

РАЗНОВЫСОКИЕ БРУСЬЯ

Современные упражнения спортивной гимнастики на брусьях разной высоты — это динамичные комбинации, состоящие преимущественно из маховых элементов. Эти элементы логически связаны между собой плавными оборотами, поворотами и переходами из виса в упор и обратно в вис, резкими неожиданными и сложными перелетами с одной жерди на другую. Статические элементы, встречающиеся в комбинациях, не играют самостоятельной роли и, как правило, являются проходящими фазами упражнения в соединениях. Однако на начальных ступенях обучения упражнениям на брусьях разной высоты статические элементы, а также простейшие маховые упражнения, выполняемые в смешанных висах и упорах, являются важным учебно-тренировочным материалом.

Маховый характер упражнений требует умения правильно использовать силы инерции, прикладывать физические усилия в нужные моменты движения.

Важным условием успешного овладения упражнениями на брусьях разной высоты, является уровень развития специальных физических качеств: гибкости (подвижности в плечевых, тазобедренных суставах, в поясничной и грудной частях позвоночника), скоростной силы мышц, окружающих плечевой и тазобедренный суставы, силовой выносливости и других качеств.

Упражнения на брусьях разной высоты (р/в) для общей физической подготовки выполняются с целью совершенствования гибкости, силы, выносливости и других физических качеств.

Для развития гибкости:

1. Махи ногами из различных и. п., используя нижнюю или верхнюю жердь как опору для рук.
2. Наклоны из различных и. п., используя нижнюю жердь как опору для рук или ног.
3. Простые и смешанные висы (вис, вис широким или обратным хватом, вис сзади, вис присев, вис стоя сзади, вис лежа ноги сзади, вис лежа боком, вис прогнувшись с опорой и т.п.).
4. Перемещения из одного виса в другой (из виса присев в вис стоя прогнувшись, из виса стоя согнувшись в вис лежа ноги сзади, из виса присев в вис стоя ноги врозь, из виса стоя сзади в вис присев сзади, из виса лежа справа в вис лежа слева и т. п.).
5. Выкруты в плечевых суставах, выполняемые в смешанных висах при различных хватах (обратный хват, разный хват).

Для развития силы:

1. Размахивания изгибами в висе, а также в висе лежа ноги сзади.
2. Сгибания рук в различных висах (в висе, висе лежа, висе лежа ноги сзади, в висе лежа сзади, висе лежа боком, висе стоя согнувшись на нижней жерди, в упоре, разном упоре и т. п.).
3. Перевороты в упор на нижнюю и верхнюю жерди из различных и. п. (из виса стоя, виса присев, виса лежа, виса) махом одной и толчком другой или силой.
4. Поднимание ног до виса углом или виса согнувшись из простых или смешанных висов на нижней или верхней жерди.

Для развития выносливости.

Рекомендуем составить комбинацию из специально подобранных элементов и выполнять ее многократно (по 4—6 раз в каждой попытке). Например: размахивания изгибами в висе на верхней жерди, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, вис присев на правой, махом левой и толчком правой подъем переворотом в упор на верхнюю жердь, опускание силой в вис на верхней жерди.

Упражнения прикладной направленности:

Различные способы перелезания через нижнюю и верхнюю жерди (упор на нижней жерди, медленным переворотом вперед встать на пол; упор на нижней жерди, перемах

правой вперед о поворотом налево и перемахом левой назад соскок; из разного упора сесть на нижнюю жердь перемахом двумя и затем спрыгнуть с другой стороны жерди; упор на нижней жерди, перехватом правой за верхнюю жердь через упор присев на правой встать на нижнюю жердь с последующим переходом в упор на верхней жерди, переворотом вперед, сгибая ноги, опуская в вис на верхней жерди; подъем силой в упор на верхнюю жердь лицом к нижней жерди, сгибаясь в тазобедренных суставах, перехват за нижнюю жердь; прогибаясь, сползти в упор на нижней жерди, переворотом вперед вис присев на нижней жерди).

Лазанье на руках, а также в смешанных висах и упорах (из виса поперек на верхней жерди поочередными перехватами переместиться от одного конца жерди до другого; то же, но каждый перехват с поворотом на 180°;из виса завесой одной или двумя продольно или поперек переползти до другого конца жерди; то же, но в висе лежа на нижней жерди; из упора, упора ноги врозь или виса лежа ноги сзади хватом одной за верхнюю жердь поочередными перехватами переползти от одного конца жерди до другого).

Ходьба по нижней жерди с опорой двумя, одной или без опоры руками о верхнюю жердь; обычным, приставным, скрестным шагом, с поворотами, перемахами над верхней жердью и т. п.).

Прыжки через нижнюю или верхнюю жердь (наступая, боком, прогнувшись с поворотом, согнув ноги, ноги врозь и др.). При прыжках через нижнюю жердь необходимо пользоваться мостиком, а прыжки через верхнюю жердь следует выполнять на горку матов.

При выполнении упражнений на брусьях разной высоты используются различные хваты. По способу удержания за жердь различают:

а) хват сверху (в висе). Тыльные поверхности кистей обращены назад, а большие пальцы - друг к другу. Все пять пальцев обхватывают жердь сверху;

б) хват снизу (в висе). Тыльные поверхности кистей обращены вперед, а большие пальцы - наружу. Все пять пальцев обхватывают жердь с противоположной от исполнителя стороны.

Захват жерди пятью пальцами в висе относится также к разному и обратному хватам. В упоре при всех видах хвата четыре пальца каждой кисти обхватывают жердь со стороны, соответствующей хвату (как обычно), а большой палец — с противоположной стороны.

ГИМНАСТИЧЕСКОЕ БРЕВНО

Упражнения на гимнастическом бревне входят в программу гимнастического многоборья на соревнованиях любого ранга: от школьных до Олимпийских игр. Выступление на бревне состоит из трёх этапов: подъём на снаряд, выступление и завершающий соскок. Итоговая оценка учитывает сложность и чистоту исполнения всех трёх этапов. Для успешного выступления на данном снаряде обучающиеся должны освоить ряд упражнений.

Упражнения на месте (с постоянной опорой) - это статические положения, равновесия, повороты, акробатические элементы (перевороты продольно, стойки силой и др.).

Упражнения в движении (с переменой опоры). Это разновидности передвижений (без фазы полета), то же с поворотами, танцевальные движения, акробатические элементы.

Упражнения с фазой полета (на месте и в движении): подскоки, прыжки, то же с поворотами, танцевальные связки, прыжковая акробатика и др.

Вскоки и соскоки (разные способы перехода с пола на снаряд и обратно) относятся в зависимости от кинематической формы движения к одной из двух последних групп.

Вскок в упор (ставя согнутую или прямую ногу сбоку на бревно).

Вскоки в сед на бедре и в упор на колене, исполняемые с места или с разбега толчком обеих ног. В основе их исполнения лежит уверенная опора руками и мягкая постановка

(опускание) ног, исключающая возможность ушиба. Страховка производится со стороны мостика; поддерживают за руку и не опорную ногу (в последнем вскоке).

Вскоки в упор присев (продольно и поперек) выполняются соответственно с прямого и косого разбега. Во втором случае большие пальцы рук при опоре должны соприкасаться. Техника исполнения и страховка аналогичны описанным выше. Те же вскоки на одну ногу с последующими поворотами могут выполняться после освоения поворотов в упоре присев на одной ноге.

Вскок в упор стоя согнувшись ноги врозь не отличается по исполнению от предыдущих, но требует применения больших усилий. Страховать следует за плечи с противоположной вскоку стороны бревна.

Повороты. Позволяя периодически менять направление движения, т. е. играя служебную роль, повороты являются обязательной и неотъемлемой частью любого упражнения на бревне. Однако, представляя определенную трудность в качестве элементов с вращением на узкой опоре, они имеют и самостоятельное значение. Выполняются повороты в стойках на одной и двух ногах (прямых или согнутых), в стойке на руках, в смешанных или простых упорах.

Бег, за некоторым исключением, состоит из сходных по форме с ходьбой вариантов движений. Критерием, определяющим содержание упражнений в беге, служит относительная их безопасность.

Танцевальные движения. К ним принадлежат приставные и переменные шаги (вперед, назад, в стороны), шаги польки, вальса, мазурки, русский шаг и др.

Прыжки могут выполняться на месте и с продвижением в различных направлениях на одной и двух ногах, толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и обе ноги. Наиболее трудными считаются прыжки с поворотами в фазе полета. Прыжки бывают одиночными или выполняются слитно друг за другом. Руки при этом могут занимать различные положения и совершать движения.

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Вид гимнастического многоборья, который выполняется под музыку на ковре. Характерным элементом вольных упражнений является акробатическая связка — серия прыжков и кульбитов, выполняемая по диагонали ковра от одного угла до другого, а также набор элементов хореографии.

Упражнения статического характера. *Элементарные положения рук:* вперед, в сторону, вверх, перед грудью, за голову, к плечам, на пояс, за спину; асимметричные положения — одна рука вперед, другая в сторону; одна вверх, другая на поя« и т. п.; положения рук в промежуточных направлениях: руки вверх-в стороны, вперед-в стороны; скрестно перед грудью.

Элементарные положения ног - основная стойка, полуприсед, присед, стойка на носках, стойка ноги врозь; стойка на одной (другая на носок или поднята вперед, назад, в сторону); стойка на коленях, широкая стойка ноги врозь (о наклоном), выпады вперед, назад, в сторону.

Смешанные упоры, седы: упор лежа (лежа на бедрах), упор лежа боком (ноги врозь), упор на предплечьях, сидя на пятках, стоя на коленях (на одном колене), присед (на одной, другая в сторону, назад); сед с наклоном, с захватом ног, ноги врозь, углом, на пятках, полушпагат, шпагат, мост, стойка на лопатках.

Равновесия на ногах: стойка на носке (другая нога вперед, назад, в сторону), равновесие на одной («ласточка»), фронтальное равновесие с захватом, боковое равновесие, «арабеск», «атитюд». *Равновесия на руках:* стойка на руках, стойка на голове, стойка на голове и предплечьях, горизонтальный упор на локте, угол, высокий угол, упор ноги врозь вне.

Хореографические элементы вольных упражнений характерны позициями рук, ног, стилизацией движений в соответствии с принятыми в хореографии правилами. Основные группы хореографичеких элементов — передвижения и прыжки.

Передвижения: шаги — приставной, переменный, вальса, русский, галопа вперед и в сторону, польки, мазурки, танца «модерн»,пробежка.

Прыжки: на месте (ноги врозь, согнувшись, согнув ноги назад), согнув ногу коленом наружу; со взмахом ноги вперед, назад, в сторону. То же с поворотом на 90—360°; то же с продвижением вперед, назад, в сторону; перекидной прыжок с шага; прыжок шагом; шпагатом; со сменой положения ног; подбивной вперед, назад, в сторону; кольцом; полушпагатом; прогибаясь, то же в сторону. В число основных элементов вольных упражнений различной спортивной сложности входят многочисленные элементы акробатического и гимнастического характера.

Акробатические прыжки и перевороты: переворот вперед, назад, в сторону; вперед с опорой головой и руками; сальто вперед и назад в группировке. Темповой подскок (вальсет) и темповой прыжок с рук на ноги (курбет), темповой переворот с поворотом кругом (рондат).

Перекаты и кувырки: перекат через грудь со стойки на руках в упор лежа; перекат вперед со стойки на руках в сед и со вставанием ноги врозь или вместе; кувырки вперед, назад в группировке; кувырок вперед с прыжка; кувырок назад из седа в стойку на руках.

Перемахи ногами: из упора лежа перемах боком или ноги врозь в упор лежа сзади; из упора присев на одной, другая в сторону, круг ногой; из упора лежа перемах одной с поворотом кругом в упор лежа сзади.

Повороты: на носке на 180°-720°

Содержание технической подготовки на видах женского многоборья
Этап начальной подготовки 1 года

На 1-ом году занятий обучающиеся должны продемонстрировать самостоятельно или с незначительной помощью тренера выполнение зачётных комбинаций, состоящих из элементарных базовых элементов.

Опорный прыжок

К окончанию первого года занятий обучающиеся выполняют - с разбега наскок на мостик и прыжок в стойку на ноги на горку матов выстой 0,8 м.

Разновысокие брусья (нижняя жердь)

На первом году занятий обучающиеся учат висы (вис, вис на согнутых руках, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись сзади) в различных хватах, передвижения в висе, размахивания изгибами в висе; упор, отмахи в упоре.

К концу года обучающиеся выполняют следующую комбинацию (самостоятельно или с частичной помощью тренера): из виса – продев в вис прогнувшись сзади – вис углом – из виса подъем переворотом в упор силой – в упоре два отмаха назад, третьим отмахом – соскок на две ноги.

Бревно

На 1-ом году занятий обучающиеся начинают осваивать упражнения на бревне, постепенно изменяя условия опоры: начинают с различных видов передвижений по полоске ковра, затем на гимнастических скамейках и низком бревне, далее увеличивают высоту и переходят на среднее и высокое бревно.

Спортсменки должны освоить ходьбу по бревну с носка, на полупальцах, приставные шаги вперед и боком, прыжки со сменой ног, удержание равновесия в стойке на одной ноге, передвижение в упоре лежа.

К концу года обучающиеся должны продемонстрировать учебную комбинацию:

- из стойки продольно, толчком упор, перемах ногой в сед ноги врозь; угол ноги врозь (держать 3 с); упор сидя верхом, лечь на живот; разгибая руки упор лежа; 5 шагов в упоре лежа; толчком ног упор присев, встать на ноги, руки в стороны; 2 шага «цапелька» с выпрямлением ноги спереди и сзади, руки в стороны; 2 прыжка вверх без смены ног, любое положение рук; соскок: прыжок вверх с махом рук на 2 ноги.

Акробатика

Обучающиеся на 1-ом году занятий последовательно формируя навыки общего назначения к концу года должны освоить отдельные базовые элементы и соединить их в учебно-тренировочную комбинацию:

Из положения стойки руки вверх – шаг мах стойка на руках (или стойка на руках в кувырок вперед) – кувырок назад – перекат стойка на лопатках – перекат в упор присев – встать в стойку руки вверх – мост из положения стоя (или лежа) – переворот боком – любой прыжок (прогнувшись, согнув ноги, «пистолетик», в шпагат).

Этап начальной подготовки 2 года

На 2-ом году обучения обучающиеся должны продемонстрировать самостоятельно или с незначительной помощью тренера выполнение учебных комбинаций, состоящих из элементарных базовых элементов.

Опорный прыжок

К окончанию второго года обучения обучающиеся выполняют прыжок на горку матов - высота горки 80 см. Прыжок вверх на прямые ноги – один, два шага – соскок – прыжок вверх (показать прямое тело).

Разновысокие брусья (нижняя жердь)

На втором году обучения обучающиеся выполняют висы (вис, вис на согнутых руках, вис углом, вис согнувшись) в различных хватах, передвижения в висе, упор, а также учатся выполнять отмахи в упоре.

К концу 2-ого года обучения обучающиеся должны выполнить следующую комбинацию: из виса на нижней жерди - продев прямых ног в вис прогнувшись сзади - продев прямых ног в вис углом (держать 3 счета), опуская ноги - переворот в упор силой – оборот в упоре - махом назад упор присев и толчком двух ног прыжок вверх в соскок.

Бревно

На 2-ом году обучения обучающиеся продолжают осваивать разнообразную ходьбу на бревне («с носка», на полупальцах, в приседе, «цапля») в различных направлениях (лицом, спиной, боками), а также выполняют ходьбу в упоре лежа (вперед и назад) и учат прыжки на 2–х ногах. Спортсменки выполняют прыжки на 2-х ногах сначала на полоске на ковре, затем на гимнастической скамейке, а потом переходят на среднее и высокое бревно.

К концу года обучающиеся должны продемонстрировать зачётную комбинацию: связка из шагов (2 – 3 варианта) – 2 любых прыжка – ходьба в упоре лежа - соскок прогнувшись.

Акробатика.

Обучающиеся на 2-ом году обучения последовательно формируя и закрепляя навыки общего назначения к концу года должны освоить отдельные базовые элементы и соединить их в учебную комбинацию: вольные упражнения (без музыки только демонстрация элементов малой акробатики) – кувырок вперед – кувырок назад - мост (из положения стоя) - шпагат (любой) - колесо - прыжок вверх прогнувшись.

Обязательная техническая программа этапа 2 года начальной подготовки.

3 юношеский разряд.
*Для присвоения разряда требуется набрать **32** балла.*

Опорный прыжок

Высота горки 50 см С разбега наскок на мостик, прыжок вверх прямым телом, встать на горку матов в доскок	из 10,0 баллов
	две попытки, в зачет - **ЛУЧШАЯ**
Методические указания: В полете тело, ноги прямые, стопы натянуты **Остальные сбавки по правилам FIG**	

Брусья

1. Упражнение выполняется на нижней жерди
2. Комбинация выполняется в последовательности как описано в таблице

И.П. – вис на нижней жерди, хватом сверху

Описание комбинации	Стоимость	Основные ошибки и критерии оценки	Методические указания
Подъем переворотом в упор	2,5	Выполнение элемента с помощью отталкивания ногами – 0,3	Выполнять силой
Из упора отмах до 45 от нижней вертикали	2,5	Ниже 45 – 0,1, без отрыва тела от жерди – 0,2	Отмах выполняется прямым телом без сгибания рук
Из упора отмах до 45 от нижней вертикали	2,5		
Из упора махом назад до 45 от нижней вертикали	2,5	Ниже 45 – 0,1	Отмах выполняется прямым телом без сгибания рук
Итого	10 баллов		

Бревно

1. Комбинация выполняется в последовательности, предложенной в таблице.
2. Нарушение последовательности – сбавка 0,3
3. Оценка упражнения начинается, с момента прихода гимнастки на бревно (произвольно).

И.П. – стоя на бревне поперек, руки в стороны.

Описание комбинации	Стоимость	Основные ошибки и критерии оценки	Методические указания
Стойка на одной ноги другая назад на 90 от нижней вертикали (ласточка), руки в стороны	2,0	Сгибание опорной ноги – 0,1 Нога ниже 90 – 0,1 Наклон туловища на уровне горизонтали и	Стойка на прямой ноге, нога назад прямая на уровне горизонтали, стопа натянута Допускается не большой

		ниже – 0,1 Отсутствие фиксации – 0,1	наклон вперед
Два прыжка вверх на двух, руки в стороны	0,5+0,5	Высота прыжков – по -0,1 Сгибание ног после отталкивания – по 0,1	Выполнять без смены ног В прыжках ноги прямые, стопы оттянуты
Шаги, через поднимание прямой ноги с последующим сгибанием и касанием носка колена («Цапля»)	0,5+0,5+0,5+ 0,5	Ниже 90 - 0,1 Носок ниже колена – 0,1	Сгибая ногу, колено вперед, носок у колена
Шаг-приставить, шаг-вынести другую ногу вперед, руки в стороны Шаг-приставить, шаг-вынести другую ногу	0,5+0,5	Сбавки согласно правил соревнований по шкале сбавок за ошибки	Шаги выполняются на прямых ногах с носка, с приставлением в 3ю позицию
Присед на двух ногах, руки вперед, два шага в приседе на полупальцах, руки вперед, встать руки вперед	0,5+0,5	Не прямое тело – 0,1 Отсутствие полупальцев – по 0,1	Шаги в приседе выполняются с прямой спиной
Два шага на полупальцах, руки в стороны Два шага на полупальцах, руки вниз	0,5+0,5	Отсутствие полупальцев – 0,1 Неправильное положение рук – по – 0,1	Шаги выполняются на прямых ногах с носка
Соскок. С конца бревна, прыжок вверх прогнувшись	2,0	Сгибание ног после отталкивания – 0,1	Руки махом вперед-вверх, прыжок вверх прогнувшись с приземлением в полуприсед
Итого	10,0 баллов		

Вольные упражнения

1. Составляются произвольно из представленных элементов. Разрешается добавление связующих элементов и движений.
2. Допускается выполнение без музыкального сопровождения.

ИП – основная стойка

Описание комбинации	**Стоимость**	**Основные ошибки и критерии оценки**	**Методические указания**
Кувырок вперед в группировке в упор присев	1,0	Отсутствие захвата голени руками – 0,1	При выполнении группировки захват голени руками

Стойка на лопатках (2 сек)	1,0	Отсутствие открытых т/б – 0,1 Отсутствие фиксации – 0,1	Тело вертикально с открытыми т/б суставами
Мост-встать из положения стоя	1,0	Отклонение плеч – 0,1 Ноги шире плеч – 0,1	В моте руки и ноги прямые, плечи над (или за) кистями рук Допускается выполнение в положении ноги врозь
Переворот боком с поворотом на 90 («колесо»)	2,0	Не точный поворот – 0,1	Колесо-встать, приставляя ногу в 6ю позицию, руки вперед
Стойка на одной ноге, другая назад на 90 от нижней вертикали («ласточка»), руки в стороны Держать 2 сек	1,0	Сгибание опорной ноги – 0,1 Нога ниже 90 – 0,1 Наклон туловища на уровне горизонтали и ниже – 0,1 Отсутствие фиксации – 0,1	Стойка на прямой опорной ноге, нога назад прямая, стопа натянута Допускается небольшой наклон туловища вперед
Наклон вперед из седа ноги вместе Держать 2 сек	1,0	Касание ладонями ног – 0,1 Не плотная складка – 0,1	Складка плотная, пальцы рук дальше стоп, ладони на полу
Любой шпагат, руки в стороны	1,0	Нет касания бедрами пола – 0,1, 0,2, 0,3 Бедра развернуты – 0,1	Бедра ровно, колени прямые, носки оттянуты
Прыжок вверх прогнувшись, встать в доскок	1,0	Недостаточная высота прыжка – 0,1 Отсутствие фиксации «доскока» - 0,1	Руки махом вперед-вверх, прыжок вверх с приземлением в полуприсед в «доскок»
Итого:	10,0 баллов		

Обязательная техническая программа этапа 3 года начальной подготовки и 1 года учебно-тренировочного этапа.

2 юношеский разряд.

*Для присвоения разряда требуется набрать **32** балла.*

Опорный прыжок

Высота горки матов 80 см 2 попытки (лучшая оценка в зачет)			
Описание комбинации	**Стоимость**	**Основные ошибки и критерии оценки**	**Методические указания**
С разбега наскок на мостик, прыжок в стойку на руках,	10,0	При наскоке на мост замах руками кругом снизу через	Сбавки согласно правил

падение на спину		перед Прыжок в стойку и падение на спину прямым телом без сгибания рук	соревнований по шкале сбавок за ошибки

Брусья

Упражнение выполняется на нижней жерди
Комбинация выполняется слитно в последовательности как описано в таблице
Не слитное выполнение элементов комбинации: потеря темпа по 0,1, остановка между элементами по 0,3
Нарушение последовательности – сбавка 0,3.
При невыполнении пункта 2 сбавка не производится
И.П. – стоя лицом к нижней жерди

Описание комбинации	**Стоимость**	**Основные ошибки и критерии оценки**	**Методические указания**
С прыжка подъем переворотом в упор (О)	2		Упор обозначить
Подъем переворотом в упор	2,0	Выполнение отталкиванием – 0,3	Выполняется через подтягивание силой в упор на прямых руках
Отмах – вис углом, подъем разгибом в упор	+1,0 балл к окончательной оценке	Сбавки согласно правил соревнований по шкале сбавок за ошибки	Полное выпрямление тела в висе углом Подъем разгибом на прямые руки
Из упора отмах 90° от нижней вертикали	2,0	Прямым телом без сгибания рук	Выполнять без паузы в упоре, прямым телом. таз на уровне или выше горизонтали
Оборот назад в упоре	3,0	Сбавки согласно правил соревнований по шкале сбавок за ошибки	Прямое тело, касаясь бедрами жерди, без сгибания рук
Вторым оборотом соскок дугой	3,0	Сбавки согласно правил соревнований по шкале сбавок за ошибки	Прямое тело, без сгибания рук, касаясь бедрами жерди через положение «лодочка»
Итого:	10,0 баллов		

Бревно

1. Упражнение на бревне составляется произвольно из элементов и связок, предложенных в таблице.
2. Выполнять не менее 2 линий. Выполнение менее 2х линий – сбавка 0,3.

3. Допускаются связующие шаги, не меняя последовательности внутри самой связки, описанной в каждом пункте таблицы
4. Допускается использование подставки для наскока в упор
И.П. – стоя у бревна продолно

Описание комбинации	Стоимость	Основные ошибки и критерии оценки	Методические указания
Наскок в упор, перемахом одной, сед ноги врозь поперек бревна	0,5 0,5	Фиксация положения угол ноги врозь менее 1 сек – 0,3	Фиксация положения угол ноги врозь не менее 1 сек
Приставные шаги на полной стопе	0,5	Сбавки согласно правил соревнований по шкале сбавок за ошибки	Выполняется на прямых руках с натянутыми ногами, перемах прямой ногой
Угол ноги врозь вне поперек бревна (2 сек)	1,5	Ноги ниже горизонтали – 0,1 Отсутствие фиксации – 0,1	Ноги выше уровня горизонтали
Лежа на животе, соединить ноги	0,5	Сбавки согласно правил соревнований по шкале сбавок за ошибки	Колени не касаются бревна
Упор присев на носках, сед на носках руки вперед, встать (выпрямиться) на полную стопу, руки в стороны	0,5	Сбавки согласно правил соревнований по шкале сбавок за ошибки	Спина прямая
Шаг «галоп» одной, шаг на одну другая назад, вынос вперед другой, Шаг «галоп» другой, шаг на одну другая назад, руки в стороны	0,5+0,5	Нет соединение ног – по 0,1	Соединяя ноги в верхней точке подскока
Два прыжка вверх со сменой ног через «деми плие», руки на поясе	0,5+0,5	Высота прыжков – по 0,1 Стопы не оттянуты – 0,1	Прыжок вверх со сменой ног и приземлением на слегка согнутые ноги «деми плие». В прыжках ноги прямые, стопы оттянуты
Из упора стоя согнувшись, кувырок вперед, в положение лежа на спине ноги вверх Встать перекатом через «пистолет», руки вперед	2,0	Кувырок падением на спину – 0,1 Ранняя поставка ноги в «пистолете» – 0,1	Через положение лежа на спине согнувшись, локти плотно прижаты к ушам «Пистолет» опорная нога на полной стопе или на полупальце, прямая нога и руки параллельно бревну

Поворот на 180° на двух ногах, руки произвольно	1,5	Недостаточная высота полупальцев – 0,1 Опускание на всю стопу в повороте – 0,2 Поворот на полной стопе – 0,3	На прямых ногах, на высоких полупальцах во время и в конце поворота
Сосокок: рондат	1,0	Позднее соединение ног – 0,1 Отсутствие отталкивания – 0,1	В стойке на руках соединить ноги, приземление в полуприсед, руки вперед
Итого:	10,0 баллов		

Вольные упражнения

1. Составляется произвольно из элементов и связок, предложенных в таблице.
2. Разрешается добавление связующих элементов и движений.
3. Допускается выполнение без музыкального сопровождения

И.П. – основная стойка

Описание комбинации	**Стоимость**	**Основные ошибки и критерии оценки**	**Методические указания**
Подскок с двух на одну – переворот боком с поворотом на 90° («колесо»)	1,0	Не приставляя ногу – 0,1	Колесо – встать, приставляя ногу в 6 ю позицию, руки вперед
Стойка на руках, кувырок вперед согнувшись с прямыми руками, встать с прямыми ногами, руки вверх	1,5	Раннее сгибание тела в т/б – 0,1-0,2	Кувырок с обозначением стойки на руках, без сгибания рук и ног
Кувырок назад с прямыми руками и ногами в упор стоя согнувшись	1,5	Сгибания рук – 0,1-0,2 Сгибание ног – 0,1-0,2	Без сгибания рук
Два шага «польки» (подскок-«галоп»-шаг-подскок на другой-«галоп»- шаг), прыжок со сменой согнутых ног («козлик»)	0,5+0,5+0,5	Нет соединения ног – по 0,1; Колени ниже 90°– 0,1	Руки в стороны, ноги в верхней точке «польки» вместе в 3 й позиции. На «козлике» руки в стороны
Шпагат любой Держать 2 сек	0,5	Нет касания бедрами пола – 0,1, 0,2, 0,3 Бедра развернуты – 0,1	Бедра ровно, колени выпрямлены, носки оттянуты
Стойка на одной ноге, другая назад на 90° от нижней вертикали (ласточка), руки в стороны, фиксация 2 сек Перевод ноги через сторону вперед на 90°, фиксация 2 сек	1,0	Сгибание опорной ноги –0,1 Нога ниже 90° – 0,1 Наклон туловища на уровне горизонтали и ниже – 0,1 Отсутствие фиксации – 0,1	Стойка на прямой опорной ноге, нога назад прямая, стопа натянута Допускается не большой наклон туловища вперед Перевод на прямой опорной ноге прямой

			ногой
Медленный переворот назад	2,0	Нога ниже 45° – 0,1 Не обозначение стойки на руках – 0,1	Переворот назад из стойки на одной, вторая 45°, с обозначением стойки на руках с разведением ног, вставание на одной приставляя вторую
Прыжок в шпагат с двух на две, руки в стороны	1,0	Неправильная работа рук– 0,1 Отсутствие плие – 0,1	Приземление в плие, руки в стороны
Итого:	10,0 баллов		

Обязательная техническая программа этапа 2 года учебно-тренировочной подготовки (этап спортивной специализации).

1 юношеский разряд

*Для присвоения разряда требуется набрать **32** балла.*

Опорный прыжок.

1. Высота горки матов 110 см
2. 2 попытки (лучшая оценка в зачет)

Описание комбинации	Стоимость	Основные ошибки и критерии оценки	Методические указания
С разбега, толчком двумя ногами о мостик, переворот вперед	10	Переступания в стойке – по 0,3 за каждый шаг	Видимая фаза полета во всех фазах

Брусья

1. Упражнение выполняется на нижней жерди.
2. Комбинация выполняется слитно (кроме п.3), в последовательности, предложенной в таблице. Остановка между элементами по 0,3.
3. Нарушение последовательности – сбавка 0,3.
4. Пункт 4 выполняется на выбор.

И.п. – стоя лицом к н/ж

Описание комбинации	Стоимость	Основные ошибки и критерии оценки	Методические указания
С прыжка вис углом, подъем разгибом в упор	2,0	Угол в т/б – 0,1 Угол в плечах – 0,1	В висе полное разгибание в плечевых и т/б суставах
Отмах 90° от нижней вертикали	1,0	Отмах ниже 90° – 0,1-0,2	Отмах выполняется прямым телом без сгибания рук
Вис углом, подъем двумя в упор сидя сзади	2,0	Угол в т/б – 0,1 Угол в плечах – 0,1 При выполнении продева: касание стопами жерди – 0,1	Полное выпрямление тела в плечевых и т/б суставах в висе Прямые ноги в продеве и руки на

		удар стопами по жерди – 0,3	подъеме двумя Обозначить положение упора сидя сзади
Из упора сидя сзади силой согнувшись «продев» ног в вис	+1,0 балл к окончательной оценке	При выполнении продева: касание стопами жерди – 0,1 удар стопами по жерди – 0,3	Ноги и руки прямые
Переставляя руку в хват снизу, поворот в упор	-	Сбавки согласно правил соревнований по шкале сбавок за ошибки	Поворот выполняется на прямой руке
Вис углом, подъем разгибом в упор	2,0	Угол в т/б – 0,1 Угол в плечах – 0,1 Потеря темпа после п.р. – 0,1 Остановка – 0,3	В висе полное разгибание в плечевых и т/б суставах Подъем разгибом с прямыми руками
Отмах 90° от нижней вертикали	1,0	Отмах ниже 90° – 0,1-0,2	Отмах прямым телом без сгибания рук
Оборот назад в упоре	1,0	Сбавки согласно правил соревнований по шкале сбавок за ошибки	Прямое тело, касаясь бедрами жерди, без сгибания рук
Оборотом назад соскок дугой	1,0	Сбавки согласно правил соревнований по шкале сбавок за ошибки	Выполнять через положение «лодочки» прямыми руками с последующим соскоком
Итого:	10,0 баллов		

Бревно

1. Упражнение на бревне составляется произвольно из элементов и связок, предложенных в таблице.
2. Выполнять не менее 2 линий. Выполнение менее 2х линий – сбавка 0,3.
3. Допускаются связующие шаги, не меняя последовательности внутри самой связки, описанной в каждом пункте таблицы.
4. Допускается использование подставки для наскока в упор.

И.п. – стойка в начале бревна продольно

Описание комбинации	**Стоимость**	**Основные ошибки и критерии оценки**	**Методические указания**
Наскок в упор, силой согнувшись ноги врозь угол ноги врозь вне (держать 2 сек)	1,0	Ноги ниже горизонтали – 0,1 Отсутствие фиксации – 0,1	Руки прямые, ноги выше уровня горизонтали
Медленный переворот (любой)	1,5	Сбавки согласно правил соревнований по шкале сбавок за ошибки	Переворот из стойки на одной, вторая 45°, с обозначением стойки на руках с разведением ног, вставая на одну и приставляя вторую

Переворот боком («колесо»)	1,5	Угол в т/б – 0,1 Угол в плечах – 0,1 При выполнении продева: касание стопами жерди – 0,1 удар стопами по жерди – 0,3	Полное выпрямление тела в плечевых и т/б суставах в висе Прямые ноги в продеве и руки на подъеме двумя Обозначить положение упора сидя сзади
Стойка на одной ноге, другая назад на 90° (ласточка), руки в стороны (2 сек)	0,5	Сильный наклон туловища – 0,1 Сгибание опорной ноги –0,1 Нога ниже 90° – 0,1 Отсутствие фиксации – 0,1	Стойка на прямой опорной ноге, нога назад прямая, стопа натянута Допускается не большой наклон туловища вперед
Прыжок в шпагат с двух на две	1,0	Недостаточное разведение ног в шпагат – 0,1, 0,2, 0,3	В положении шпагат руки в стороны Закончить прыжок на слегка согнутые ноги
Поворот на 180° на двух ногах, руки произвольно	0,5	Недостаточная высота полупальцев – 0,1 Опускание на всю стопу в повороте – 0,2 Поворот на полной стопе – 0,3	На прямых ногах, на высоких полупальцах во время и в конце поворота
Поворот на 180° в приседе на двух ногах, руки произвольно	0,5	Недостаточная высота полупальцев – 0,1 Опускание на всю стопу в повороте – 0,2 Поворот на полной стопе – 0,3	На высоких полупальцах во время и в конце поворот
Два шага в приседе на полупальцах, руки вперед	0,5+0,5	Недостаточная высота полупальцев – 0,1	Шаги в приседе выполняются с прямой спиной на высоких полупальцах
Шаг «галоп» одной, шаг вынос вперед другой, Шаг «галоп» другой шаг на одну другая назад	0,5+0,5	Нет соединения ног – по 0,1 Остановка между «галопами» – 0,1	Соединяя ноги в верхней точке подскока Без остановки между галопами
Сальто назад в группировке в соскок	1,5	Отсутствие касания голеней руками – 0,1	При выполнении группировки касаться голеней руками
Итого:	10,0 баллов		

Вольные упражнения

1. Составляются произвольно из элементов, предложенных в таблице. 2. Разрешается добавление связующих элементов и движений.

3. Без музыкального сопровождения – 1,0 балл И.П. - произвольно			
Описание комбинации	**Стоимость**	**Основные ошибки и критерии оценки**	**Методические указания**
Рондат, фляк в отскок вверх приземление в полуприсед	1,0+1,0+0,5	Сбавки согласно правил соревнований по шкале сбавок за ошибки	Отскок вверх - руки вверх
Темповой переворот вперед на две ноги, отскок вверх, руки вверх, в «галоп» руки в стороны	1,5	Позднее соединение ног – 0,1 Ранний уход в «галоп» – 0,1	Ноги соединяются до стойки, встать руки вверх, тело слегка прогнуто, ноги прямые Отскок вверх приземляясь на одну «галоп»
Кувырок назад с прямыми руками в упор лежа, «курбетом» продеть прямые ноги в сед	0,5 0,5	Угол в тазу – 0,1	Кувырок выполняется в слегка закрытом положении тела («лодочка») без сгибания рук, плечи над кистями
Переворот назад с продевом в шпагат, дополнительно показать второй шпагат (2 шпагата)	0,5+0,5+0,5	Касание ковра в продеве – 0,1, 0,2 Нет касания бедрами пола – 0,1, 0,2, 0,3 Бедра развернуты – 0,1	Шпагаты обозначить Руки и нога в продеве прямые Бедра ровно, колени прямые, носки оттянуты
Поворот на 180° на одной ноге в «пассе», колено вперед	1,0	Носок ниже колена – 0,1 Не на носке – 0,1	Опорная нога прямая; Носок согнутой ноги касается колена опорной ноги
Галоп, «ассамбле» (наскок на две ноги), руки в стороны, прыжок вверх с поворотом на 360° на две ноги, руки вверх	0,5 1,0	Мах ниже 45° – 0,1 Недоворот: 45° – 0,1 90° – 0,2 более 90° – 0,3	В галопе ноги вверху вместе в 3 й позиции. Мах в наскоке не ниже 45°, приземление в полуприсед
Прыжок в шпагат с двух на две, прыжок в шпагат с двух на одну («сиссон»), обозначить «арабеск»	0,5 0,5	Недостаточное разведение ног в шпагате – 0,1, 0,2, 0,3	В положении шпагат руки в стороны. «Сиссон» приземление на слегка согнутой ноге, другая назад 45° («арабеск»)
Итого:	10,0 баллов		

Обязательная техническая программа этапа
3 года учебно-тренировочной подготовки
(этап спортивной специализации).

3 спортивный разряд.

*Для присвоения разряда требуется набрать **32** балла.*

Опорный прыжок

Высота стола 115 см 2 попытки (лучшая оценка в зачет)			
Описание комбинации	**Стоимость**	**Основные ошибки и критерии оценки**	**Методические указания**
С разбега, толчком двумя ногами о мостик, переворот вперед	10	Сгибание рук – 0, 1 - 0,3; Недостаточная фаза полета – 0,1 - 0,3; Сгибание в т/б суставах во второй фазе полета – 0,1	Видимая фаза полета во всех фазах

Брусья

1. Сбавки за чистоту исполнения (сгибание ног, рук, положение тела, приземления и т.д.) производятся, исходя из «Правил соревнований по спортивной гимнастике». 2. Комбинация выполняется в последовательности, описанной в таблице. 3. Комбинация выполняется слитно. Остановка или междумах – 0,3 балла. 4. Добавление дополнительного элемента – 0,3 балла. И.П. - стоя лицом к н/ж			
Описание комбинации	**Стоимость**	**Основные ошибки и критерии оценки**	**Методические указания**
С прыжка вис углом, подъем разгибом в упо	1,0	Угол в т/б суставах – 0,1; Угол в плечах – 0,1; Согнутые руки – 0,1-0,3	В висе полное разгибание в плечевых и т/б суставах
Отмах 45° и выше (135° от нижней вертикали)	1,0	Отклонение от вертикали: 45° – без сбавки; 46° до 90° – 0,1; ниже 90° – 0,3	Отмах выполняется прямым телом без сгибания рук
Оборот назад не касаясь 45° и выше (135° от нижней вертикали)	1,5	Отклонение от вертикали: 45° – без сбавки; 46° до 90° – 0,1; ниже 90° – 0,3	Без сгибания рук
Вис углом, подъем разгибом в упор	1,0	Угол в т/б суставах – 0,1; Угол в плечах – 0,1	В висе полное разгибание в плечевых и т/б суставах
Отмах на уровень горизонтали и выше	1,0	Отклонение от вертикали: ниже 90° – 0,1	Отмах выполняется без сгибания рук
Упор стоя согнувшись оборот назад на прямых ногах в упор присев	0,5	Раннее сгибание ног – 0,1	Сгибание ног в конце оборота
Прыжок в вис на в/ж	1,0	Излишнее прогибание или	Подобранное положение

		сгибание – 0,1	тела («лодочка»)
Два размахивания в висе расхлёстом (мах вперед - назад-вперед-назад)	1,0+1,0	При выполнении последнего маха назад: тело и стопы выше уровня нижней жерди – без сбавки; тело и стопы на уровне нижней жерди – 0,1; тело и стопы ниже уровня нижней жерди – 0,3. Отсутствие «расхлёста» – 0,1 каждый раз	Махи выполняются с провисанием до полного раскрывания в т/б и плечевых суставах («расхлёст») с последующим броском ногами
Третьим махом вперед поворот на 180° в разный хват, оттолкнувшись двумя руками соскок («санжировка»)	1,0	При выполнении «санжировки» на уровне жерди и выше – без сбавки. Ниже уровня жерди – 0,1	«санжировка» выполняется хлестообразно - бросковым способом
Итого:	10,0 баллов		

Бревно

1. Упражнение на бревне составляется в произвольной последовательности.
2. Акробатические и хореографические элементы и связки можно выполнять в произвольной последовательности, не меняя последовательности внутри самой связки, описанной в каждом пункте таблицы. Нарушение последовательности – 0,3.
3. Время выполнения упражнения – не более 1.30.
4. Сбавка за превышение времени – 0,1.

И.П. - основная стойка продольно, лицом к бревну

Описание комбинации	**Стоимость**	**Основные ошибки и критерии оценки**	**Методические указания**
Толчком ногами о мостик наскок в упор согнувшись ноги врозь (половинка спичага), – опуститься в продольный шпагат, руки произвольно	1,0	Сгибания рук – 0,1; Недостаточный шпагат – 0,1; Угол в плечах – 0,1	Без сгибания рук, без угла в плечевых суставах в стойке на руках
«Угол ноги врозь вне» поперек бревна (держать 2 с)	1,0	Ноги ниже уровня горизонтали – 0,1; Отсутствие фиксации – 0,1	Ноги выше горизонтали. Фиксация положения «угол ноги врозь вне»
1. Стойка на лопатках («березка») с захватом бревна (держать 2 с), 2. Перекатом сед на одну ногу, другая впереди («пистолет»), руки вперед (держать 2 с)	0,5 0,5	1. Отсутствие выпрямления т/б суставах – 0,1; 2. Отсутствие фиксации – 0,1; 3 - 4. Отсутствие положения на полупальцах – 0,1	1. Вертикальное положение тела с выпрямленными т/б суставами; 2. Опорная нога на полной стопе, прямая нога и руки параллельно

3. Сгибая ногу, на полупальцах, присед руки в стороны, 4. Встать на полупальцах, руки вверх, опуститься на полную стопу, руки в стороны	0,3 0,2		бревну; 3. Приставляя ногу, обозначить положение на полупальцах; 4. Высокие полупальцы
Медленный переворот вперед	1,0	Сгибание рук – 0,1; Без обозначения стойки на руках – 0,1; Без обозначения опоры на одну – 0,1	Переворот – без сгибания рук, обозначение стойки на руках с разведением ног, вставая на одну, другая вперед – обозначит
Медленный переворот назад	1,0	Нога ниже 45° – 0,1; Сгибание рук – 0,1; Без обозначения стойки на руках – 0,1	Переворот назад из стойки на одной, вторая вперед не ниже 45° от нижней вертикали, переворот выполняется, с обозначением стойки на руках с разведением ног, вставая на одну и приставляя вторую
Рондат в остановку, руки вперед	1,0	Нога ниже 45° – 0,1; Сгибание рук – 0,1; Сгибание в коленных суставах – 0,1	Рондат выполняется из стойки на одной, вторая вперед на 45° от нижней вертикали, махом одной, соединяя ноги до стойки, отталкивание руками, приземление на прямые ноги
Поворот на 180° на одной, другая согнута у колена вперед («пассе»)	0,5	Носок ниже колена – 0,1; Не на носке – 0,1	Опорная нога прямая; Носок согнутой ноги касается колена опорной
Прыжок вверх прогнувшись. Прыжок в шпагат с двух на две. Прыжок в шпагат с двух на одну («сиссон») с удержанием ноги («арабеск»)	0,5 0,5	Отсутствие положения прогнувшись – 0,1; Отсутствие соединения – 0,1 каждый раз; Неправильная работа рук – 0,1 каждый раз; Отсутствие фиксации в «арабеске» – 0,1; Сбавки за недостаточное разведение ног в шпагат – 0,1 каждый раз	Круговым движением назад мах руками вверх, прыжок вверх прогнувшись (легкое отведение ног и рук назад), приземление на слегка согнутые ноги, руки в стороны. В прыжках руки круговым движением назад мах руками вперед с

			разведением в стороны в прыжке и при приземлении. «Сиссон» на слегка согнутой ноге, другая назад 45° («арабеск») Фиксация положения - 1 с
Переворот боком на одну с поворотом на 90° («колесо»), приставляя другую, соскок сальто назад в группировке	1,0 1,0	Отсутствие касания голеней руками – 0,1; Отсутствие соединения –0,3	Тело прямое, через стойку. При выполнении группировки касаться голеней руками
Итого:	10,0		

Вольные упражнения

1. Вольные упражнения составляются в произвольной последовательности.
2. Акробатические и хореографические элементы и связки можно выполнять в произвольной последовательности, не меняя последовательности внутри самой связки, описанной в каждом пункте таблицы. Нарушение последовательности – 0,3.

Описание комбинации	**Стоимость**	**Основные ошибки и критерии оценки**	**Методические указания**
Рондат, фляк, сальто назад в группировк	0,5+0,5+1,0	При выполнении группировки касаться голеней руками	
Рондат, три фляка, отскок вверх с приземлением в «доскок»	0,5+0,5+0,5 + 0,5+0,3	Излишне согнутое или прогнутое тело в отскоке – 0,1; Отсутствие фиксации «доскока» – 0,1	Отскок вверх прямым телом вверх, руки вверх, приземление в полуприсед с фиксацией 1 с
Сальто вперед в группировке	1,0	Отсутствие касания голеней руками – 0,1; Приземление на прямые ноги – 0,1	При выполнении группировки касаться голеней руками Приземление в полуприсед, руки вперед-в стороны
Темповой переворот вперед на одну (со сведением ног в стойке), темповой переворот вперед на две, вертикальный отскок вверх в галоп	0,5+ 0,5+0,3	Нет соединения ног или позднее соединение ног – 0,1	В стойке ноги соединяются до угла 30° и менее с последующим разведением. Темповые перевороты вперед выполняются прямыми руками, с видимой фазой полета при отталкивании
Кувырок назад в стойку на руках, опускание в упор лежа	1,0	Излишнее прогибание или сгибание – 0,1	Кувырок выполняется в слегка закрытом

			положении тела («лодочка») без сгибания рук с обозначением стойки на руках
Галоп, «ассамбле» (наскок на две ноги), прыжок в шпагат с двух на две (правая, левая), руки в стороны, прыжок в шпагат с двух на две (прямой) шпагат, руки вперед	0,7 0,7	Неправильная работа рук – 0,1 каждый раз	В галопе соединить ноги вместе в 3 ю позицию. Прыжки выполняются в отскок, без паузы между прыжками
Поворот на 360° на одной, другая согнута у колена вперед («пассе»)	1,0	Носок ниже колена – 0,1; Недоворот: 15° – 0,1 45° – 0,3 90° – 0,5	Заканчивая поворот, обозначить положение на одной ноге. Руки произвольно
Итого:	10,0 баллов		

Обязательная техническая программа этапа 4 года учебно-тренировочной подготовки
(этап спортивной специализации).

2 спортивный разряд.

*Для присвоения разряда требуется набрать **68** баллов по сумме обязательной и произвольной программ.*

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА 2 СПОРТИВНОГО РАЗРЯДА

Опорный прыжок

Высота стола 125 см; Разрешается подставка под мост высотой 10 см; 2 попытки (лучшая оценка в зачет);			
Описание комбинации	**Стоимость**	**Основные ошибки и критерии оценки**	**Методические указания**
С разбега, толчком двумя ногами о мостик, переворот вперед	10,0	Сгибание рук – 0,1 - 0,3; Недостаточная фаза полета – 0,1 - 0,3; Сгибание в т/б суставах во второй фазе полета – 0,1; Отталкивание рук с коня за вертикалью – 0,1	Видимая фаза полета во всех фазах

Брусья

1. Сбавки за чистоту исполнения (сгибание ног, рук, положение тела, приземления и т.д.) производятся, исходя из «Правил соревнований по спортивной гимнастике».
2. За выполнение двух «санжировок» без дополнительного большого оборота + 0.3 к окончательной оценке
3. При выполнении отмаха в стойку и элементов большим махом ноги врозь – 0,3 балла
4. При выполнении комбинации без «санжировок» необходимо выполнить два больших оборота. Менее или более двух больших оборотов – сбавка 0,3

И.П. - вис хватом сверху на в/ж

Описание комбинации	Стоимость	Основные ошибки и критерии оценки	Методические указания
Из виса мах дугой (поднять ноги к жерди, мах назад, мах дугой, мах назад)	1,0	Тело на уровне жерди – без сбавки; тело ниже уровня жерди - 0,1	Махи вперед и назад выполняются хлестом При выполнении последнего маха назад тело на уровне жерди
Подъем разгибом в упор	1,0	Угол в т/б суставах – 0,1; Угол в плечах – 0,1	В висе полное разгибание в плечевых и т/б суставах
Отмах в стойку	1,0	Общие сбавки согласно правил соревнований	Отмах в стойку ноги вместе выполняется прямым телом без сгибания рук
Оборот назад не касаясь в стойку на руках	2,0	Общие сбавки согласно правил соревнований	Без сгибания рук
Большой оборот назад	-	Нет «расхлёста» – 0,1	Обязательно провисание в плечевых и т/б суставах («расхлёст») с последующим броском ногами
Большим махом вперед поворот на 180° с поочередным перехватом в хват сверху в стойку на руках («санжировка»)	1,6	Общие сбавки согласно правил соревнований Выполнение поворота после остановки в стойке – 0,1	«санжировка» выполняется хлестообразно – бросковым способом
Большой оборот назад	-	Нет «расхлёста» – 0,1	Обязательно провисание в плечевых и т/б суставах («расхлёст») с последующим броском ногами
Большим махом вперед поворот на 180° с поочередным перехватом в хват сверху в стойку на	1,6	Общие сбавки согласно правил соревнований. Выполнение поворота после остановки в стойке – 0,1	«санжировка» выполняется хлестообразно – бросковым способом

руках («санжировка»)			
Большой оборот назад	0,8	Нет «расхлёста» – 0,1	Обязательно провисание в плечевых и т/б суставах («расхлёст») с последующим броском ногами
Большим махом вперед соскок сальто назад прогнувшись	1,0	Выше жерди - без сбавки; На уровне жерди – 0,1; Ниже уровня жерди– 0,3	Тело спортсменки выше уровня жерди
Итого:	10,0 баллов		

Бревно

1. Упражнение на бревне составляется в произвольной последовательности.
2. Акробатические и хореографические элементы и связки можно выполнять в произвольной последовательности, не меняя последовательности внутри самой связки, описанной в каждом пункте таблицы. Нарушение последовательности – 0,3.
3. За отсутствие элемента прыжок вверх с поворотом на 180°, судьи бригады «D» сбавку не производят.
4. При выполнении гимнасткой прыжок вверх с поворотом на 180° судьи бригады «D» производят надбавку 0,3 балла к окончательной оценке.
5. Время выполнения упражнения – не более 1.30.
6. Сбавка за превышение времени – 0,1

И.П. - основная стойка продольно, лицом к бревну

Описание комбинации	Стоимость	Основные ошибки и критерии оценки	Методические указания
С прыжка, силой, согнувшись ноги врозь, стойка на руках (спичаг) (держать 2 с) Опускание в «угол ноги врозь вне» (держать 2 с	0,5 0,5	Отсутствие фиксации в стойке – 0,1; Сгибания рук – 0,1 Отсутствие фиксации угла – 0,1	Без сгибания рук Без сгибания рук
1. Стойка на лопатках («березка») с захватом бревна (держать 2 с) 2. Присед на одной на полупальце, другая вперед («пистолет»), руки вперед (держать 2 с), 3. Опуская ногу на бревно, поворот на 90°, нога в сторону, руки в стороны	0,3 0,3 0,3	1. Отсутствие фиксации – 0,1; 2. Отсутствие фиксации «пистолета» – 0,1; 2. Отсутствие полупальцев – 0,1; 3. Неправильный поворот – 0,1	1. Тело вертикально с раскрытыми бедрами 2. Спина прямая, опорная нога на полупальце, прямая нога и руки параллельно бревну, колени вместе 3. Поворот выполняется с доворотом опорной пятки на 90°

Медленный переворот вперед на одну, руки вверх. Приставляя ногу, руки в стороны. Прыжок вверх прогнувшись. Прыжок в шпагат с двух на две	0,8 0,6 0,7	Отсутствие фиксации в стойке – 0,1; Отсутствие соединения –0,1 за каждое соединение; Неправильная работа рук – 0,1 каждый раз; Отсутствие положения прогнувшись – 0,1; В прыжке в шпагат общие сбавки согласно правил соревнований	В перевороте вперед обозначить стойку. Окончание переворота вперед - руки вверх, нога на уровне горизонтали – обозначить. Круговым движением назад мах руками вверх, прыжок вверх прогнувшись (легкое отведение ног и рук назад), приземление, руки в стороны В прыжке в шпагат руки круговым движением назад мах руками вперед с разведением в стороны в прыжке и при приземлении. Прыжок в шпагат с двух на две (правая/левая)
Медленный переворот назад Фляк «по одной»	0,8 1,0	Нога ниже 45° – 0,1; Отсутствие фиксации в стойке – 0,1; Отсутствие приземления в 3 ю позицию – 0,1; Отсутствие соединения – 0,3	Переворот назад из стойки на одной, вторая вперед на уровне горизонтали с обозначением стойки на руках. Фляк «по одной» – приземление в 3 ю позицию, руки вперед
Поворот на 360° на одной, другая согнута у колена вперед («пассе»)	0,8	осок ниже колена – 0,1; Недоворот: 15° – 0,1 45° – 0,3 90° – 0,5	Заканчивая поворот, обозначить положение на одной ноге. Руки произвольно
Прыжок в шпагат с двух на одну («сиссон») Прыжок шагом Прыжок вверх с поворотом на 180°, руки вверх, при приземлении в стороны	0,7 0,7 За выполнение +0,3 к окончательной оценке	Отсутствие соединения – 0,1 каждый раз; Неправильная работа рук – 0,1 каждый раз	В прыжках руки круговым движением назад мах руками вперед с разведением в стороны в прыжке и при приземлении. Прыжок шагом через прямую или согнутую ногу. Прыжок на 180° - руки вверх
Соскок рондат сальто назад в группировке	1,0 1,0	Отсутствие касания голеней руками – 0,1	В группировке касаться голеней руками

Итого:	10,0 баллов		

Вольные упражнения

1. Вольные упражнения составляются в произвольной последовательности.
2. Акробатические и хореографические элементы и связки можно выполнять в произвольной последовательности, не меняя последовательности внутри самой связки, описанной в каждом пункте таблицы. Нарушение последовательности – 0,3.
3. Разделение акробатических связок – 0,5

Описание комбинации	Стоимость	Основные ошибки и критерии оценки	Методические указания
Рондат, фляк, темповое сальто, фляк, сальто назад в группировке	0,2+0,2+1,0 +0,2+1,0	Отсутствие касания голеней руками – 0,1	В группировке касаться голеней руками
Темповой переворот вперед на одну, рондат, фляк, сальто назад прогнувшись	0,2+0,2+1,0	Излишне прогнутое или согнутое тело в сальто прогнувшись – 0,1	Темповой переворот вперед – без сгибания рук. В сальто тело прямое или слегка прогнувшись
Темповой переворот вперед на две, сальто вперед в группировке	0,2+1,0	Сгибание рук– 0,1; Отсутствие касания голеней руками – 0,1	Темповой переворот вперед – без сгибания рук. В группировке касаться голеней руками
Кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 180° (Келлеровский) Кувырок вперед согнувшись в угол вне, «спичаг» ноги врозь в стойку на руках с поворотом на 180° (два переступания)	0,7 0,7	Постановка рук при перекате – 0,1; Сгибание рук– 0,1; Без обозначения стойки на руках– 0,1	Перекат в кувырок без касания руками ковра, без сгибания рук, с обозначением стойки на руках Без сгибания рук, с обозначением стойки на руках ноги вместе
1. Галоп, прыжок на одной, вторая на 90° 2. Галоп, прыжок со сменой ног вперед на 90° («ножницы») 3. Галоп, прыжок со сменой ног в шпагат	0,7 0,7 1,0	1. Выше 90° – без сбавки; 90° – 0,1; ниже 90° – 0,3. 2. «Ножницы» выше 90° – без сбавки; 90° – 0,1; ниже 90° – 0,3. Неправильная работа рук – 0,1 каждый раз; 3. В прыжке со сменой ног в шпагат общие сбавки согласно правил соревнований	В галопе руки в стороны, соединение ног вместе в 3 ю позицию Между 2 и 3 прыжками допускаются дополнительные шаги и подскоки 1,2. Руки круговым движением назад взмах руками вверх 3. Руки круговым движением назад мах вперед с разведением в стороны в прыжке и при

			приземлении
Поворот на 360° в приседе	1,0	Наклон туловища – 0,1; Недоворот: 15° – 0,1 45° – 0,3 90° – 0,5	Спина прямая Свободная нога и руки параллельны полу
Итого:	10,0 баллов		

Обязательная техническая программа этапа 5-6 года учебно-тренировочной подготовки
(этап спортивной специализации).

1 спортивный разряд.

*Для присвоения разряда требуется набрать **72** балла по сумме обязательной и произвольной программ.*

Обязательная программа 1 спортивный разряд (девушки).

Опорный прыжок

Высота стола 125 см;
Обязательно выполнение двух прыжков в произвольной последовательности:
1. Переворот вперед;
2. На выбор: – «Цукахара» в группировке или – Рондат-фляк-сальто назад в группировке («Юрченко»);
За каждый прыжок выполненный в доскок +0,1.
Средняя оценка двух прыжков идет в многоборье и для финалов в отдельных дисциплинах

Описание комбинации	**Стоимость**	**Основные ошибки и критерии оценки**	**Методические указания**
С разбега, толчком двумя ногами о мостик, переворот вперед	10,0	Общие сбавки согласно правил соревнований. Сгибание в т/б суставах во второй фазе полета – 0,1; Отталкивание от опоры за вертикалью – 0,1 - 0,3	Видимая фаза полета во всех фазах
Выбрать один из предложенных прыжков: – «Цукахара» в группировке или – Рондат-фляк-сальто назад в группировке («Юрченко»)	10,0	2 я фаза полета ниже 1 й – 0,3 Отсутствие группировки – 0,3 Отталкивание руками от опоры за вертикалью – 0,1-0,3	1 я фаза-до вертикали: тело в т/б суставах и грудном отделе открыто, руки прямые 2 я фаза – сальто: активная группировка, спина круглая, кости на голени

Разновысокие брусья (одна жердь)

Вариант А. Обязательная программа с надбавками

1. Сбавки за чистоту исполнения (сгибание ног, рук, положение тела, приземления, градусы при выполнении поворотов и т.д.) производятся по правилам ФИЖ («правила соревнований по спортивной гимнастике 2025-2028гг»). Исключение пункты 2 и 7 (согласно пункту, специфические сбавки);
2. Комбинация выполняется в последовательности, описанной в таблице;
3. За выполнение всей комбинации (вариант А) без падения + 0,5 к окончательной оценке; При выполнении из размахивания «санжировки»
4. Добавление элемента – 0,3 балла;
5. При выполнении элементов большим махом вперед и назад ноги врозь – 0,3 балла;
6. Соскок выполненный в доскок + 0,1 к окончательной оценке. Примечание:

• каждому элементу дана стоимость вне зависимости от группы трудности

И.П. – вис хватом сверху

Описание комбинации	Стоимость	Основные ошибки и критерии оценки	Методические указания
Из виса мах дугой (поднять ноги к жерди, мах назад, мах дугой, мах назад) выше уровня горизонтали	1,0	Общие сбавки согласно правил соревнований	Махи вперед и назад выполняются хлестом. При выполнении последнего маха назад тело выше уровня горизонтали
Большим махом вперёд поворот на 180° с поочередным перехватом рук в хват сверху (положение тела 45° и выше) («санжировка»)	1,0	Отклонение от стойки: от 0° до 45° – без сбавки; от 46° до 90° – 0,1; ниже 90° – 0,3	«Санжировка» выполняется хлестообразно - бросковым способом
Большим махом вперед поворот на 180° с поочередным перехватом рук в стойку на руках в хват сверху («санжировка»)	1,0	Общие сбавки согласно правил соревнований. Выполнение поворота после остановки в стойке – 0,1	«Санжировка» выполняется хлестообразно - бросковым способом
Оборот назад не касаясь в стойку на руках	1,0	Общие сбавки согласно правил соревнований	Без сгидания рук
Большим махом вперед поворот на 180° в хват снизу («келлеровский»)	1,0	Общие сбавки согласно правил соревнований. Выполнение поворота после остановки в стойке или после прохождения стойки – 0,1	Поворот выполняется одновременно с броском ногами
Большой оборот вперед	1,0	Общие сбавки согласно правил соревнований	Хлестообразно - бросковым способом

Большой оборот вперед с одновременным перехватом рук в стойку на руках хватом сверху	1,0	Отклонение от стойки: от 0° до 10° – без сбавки; от 11° до 30° – 0,1; от 31° до 45° – 0,3; ниже 45° – 0,5 Поочередная перестановка рук – 0,1	Хлестообразно - бросковым способом с видимым подлетом над жердью
Большой оборот назад с поворотом на 360°	1,5	Общие сбавки согласно правил соревнований. Выполнение поворота после остановки в стойке или после прохождения стойки – 0,1	На основе техники стоечной подготовки на гимнастическом ковре. Поворот выполняется хлестообразно - бросковым способом
Большой оборот назад	0,5	Общие сбавки согласно правил соревнований	Хлестообразно - бросковым способом
Большим махом вперед сальто назад прогнувшись («бланж»)	1,0	Общие сбавки согласно правил соревнований	Тело выше уровня горизонтали
Итого:	10,0 бвллов		

Разновысокие брусья (одна жердь)

Вариант Б. Обязательная программа

1. Сбавки за чистоту исполнения (сгибание ног, рук, положение тела, приземления, градусы при выполнении поворотов и т.д.) производятся по правилам ФИЖ («правила соревнований по спортивной гимнастике 2025-2028гг»). Исключение пункты 2 и 7 (согласно пункту, специфические сбавки);
2. Комбинация выполняется в последовательности, описанной в таблице;
3. За выполнение всей комбинации (вариант А) без падения + 0,5 к окончательной оценке; При выполнении из размахивания «санжировки»
4. Добавление элемента – 0,3 балла;
5. При выполнении элементов большим махом вперед и назад ноги врозь – 0,3 балла;
6. Соскок выполненный в доскок + 0,1 к окончательной оценке.

И.П. – вис хватом сверху

Описание комбинации	**Стоимость**	**Основные ошибки и критерии оценки**	**Методические указания**
Из виса мах дугой (поднять ноги к жерди, мах назад, мах дугой, мах назад) выше уровня горизонтали	1,0	Общие сбавки согласно правил соревнований	Махи вперед и назад выполняются хлестом. При выполнении последнего маха назад тело выше уровня горизонтали

Большим махом вперёд поворот на 180° с поочередным перехватом рук в хват сверху (положение тела 45° и выше) («санжировка»)	1,0	Отклонение от стойки: от 0° до 45° – без сбавки; от 46° до 90° – 0,1; ниже 90° – 0,3	«Санжировка» выполняется хлестообразно - бросковым способом
Большим махом вперед поворот на 180° с поочередным перехватом рук в стойку на руках в хват сверху («санжировка»)	1,0	Общие сбавки согласно правил соревнований. Выполнение поворота после остановки в стойке – 0,1	«Санжировка» выполняется хлестообразно - бросковым способом
Оборот назад не касаясь в стойку на руках	1,0	Общие сбавки согласно правил соревнований	Без сгидания рук
Большим махом вперед поворот на 180° в хват снизу («келлеровский»)	1,0	Общие сбавки согласно правил соревнований. Выполнение поворота после остановки в стойке или после прохождения стойки – 0,1	Поворот выполняется одновременно с броском ногами
Большой оборот вперед	1,0	Общие сбавки согласно правил соревнований	Хлестообразно - бросковым способом
Большой оборот вперед с одновременным перехватом рук в стойку на руках хватом сверху	1,0	Отклонение от стойки: от 0° до 10° – без сбавки; от 11° до 30° – 0,1; от 31° до 45° – 0,3; ниже 45° – 0,5 Поочередная перестановка рук – 0,1	Хлестообразно - бросковым способом с видимым подлетом над жердью
Большой оборот назад с поворотом на 360°	1,5	Общие сбавки согласно правил соревнований. Выполнение поворота после остановки в стойке или после прохождения стойки – 0,1	На основе техники стоечной подготовки на гимнастическом ковре. Поворот выполняется хлестообразно - бросковым способом
Большой оборот назад	0,5	Общие сбавки согласно правил соревнований	Хлестообразно - бросковым способом
Большим махом вперед сальто назад прогнувшись («бланж»)	1,0	Общие сбавки согласно правил соревнований	Тело выше уровня горизонтали
Итого:	10,0 бвллов		

Бревно

1. Упражнение на бревне составляется в произвольной последовательности;
2. Акробатические и хореографические элементы и связки можно выполнять в произвольной последовательности, не меняя последовательности внутри самой связки, описанной в каждом пункте таблицы. Нарушение последовательности – 0,3;
3. Время выполнения упражнения – не более 1.30;
4. Сбавка за превышение времени – 0,1;
5. Бонусы присуждаются только при выполнении всей комбинации без падения к окончательной оценке;
6. Соскок выполненный в доскок +0,1 к окончательной оценке

И.П. – стойка лицом к бревну поперек с противоположной стороны от соскока

Описание комбинации	Стоимость	Основные ошибки и критерии оценки	Методические указания
Толчком двумя ногами о мостик кувырок вперед в положение сед верхом ноги врозь, руки произвольно	0,7	Общие сбавки согласно правил соревнований	Без остановки, закончить плечи вертикально
Темповой переворот вперёд, приставляя ногу, прыжок «олень» в «арабеск»	0,7 0,4	Неправильная работа рук – 0,1; Недостаточное сгибание передней ноги в «олене» – 0,1; Нога ниже 45° – 0,1; Отсутствие соединения – 0,1	Окончание темпового переворота вперед – приставляя ногу, руки в стороны, круговым движением назад мах руками вперед с разведением в стороны в прыжке и при приземлении обозначить «арабеск»
Выбрать: Медленный переворот назад, фляк «по одной», фляк на две ноги или Медленный переворот назад, фляк «по одной», фляк «по одной»	0,7 0,8 0,8 При выполнении трех элементов связки слитно и без падения всей комбинации + 0,3	Нога выше или на уровне горизонтали – без сбавки. Нога ниже уровня горизонтали – 0,1; Отсутствие обозначения стойки на руках – 0,1; Отсутствие всех соединений – 0,5	Переворот назад из стойки на одной, вторая - на уровне горизонтали и выше. Обозначить положение стойки на руках, ноги в шпагат. Допускается выполнение любого из предложенных вариантов. Фляк на две ноги закончить без сгибания ног (на прямые ноги), руки вперед
Сальто назад в группировке	1,2	Отсутствие касания голеней руками – 0,1	В группировке касаться голеней руками
Поворот на 360° на одной, другая согнута у колена	0,8	Носок ниже колена – 0,1; Недоворот: 15° – 0,1 45° –	Поворот закончить на одной ноге – обозначить

(«пассе»), руки произвольно		0,3 90° – 0,5	
Прыжок со сменой ног в шпагат, прыжок в шпагат с двух на одну («сиссон), прыжок в шпагат с двух на две (правая или левая)	1,0 0,7 0,7 Обязательно соединение слитно двух из предложенных прыжков связки. При выполнении трех прыжков связки слитно и без падения всей комбинации + 0,3	Неправильная работа рук – 0,1 каждый раз; Общие сбавки согласно правил соревнований. Отсутствие всех соединений – 0,5	В прыжках руки круговым движением назад мах руками вперед с разведением в стороны в прыжке и при приземлении Прыжок в шпагат с двух ног (на правую или левую)
Соскок: Рондат, сальто назад в группировке с раскрыванием	0,7 0,8	Отсутствие касания голеней – 0,1; Раскрывание на уровне и выше горизонтали – без сбавки; Ниже горизонтали – 0,1; Отсутствие раскрывания – 0,3	В группировке касаться голеней руками
Итого:	10,0 баллов		

Вольные упражнения

1. Вольные упражнения составляются в произвольной последовательности;
2. Акробатические и хореографические элементы и связки можно выполнять в произвольной последовательности, не меняя последовательности внутри самой связки, описанной в каждом пункте таблицы. Нарушение последовательности – 0,3;
3. Разделение акробатических связок – 0,5;
4. Бонусы присуждаются только при выполнении всех вольных упражнений без падения к окончательной оценке;
5. Последняя акробатическая связка, выполненная в доскок +0,1 к окончательной оценке.

Описание комбинации	**Стоимость**	**Основные ошибки и критерии оценки**	**Методические указания**
Рондат, темповое сальто, темповое сальто, фляк, сальто назад в группировке с	0,3+0,5+0,5+ 0,3+0,5	Отсутствие касания голеней руками – 0,1; Раскрывание на уровне и	В группировке касаться голеней руками

раскрыванием		выше горизонтали – без сбавки; Ниже горизонтали – 0,1; Отсутствие раскрывания – 0,3	
С разбега сальто вперед в группировке в отскок вверх в рондат, фляк, бланж	0,5+0,5+0,3+ 0,3+0,5	Отсутствие соединения – 0,3; Общие сбавки согласно правил соревнований	Приземляясь с отскока вверх на одну, другой шагая в рондат
С разбега сальто вперед в переход, рондат, фляк, бланж	При выполнении связки слитно и без падения всех вольных упр	Общие сбавки согласно правил соревнований	
Рондат, фляк, сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°	0,3+0,3+1,0	Ранний поворот – 0,1; Общие сбавки согласно правил соревнований	Отсутствие раннего поворота
Кувырок назад в стойку на руках, кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360°	0.4+0,8	Постановка рук при перекате – 0,1 Сгибание рук– 0,1 Без обозначения стойки на руках – 0,1 Отклонение от стойки (сбавка производится до стойки и после прохождения стойки): 0° до 10° – без сбавки; 11° до 45° – 0,1; ниже до 45° – 0,3 Дополнительные переступания – 0,1	Перекат в кувырок без касания руками ковра, без сгибания рук, с обозначением стойки на руках ноги вместе. Поворот выполняется техникой «келлер», двумя переступаниями по 180°, с обозначением стойки на руках ноги вместе. Опускание из стойки произвольно
Поворот на 360° в приседе	0,7	Общие сбавки согласно правил соревнований. Недоворот: 15° – 0,1 45° – 0,3 90° – 0,5	Спина прямая Свободная нога и руки параллельны полу
Поворот на 720° на одной, другая согнута у колена вперед («пассе»), руки произвольно	0,7	Носок ниже колена – 0,1; Недоворот: 10°- 45° – 0,1 46° - 90° – 0,3 91° - 180° – 0,5	Поворот на одной, вторая согнута и прижата носком к колену
1. Прыжок со сменой ног в шпагат 2. Перекидной с	0,8+0,8	Неправильная работа рук – 0,1 каждый раз;	1. В прыжке руки круговым движением

приземлением на одну или две ноги		Выполнение прыжковой связки без связующих шагов – 0,1; Общие сбавки согласно правил соревнований	назад мах руками вперед с разведением в стороны в прыжке и при приземлении. 2. В прыжке руки круговым движением назад мах руками вверх с разведением в стороны в прыжке и при приземлении. Прыжковая связка выполняется через амплитудные, широкие подскоки и галопы между прыжками
Итого:	10,0 баллов		

Обязательная техническая программа этапа совершенствования спортивного мастерства

Выполнение программы КМС.
*Для присвоения разряда требуется набрать **46** баллов по программе КМС.*

Обязательная техническая программа этапа высшего спортивного мастерства

Выполнение программы Мастера спорта России.
*Для присвоения разряда требуется набрать **48** баллов по программе МС.*

Планирование годичного цикла

В плане годичной подготовки три учебно-тренировочных периода, каждый из которых имеет свои частные задачи.

Подготовительный период охватывает два месяца - сентябрь и октябрь. Он направлен на повышение общей и специальной физической подготовленности, решает задачи дальнейшего освоения техники сложных элементов и соединений, разучиваний и совершенствования обязательных и произвольных комбинаций. Подготовительный период включает в себя два этапа. Длительность первого этапа (базовой подготовки) составляет четыре недели, второго (специализированной подготовки) примерно через пять недель. Главная задача первого этапа подготовительного периода – расширение функциональных возможностей организма обучающихся средствами ОФП и СФП. В течение первых четырех недель объем недельной нагрузки по ОФП составляет 6 часов и снижается лишь к 5 неделе. В то же время нагрузка по СФП к пятой неделе возрастает до 8 часов в неделю.

Задачей технической подготовки на этом этапе является в основном совершенствование техники базовых элементов. Учебно-тренировочные нагрузки

постепенно повышаются от 800 до 1000 элементов в неделю. Предполагается, что к 5 неделе обучающиеся должны достигнуть оптимального уровня работоспособности. Уже на первом этапе проводится ряд контрольных прикидок и соревнований, преследующих цель определить исходный уровень общей и специальной физической подготовленности и динамику вхождения в спортивную форму.

На втором этапе решаются задачи дальнейшего развития физических качеств, повышения работоспособности и специальной выносливости. Снижается нагрузка по ОФП, в то же время надельные нагрузки по СФП сохраняются на высоком уровне. Постепенно повышаются учебно-тренировочные нагрузки, достигая в неделю 2000-2200 элементов и 20-25 комбинаций.

Соревновательный период решает задачи закрепления ранее освоенных элементов и соединений в соревновательных условиях, и одновременно с этим, направлен на дальнейшей обучение новым сложным элементам и соединениям.

Соревновательный период подготовки самый большой – с ноября по май месяц включительно. За это время обучающиеся участвуют в соревнованиях регионального, российского уровня. На первом этапе соревновательного периода впервые становится задача совершенствования техники сложных элементов и соединений в составе целых комбинаций. Уровень освоения техники проверяется на первых подготовительных или контрольных соревнованиях. В это время учебно-тренировочные нагрузки по технической достигают 1600-2000 элементов и 25-30 комбинаций. Нагрузка по СФП снижается.

За две - три недели перед соревнованиями проводятся контрольные испытания по СФП и ряд прикидок по обязательной и произвольной программам. Длительность цикла первой подготовки к главным соревнованиям составляет 16 недель, из них 8 недель приходится на подготовительный период и 8 недель на соревновательный.

Второй учебно-тренировочный цикл соревновательного периода длительностью 22 недели имеет три мезоцикла: 5-ти недельный переходно-подготовительный этап, 4 недельный этап специализированной подготовки и 12 недельный этап собственно соревновательной подготовки.

Главные задачи подготовки на переходно-подготовительном этапе сводятся к устранению недостатков в технической подготовке дальнейшему повышению физических и функциональных возможностей организма гимнастов. Высокая работоспособность достигается путем увеличения объёма работы по ОФП и постепенного повышения нагрузки по СФП. Учебно-тренировочные нагрузки по ТП по сравнению с предыдущими этапами несколько снижаются и составляют примерно 1400 элементов в неделю. В конце этого этапа обучающиеся начинают выполнять целые комбинации, однако их количество невелико до 15 комбинаций в неделю. Это могут быть облегченные комбинации, в которых отсутствуют не до конца освоенные сложные элементы и соединения, соскоки. Такие комбинации выполняются с целью повышения специальной выносливости и служат основой для дальнейшего усложнения комбинаций, пересмотра их композиций.

Во время переходно-подготовительного мезоцикла проводятся контрольные испытания по ОФП И СФП. По результатам контрольных испытаний оценивается техническая подготовка во всех видах многоборья.

На этапе специализированной подготовки соревновательного периода начинается процесс совершенствования и стабилизации выполнения комбинаций целиком. Степень освоения сложных элементов в составе комбинаций проверяется на контрольных соревнованиях. Тренировочные нагрузки на этом этапе увеличиваются и достигают 1800-2200 элементов и 30-35 комбинаций в неделю. К концу этапа, ближе к соревнованиям, сокращается недельная нагрузка по СФП.

Для этапа соревновательной подготовки характерны контрольные прикидки по обязательной и произвольной программам, моделирование соревновательного режима предстоящих соревнований. Не исключается в этот период проведение контрольных испытаний по СФП. По результатам прошедших соревнований, контрольных испытаний определяется реальная модель физической и спортивно - технической подготовленности обучающегося, которую предстоит стабилизировать в процессе подготовки к главным соревнованиям. Практика показывает, что в этом возрасте целесообразно готовить две соревновательной программы. Одну с целью достижения высоких стабильных результатов в многоборье, другую с повышенной трудностью, к финальным соревнованиям в отдельных видах.

Учебно-тренировочные нагрузки на этапе предсоревновательной подготовки волнообразно изменяются и колеблются в пределах высоких, оптимальных и средних величин и составляют в неделю примерно 1800-2200 элементов и 35-40 комбинаций. Непосредственно за полторы - две недели учебно-тренировочный процесс моделирует условия соревнований, в связи с этим нагрузки несколько снижаются.

В начале июня соревновательная деятельность заканчивается. Начинается переходный период подготовки. Переходный период преследует спортивно-оздоровительные цели. Как правило, обучающиеся выезжают в спортивно - оздоровительные лагеря, где создаются благоприятные условия для дальнейшего повышения общей и специальной физической подготовки для спортивно - технического совершенствования. Процесс технического совершенствования и развития двигательных способностей обучающихся не прекращается.

На первом этапе периода (июнь-июль) ведется интенсивная работа над объёмным материалом учебной программы, осваиваются элементы обязательной программы. Недельные нагрузки в спортивном лагере колеблются в пределах 1000-1800 элементов. В начале и конце лагерного учебно-тренировочного мероприятия рекомендуются испытания по СФП и ОФП. В середине учебно-тренировочного мероприятия проводятся соревнования по технической подготовке.

С середины августа обучающиеся активно отдыхают, выполняют индивидуальные задания по устранению недостатков в развитии физических качеств или выезжают на восстановительные учебно-тренировочные мероприятия. Для того чтобы избежать нежелательных последствий в периоды высоких учебно-тренировочных нагрузок, важно планировать все стороны подготовки в недельных мезоциклах.

Вариант построения недельного учебно-тренировочного цикла в подготовительном периоде на этапе специализированной подготовки для групп высшего спортивного мастерства.

Тренерская направленность занятия				**Нагрузка**	
Дни недели	Целевое назначение учебно-тренировочного дня	I тренировка	II тренировка	Элементы	Комбинации
1. ПН	Втягивающий	Обязательная программа. Совершенствование комбинаций и элементов.	Совершенствование техники элементов, развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	180-200 60-80	
2. ВТ	Основной	Обязательная и произвольная программа – совершенствование техники элементов и соединений.	Совершенствование техники элементов, развитие двигательных способностей и скоростно - силовых качеств.	240	6-8
3. СР	Ударный	Произвольная программа-совершенствование комбинаций и элементов.	Круговая тренировка по СФП	350-400	6-8
4. ЧТ	Восстановительный	Обязательная и произвольная программа– совершенствование техники элементов и соединений.	ОФП, активный отдых.	150-180	6-8
5. ПТ	Основной	Обязательная и произвольная программа – совершенствование комбинаций и элементов.	Совершенствование техники элементов, развитие скоростно - силовых качеств.	300-320 60-80	5-7
6. СБ	Ударный	Произвольная программа - совершенствование соединений и комбинаций.	Совершенствование техники элементов, развитие силовой выносливости	80-200 100-140	
7. ВС	Восстановительный	Активный отдых	Активный отдых		

Суммарная нагрузка в этом цикле оптимальна 1600-1900 элементов, 27-33 комбинации, позволяющая проводить занятие на таком уровне до 3-х недель без снижения показателей работоспособности.

Вариант построения недельного учебно-тренировочного цикла в соревновательном периоде на этапе предсоревновательной подготовки для групп спортивного совершенствования.

№ дни недели	Целевое назначение учебно-тренировочного дня	Тренерская направленность занятия		Нагрузка	
		I тренировка	II тренировка	элементы	комбинации
1. ПН	Втягивающий	Обязательная программа. Совершенствование соединений и комбинаций	Совершенствование техники элементов, развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	250-290 60-100	6-8
2. ВТ	Основной	Произвольная программа – совершенствование соединений комбинаций	Совершенствование техники элементов, развитие силы и силовой выносливости	300-350 60-100	8-10
3. СР	Основной	Обязательная и произвольная программа – совершенствование комбинаций.	Совершенствование техники элементов	230-250 100-140	
4. ЧТ	Восстановительный	Произвольная программа – совершенствование техники элементов и соединений.	Совершенствование техники элементов, развитие скоростно-силовых качеств.	140-160	8-10
5. ПТ	Основной	Произвольная программа – совершенствование комбинаций и элементов.	Совершенствование техники элементов, развитие силовой выносливости.	320-370 100-120	8
6. СБ	Основной	Обязательная программа-совершенствование соединений и комбинаций.		250-270 80-100	5-7
7. ВС	Восстановительный	Активный отдых	Активный отдых		

В этом микроцикле нагрузка максимальная 1900-2200 элементов, 35-40 комбинаций. Как правило, длительность этого микроцикла не превышает двух недель. Главная цель – повышение специальной и турнирной выносливости, обеспечивающей в дальнейшем высокую

надежность выполнения целых комбинаций. Иногда обучающиеся на этом этапе с трудом справляются с таким жестким режимом, так как восстановительные занятия планируются на 4 – день недели - четверг, когда наступает выраженное утомление в результате суммарного воздействия трех учебно-тренировочных занятий. Это приводит к снижению работоспособности во второй половине недели. Чтобы исключить подобное явление, предлагается провести учебно-тренировочное занятие в 3-й день недели в среду.

Вариант построения недельного учебно-тренировочного цикла в соревновательном периоде на этапе предсоревновательной подготовки для групп высшего спортивного мастерства.

№ дни недели	Целевое назначение учебно-тренировочного дня	Тренерская направленность занятия		Нагрузка	
		I тренировка	II тренировка	элементы	комбинации
1. ПН	Втягивающий	Обязательная программа. Совершенствование комбинаций и элементов.	Совершенствование техники элементов, развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	220-260 60-80	8-10
2. ВТ	Ударный	Произвольная программа – совершенствование соединений, комбинаций.	Совершенствование элементов, развитие силовой выносливости	320-360 40-60	8-10
3. СР	Восстановительный	СФП - круговая тренировка.	Совершенствование техники элементов, развитие скоростно-силовых качеств.	150-170 150-180	8-10
4. ЧТ	Втягивающий	Обязательная и произвольная программа – совершенствование техники элементов и соединений.	Совершенствование техники элементов и соединений, развитие силовой выносливости	240-280 320-360	
5. ПТ	Основной	Произвольная программа – совершенствование комбинаций и элементов.	Совершенствование техники элементов и соединений, развитие силовой выносливости	60-80	
6. СБ	Основной	Обязательная программа-совершенствование соединений.		240-260 100-120	10-12
7. ВС	Восстановительный	Активный отдых	Активный отдых		

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 учебно-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 занятия, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются:

разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

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

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

Средства и методы психологического воздействия.

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

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

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

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

Наиболее важными факторами психологической подготовки в спортивной гимнастике являются:

- точность и надёжность установки на исполнение упражнения;
- точность и разнообразие ощущений, на которых строится контроль действия-движения;
- скорость обработки информации, получаемой в процессе чувственного восприятия спортсмена;
- психическая выносливость как фактор надёжности; чем «свежее» спортсмен к моменту исполнения упражнения (включая нервно-психическое, эмоциональное состояние), тем надёжнее его действия.
- владение приёмами саморегуляции;
- оптимальность избранного уровня притязания на успех; спортсмен, необоснованно завышающий или занижающий свои реальные возможности, не может рассчитывать на надёжное выступление.

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

Для занятия на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься спортивной гимнастикой, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы по спортивной гимнастике - 6 лет. Посещаемость учебно-тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований тренерского контроля (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

К занятиям допускаются только здоровые и практически здоровые дети и подростки, с учетом возрастных особенностей.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортивной гимнастикой:

- 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.
- Инфекционные заболевания
- Заболевания половой сферы.

Требования к результатам реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены **на этапе начальной подготовки на:**

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "спортивная гимнастика";

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "спортивная гимнастика";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "спортивная гимнастика";

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спортивная гимнастика";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спортивная гимнастика";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная гимнастика" основаны на особенностях вида спорта "спортивная гимнастика" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "спортивная гимнастика", по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная гимнастика" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

5.3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

5.4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "спортивная гимнастика" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "спортивная гимнастика" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности

осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная гимнастика".

5.6. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» относятся сопутствующие дисциплины: акробатика, хореография, батутная подготовка и привлечение вторых тренеров-преподавателей - специалистов по акробатике и хореографии. Упражнения батутной подготовки важны, прежде всего, как средство базовой вращательной подготовки, необходимой для успешного освоения как прыжков, соскоков и т.п., так и в работе над современными гимнастическими упражнениями, многие из которых могут моделироваться на батуте или комплексах типа «батут – прыжковый конь – поролоновая яма» и т.п. Хореографическая подготовка представляет собой систему овладения двигательной «школой», формирующей навыки ритмически упорядоченного движения, рабочей осанки, стилевой культуры, без которой в гимнастике невозможно серьёзное прогрессирование.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

В ФССП установлена совокупность минимальных требований к материально-технической базе, обеспечивающей полноценную и эффективную реализацию Программы, к ним относятся::

- наличие гимнастического учебно-тренировочного спортивного зала, батутного зала, зала хореографии, зала акробатики, зала для начальной подготовки;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации 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) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" и форм медицинских заключение о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблица №9);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимым для прохождения спортивной подготовки
(в соответствии с Приложением № 10 к ФССП по виду спорта
«спортивная гимнастика»)

Таблица № 9

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое женское переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический напольный мужской	штук	1
9.	Грибок гимнастический с 1 ручкой мужской	штук	1
10.	Дорожка акробатическая надувная или батутная	штук	1
11.	Дорожка акробатическая фиберглассовая и (или) на пружинах	комплект	1
12.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
13.	Жерди для параллельных брусьев мужские	комплект	1
14.	Жерди для разновысоких брусьев женские	комплект	1
15.	Защитные накладки на разновысокие брусья, параллельные брусья, перекладину, бревно	комплект	1
16.	Зеркало настенное (12 х 2 м)	штук	1
17.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
18.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
19.	Конь гимнастический маховый мужской	штук	1
20.	Стол гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
21.	Магнезия спортивная	кг	на человека

			0,2
22.	Магнезница закрытая	штук	4
23.	Мат гимнастический	штук	50
24.	Мат поролоновый (200 х 300 х 40 см)	штук	2
25.	Маты обкладки под гимнастические снаряды	комплект	1
26.	Мостик гимнастический	штук	6
27.	Музыкальный центр	штук	1
28.	Обкладки опор гимнастических снарядов	комплект	1
29.	Палка гимнастическая	штук	10
30.	Палка для остановки колец	штук	1
31.	Перекладина гимнастическая	штук	1
32.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
33.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
34.	Подставка для страховки	штук	2
35.	Поролон для страховочных ям (на 1 $м^3$ ямы)	кг	40
36.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
37.	Скакалка гимнастическая	штук	20
38.	Скамейка гимнастическая	штук	8
39.	Стенка гимнастическая	штук	6

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 10);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
-обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Организация должна иметь спортивное оборудование и инвентарь, в количестве не ниже установленного Приложением № 10 к ФССП, спортивную экипировку – не ниже установленного Приложением № 11 к ФССП.

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (женский)(купальник с длинными и (или) коротким рукавом)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Комплект соревновательной формы (мужской)(трико, купальник, шорты)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Накладки наладонные (женские)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Накладки наладонные (мужские)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2011, регистрационный № 22054).в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

VII. Информационно-методические условия реализации Программы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2005. - 420 с.;
2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 томах / Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2014.-368 с.;

3. Баршай В. М. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай; В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : КНОРУС, 2013. - 312 с. - ISBN 978-5-406-02356-3.;
4. Гимнастика: учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 5-е изд. - М.: Академия, 2008. - 445 с.;
5. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев: «Олимпийская литература», 1999. – 462 с.;
6. Юный гимнаст. Под ред. А.М. Шлемина. М., «ФиС, 1973, 374 с.;
7. Гимнастическое многоборье: Мужские виды /Под ред. Гавердовского Ю.К.- М.: Физкультура и спорт, 1987. - 480 с.;
8. Гимнастическое многоборье: Женские виды /Под ред. Гавердовского Ю.К. Изд-во перераб.- М.: Физкультура и спорт, 1986. - 336 с.;
9. Ротерс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. Пособие для учащихся педагогических училищ по спец. № 1910 «Физ. культура». – М.: Просвещение, 1989.- 175 с.;
10. Зайцев В.Н. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой. Лекция.- Смоленск, 1989.- 29 с.;
11. Анцыперов В.В., Симонов В.П. Проведение подготовительной части урока физической культуры в школе. Учебно – методическое пособие для студентов спортивных ВУЗов.- Волгоград. ВГАФК, 2004.- 68с.;
12. Шипилина И.А. Хореография в спорте.- Ростов – на Дону, «Феникс», 2004.;
13. Гавердовский Ю.К., Техника гимнастических упражнений: Популярное учебное пособие.- М., Тера-Спорт, 2002.- 512 с.;
14. Анцыперов В.В., Чопорова Е.В. Основные биомеханические характеристики гимнастических упражнений: Учебно-методическое пособие.- Волгоград: ВГАФК, 2005.- 25 с.;
15. Морозов В.Н. О систематизации приемов помощи и страховки в спортивной гимнастике // Гимнастика. – 1979. Вып.1. – С.28-34. 57;
16. Анцыперов В.В., Трифонов А.Г. Технология формирования навыка самостраховки в спортивной гимнастике: Монография. – Волгоград, ВГАФК, 2006. – 133 с.;
17. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 417 с.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Видеозаписи тренировок и мастер-классов;
2. Теле- и видео-трансляции Чемпионатов и Кубков России, Европы, Мира, Олимпийских игр.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

http://www.youtube.com/channel/UCJ4QUY4xdS3ouSMabfHopVg,
rusgymnastics.ru;
sportgymnastics.ru;
http://plie.ru/
http://www.sportspravka.com/
https://storage.minsport.gov.ru

Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)
Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru)
Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/)
Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»

Приложение 1

Годовой учебно-тренировочный план (примерный)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия					
		Наполняемость групп (человек)					
1.	Общая физическая подготовка	27 - 30	17 - 20	10 - 13	4 - 7	2 - 4	2 - 4
2.	Специальная физическая подготовка	15 - 18	25 - 28	27 - 30	25 - 30	23 - 28	22 - 26
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1 - 3	2 - 4	5 - 11	12 - 15	12 - 18
4.	Техническая подготовка	48 - 51	48 - 51	51 - 54	53 - 58	50 - 56	46 - 56
5.	Тактическая подготовка	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5	3 - 5	3 - 5
6.	Теоретическая подготовка						
7.	Психологическая подготовка						
9.	Инструкторская практика	-	-	1 - 3	2 - 4	2 - 4	2 - 4
10.	Судейская практика						
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	2 - 4	2 - 8
12.	Восстановительные мероприятия						
Общее количество часов в год							

Приложение 2

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и	В течение года

		укрепления иммунитета);	
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; -	В течение года

Приложение 3

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	**Вид программы**	**Тема**	**Ответственный за проведение мероприятия**	**Сроки проведения**
Этап начальной подготовки*	1.Веселыестарты	«Честнаяигра»	Тренер	1-2 раза вгод
	2. Теоретическое занятие	«Ценностиспорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечениев регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение насайте РУСАДА[1]		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза вгод
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренераи родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечениев регионе РУСАДА	1-2 раза в год

	1.Веселые старты	«Честнаяигра»	Тренер	1-2 раза в год

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	**Ответственный за антидопинговое обеспечениев регионе РУСАДА**	По назначению
	4.Семинардля спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	**Ответственный за антидопинговое обеспечениев регионе РУСАДА**	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса наТИ» «Система АДАМС»	**Ответственный за антидопинговое обеспечениев регионе РУСАДА**	1-2 раза в год

* 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.

Приложение 4

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание	август	Расписание учебно-тренировочного и

	обучающихся		учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и

	экипировка по виду спорта		хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные	в течение	Педагогические средства

	средства и мероприятия	переходного периода спортивной подготовки	восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.