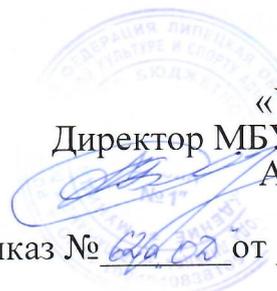


**Муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа № 1»  
г. Липецка**



«Утверждаю»  
Директор МБУ «СШ № 1»  
А.С. Борщева

Приказ № 624-ОД от 03.09.20 21 г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

**Срок реализации программы на этапах:**

- этап начальной подготовки – 2 года
- тренировочный этап – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Возраст занимающихся: с 6 лет до 18 лет

Срок реализации программы: не менее 11 лет

**Программу разработали:**

тренер высшей категории

*Гусев Геннадий Дмитриевич*

тренер высшей категории

*Пивень Ольга Леонидовна*

тренер первой категории

*Васильева Екатерина Андреевна*

тренер высшей категории

*Малык Ольга Владимировна*

инструктор-методист

*Гаврилова Ксения Михайловна*

г. Липецк

2021 год

## Содержание

### Пояснительная записка

### Глава 1. Нормативная часть

- 1.1. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».
- 1.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности.
- 1.3. Режимы тренировочной работы.
- 1.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.
- 1.5. Предельные тренировочные нагрузки.
- 1.6. Объём индивидуальной спортивной подготовки.
- 1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.
- 1.8. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

### Глава 2. Методическая часть

- 2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.
- 2.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов.
- 2.3. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.
- 2.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.
- 2.5. Планы применения восстановительных средств.
- 2.6. Планы антидопинговых мероприятий.
- 2.7. Планы инструктурской и судейской практики.

### Глава 3. Система контроля и зачетные требования

- 3.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта – спортивная гимнастика.
- 3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы
- 3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.
- 3.4. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых даёт основание для

перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

3.5. Методические указания по организации тестирования.

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

Глава 4. Информационное обеспечение программы

4.1. Список литературных источников.

4.2. Перечень интернет-ресурсов.

### **Пояснительная записка.**

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (от 01.06.2021 г. № 397); учитывает возрастные и индивидуальные особенности спортсменов.

Спортивная гимнастика – один из старейших олимпийских видов спорта, включающий соревнования на 6 мужских снарядах: вольные упражнения, конь, кольца, прыжок, брусья и перекладина, и 4 женских снарядах: прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения. Международная федерация (ФИЖ) была создана в 1881 году. Спортивная гимнастика относится к группе видов спорта со стабилизированной кинематической структурой сложных по координации движений и действий. Современная гимнастика многообразна и является координационно сложной, биологически энергоемкой системой, предъявляющая высокие требования к уровню технической, физической, функциональной и психологической подготовки спортсмена. С точки зрения физической двигательной деятельности гимнастические упражнения относятся к физической работе умеренной и большой мощности. Основными критериями спортивной гимнастики являются трудность упражнений, их композиция и качество исполнения. Предметом оценки является то, что делает гимнаст и как он это делает в соответствии с возрастными особенностями. Отличительными чертами гимнастики является выразительность, сценичность, пластичность и ритмичность движений, стремление к созданию художественного образа специфическими гимнастическими двигательными средствами. Гимнастика во всех своих проявлениях остается ярко выраженным творческим видом спорта.

Основной вид подготовки гимнастов – спортивная тренировка. Она представляет собой многолетний, круглогодичный процесс, направленный на развитие у них способностей, необходимых в достижении спортивного

мастерства. В процессе тренировки осуществляется общая и специальная физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка гимнастов. Тренировка проводится на тренировочных занятиях, соревнованиях, внеурочных и внесоревновательных мероприятиях и на других видах занятий. Подготовка квалифицированных гимнастов предусматривает решение следующих основных задач:

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

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

3. Непосредственная тактическая, психологическая, теоретическая и другие виды подготовки, необходимые для успешного выступления на соревнованиях. Для решения этих задач применяются следующие средства гимнастики:

4. Общеразвивающие и специальные упражнения для повышения функциональных возможностей организма, развитие способностей гимнаста, воспитание личностных свойств, обогащение опытом двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, спортивным и др. Гимнастические упражнения, предусмотренные классификационной программой для данного спортивного разряда.

Разрабатывается последовательность и методика их изучения и совершенствования.

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

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

упражнениями. Она является также средством эстетического и нравственного воспитания.

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

Тренировочный процесс по спортивной гимнастике ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

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

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

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

*Продолжительность тренировочных занятий:*

- на этапе начальной подготовки – до 3-х часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3,5-х часов
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4 –х часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по спортивной гимнастике осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

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

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

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

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

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

В процессе обучения и тренировок данная Программа помогает решить нижеследующие задачи:

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

- укрепление здоровья;

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

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

- сохранение высокого уровня общей и специальной работоспособности;

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

Методы программы:

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

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

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

Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимся навыков игры.

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

- 1) Этап начальной подготовки - 2 года,
- 2) Тренировочный этап (спортивной специализации) - 5 лет,
- 3) Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Общая направленность многолетней подготовки заключается в следующем:

- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий;
- использование восстановительных мероприятий в целях поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья занимающихся.

## **Глава 1. Нормативная часть**

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет.
- на этапе совершенствованию спортивного мастерства – от 1 года и более.

*На этап начальной подготовки* зачисляются лица не моложе 7 лет (мальчики) и 6 лет(девочки), желающие заниматься спортивной гимнастикой. Занимающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, и успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

*На тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются спортсмены не моложе 9 лет (юноши), 8 лет (девушки). Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и

специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

*На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет (юноши), 12 лет (девушки). Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки, для зачисления в группы на данном этапе, имеющие первый спортивный разряд по виду спорта – спортивная гимнастика.*

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	2	7	6	10-18
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8	5-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	12	2-3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	14	1-2

**1.1. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	27-30	17-20	10-13	4-7	2-4	2-4
Специальная физическая подготовка (%)	15-18	25-28	27-30	27-30	28-30	28-30
Техническая подготовка (%)	48-51	48-51	51-54	55-58	58-60	58-60
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3
Тактическая подготовка (%)	-	-	1-2	1-2	1-2	1-2
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3

**1.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности.**

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

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей

подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

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

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» представлены в таблице № 3

Таблица №3

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»**

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

### 1.3. Режимы тренировочной работы.

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

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

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

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

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

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

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

Требования к объёму тренировочного процесса представлены в таблице № 4

Таблица №4

#### Требования к объёму тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	14	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312	416	520	728	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

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

Уровень требований к результатам спортсменов превышает возможности обычного человека, не занимающегося спортом, и это предъявляет повышенные требования к психофизиологическим качествам спортсмена. Требования к организму спортсмена столь велики, что

необходим постоянный контроль за психическим и физическим состоянием спортсмена. Для осуществления такого контроля необходим тесный контакт тренера, психолога и врача. Врач проводит систематическое обследование занимающихся и своевременно выявляет признаки утомления и проводит их оценку. Спортсмен обязан проходить:

1. Углубленное медицинское обследование (УМО) в начале и конце тренировочного года в условиях врачебно-физкультурного диспансера;

2. Этапное комплексное обследование (ЭКО) – основная форма, используемая для контроля над состоянием здоровья, динамикой тренированности и оценки эффективности системы подготовки. Этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности (ЧСС, АД, ортоклинопробы, ЭКГ, тремография и т.д.).

3. Текущее обследование (ТО) – проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. 4. В группах спортивного совершенствования наряду с контролем состояния здоровья, уровня функциональной подготовленности спортсмена врачу необходимо вести санитарно-просветительскую работу.

Спортсмен должен знать: - о принципах построения питания, его режиме, нормах потребления продуктов, значении витаминов; - о заболеваниях, связанных с длительными и систематическими занятиями спортом, профилактике этих заболеваний; - о типовых травмах, причинах возникновения травм, их профилактике, оказании первой помощи, особенностях спортивного травматизма; - о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этим состоянием. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Оптимальными периодами для развития физических качеств у юношей являются: аэробные возможности организма после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности (стимулирующее воспитание специальной выносливости) – возраст 15-17 лет; анаэробно-алактатный (стимулирующее воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей при максимальной интенсивности до 15-20 сек), механизм энергообеспечения – возраст 16-18 лет.

У девушек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на год раньше. В программе для каждой

категории занимающихся должны быть поставлены задачи, определены допустимые объёмы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учётом возрастно- половых особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки по данному виду спорта.

К физиологическим показателям лиц, занимающихся спортом, предъявляются следующие требования: Артериальное давление: максимальное (систолическое 110-130 мм рт. ст, после нагрузки до 200; минимальное 60-70 мм рт. ст, после нагрузки – до 80. Частота сердечных сокращений (ЧСС): в покое 60-70 уд/мин; после нагрузки – 130 и выше; время восстановления 2-5 мин. Частота дыхания: в покое 10-16 раз в минуту. Задержка дыхания: на вдохе – 30-180 сек, на выдохе – 20-40 сек. Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ): 3500-5000 мл. Степень напряжения и расслабления мышц измеряется мионометром. Твёрдость мышц в покое – 20-40 усл. ед. При напряжении – 30-70 усл. ед. (у тренированных людей – 70-90). 8 Ортостатическая проба – степень восстановления после нагрузки. Утром, не вставая, подсчитать частоту сердечных сокращений в положении лёжа, затем – в положении стоя. Если разница больше 12 ударов/мин, то это свидетельствует о недостаточном восстановлении после нагрузки. По приведённым тестам можно определить, соответствует ли состояние здоровья спортсмена необходимым требованиям и насколько он готов к серьёзным занятиям. Если хотя бы один из приведённых показателей имеет значительные отклонения от среднего значения в ту или иную сторону, значит необходимо проконсультироваться с врачом.

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

Достижение спортсменом максимальных спортивных результатов обусловлено наличием у него способностей - психофизиологических свойств, от которых зависят, во-первых, динамика приобретения знаний, умений и навыков и, во-вторых, успешность выполнения определённой продуктивной спортивной деятельности. Обладатель комплекса с высоким уровнем таких физических и психических качеств относят к категории «способный спортсмен». Он отличается комплексом физических и

психических качеств, высокий уровень которых определяет эффективность спортивной деятельности (табл. 1). При всём многообразии компонентов пригодности можно выделить ведущие, к которым относятся: направленность личности, волевые качества, эмоциональная устойчивость и, наконец, уровень физических качеств. Таким образом, требования к спортсмену охватывают четыре уровня:

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

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

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

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

### **1.5. Предельные тренировочные нагрузки.**

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

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

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

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного

утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

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

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

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

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов гимнастов:*

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правил спортивной гимнастике;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

## Перечень тренировочных мероприятий

п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	

2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 7094 от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год				Не менее 6094 от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней			В соответствии с правилами приема

### **1.6. Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется индивидуальным планом лица, проходящего спортивную подготовку.

Индивидуальный план составляется тренером на каждого спортсмена на календарный год.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется для лиц проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства.

### **1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

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

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

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

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

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое 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 (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
9.	Дорожка акробатическая фиброгласовая	комплект	1
10	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1

11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
12.	Зеркало настенное (12*2 м)	штук	1
13.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
14.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
15.	Конь гимнастический маховый	штук	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Магнезия спортивная	кг	на человека 0,2
18.	Магнезница закрытая	штук	6
19.	Мат гимнастический	штук	50
20.	Мат поролоновый (200*300*40 см)	штук	2
21.	Мостик гимнастический	штук	6
22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Палка для остановки колец	штук	1
25.	Переключатель гимнастическая	штук	1
26.	Переключатель гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28.	Подставка для страховки	штук	2
29.	Поролон для страховочных ям (на 1 м <sup>3</sup> ямы)	кг	40
30.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	20
32.	Скамейка гимнастическая	штук	8
33.	Стенка гимнастическая	штук	6

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Купальник для выступления на спортивных соревнованиях (женский)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
5.	Накладки на ладони	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	женские										
6.	Накладк и наладон ные мужские	пар	на заним ающег ося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Носки	пар	на заним ающег ося	-	-	2	1	4	1	4	1
8.	Тапочки спортив ные	пар	на заним ающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболк а (коротки й рукав)	штук	на заним ающег ося	-	-	2	1	3	1	3	1
10.	Чешки гимнаст ические	пар	на заним ающег ося	-	-	2	1	2	1	2	1

**Требования к количественному и качественному составу  
групп подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления		Наполняемость групп (человек)
НП (этап начальной подготовки)	1 года	7	6	10-18
	2 года	8	7	10-16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 года	9	8	5-14
	2 года	10	9	5-12
	3 года	11	10	5-10
	4 года	12	11	5-8
	5 года	13	12	5-6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	12	2-3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	14	1-2

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

Структура тренировочного процесса состоит из трех периодов: подготовительный, основной и переходный. Их продолжительность в годичном цикле тренировочной работы зависит от уровня спортивной квалификации занимающихся и от календаря соревнований. Подготовительный период соответствует фазе восстановления спортивной формы. Он делится на два этапа.

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

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

Объем для ОФП уменьшается, основное внимание уделяется СФП. Основной период соответствует стабилизации спортивной формы. Первый этап – предсоревновательный. Он предусматривает совершенствование техники выполнения основных элементов, комбинаций. Второй этап – соревновательный. Основательной задачей его является поведение гимнастов к такому функциональному состоянию организма и психологической готовности. Для этого организуют прикидки, матчевые встречи. Завершением этапа является участие в соревнованиях. Переходный период соответствует фазе временного снижения спортивной формы. Основной его задачей является активный отдых. Переходный период, как правило, совпадает с летними каникулами у учащихся и отпусками у учителей, тренеров, поэтому ученикам планируются индивидуальные задания для самостоятельной работы.

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

## Глава 2. Методическая часть

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

Тренировка по спортивной гимнастике должна отвечать следующим дидактическим требованиям:

- а) она должна иметь определенную цель и частные задачи;
- б) на тренировке соблюдается единство в решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;
- в) к каждой тренировке подбираются специальные упражнения, методы обучения им, устанавливается дифференцированная норма нагрузки исходя из половых различий занимающихся, состояния их здоровья, уровня физической подготовленности, особенностей психических и личностных свойств;
- г) в ходе тренировки сочетаются коллективная и индивидуальная формы воспитательной работы тренера с занимающимся, организуются взаимопомощь, обеспечивается безопасность выполнения упражнений;
- д) тренировка должна быть хорошо продумана и организована, обеспечена постоянная руководящая роль тренера.

Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования имеют важное значение для повышения мастерства гимнастов и обеспечения их безопасности в процессе занятий и соревнований. Размеры гимнастического зала должны соответствовать установленным стандартам, пол быть гладким и не скользким, естественное освещение, определяемое соотношением площади окон к площади пола, составлять 1 к 5 или 1 к 6, искусственное освещение не менее 80 люксов на уровне пола, температура в помещении не менее 15-16 градусов. В процессе проведения занятий нужен постоянный приток свежего воздуха. До и после занятий помещения тщательно проветриваются и содержатся в чистоте. Перед установкой снарядов проверяется технический паспорт завода-изготовителя. Раз в год испытывается на прочность. Гимнаст должен хорошо видеть снаряд и место приземления при соскоках. Установка и проверка состояния различных снарядов имеет свою специфику. Канаты, шесты, лестницы, гимнастические скамейки и стенки должны быть крепкими, надежно прикреплены к потолку, стене или полу. Маты кладут без промежутков и с таким расчетом, чтобы приземление приходилось на середину одного из них, при этом учитывается и возможность падения занимающихся. Надо постоянно следить за тем, чтобы рабочая поверхность снарядов была гладкой, очищенной от магнезии и не имела раковин и трещин. Травмы на занятиях по гимнастике могут быть в силу целого ряда причин: Нарушения в организации занятий. Они проявляются в проведении их с большим числом учащихся на одного тренера или с большим количеством групп одновременно, чем полагается, в несоблюдении

направления движения потоков занимающихся, не в правильном их размещении, в несвоевременном начале и окончании занятий.

Для того что бы устранить эти причины, надо заранее тщательно продумывать организацию и проведение каждого занятия, учитывая особенности групп учащихся. Нарушение в методике обучения проявляется в несоблюдении принципов дидактики. Недисциплинированность - может проявляться в виде эмоциональных срывов, вызванных трудностью изучения упражнения, нарушением методики обучения, утомлением и т.д. Педагог не должен оставлять без внимания любое нарушение дисциплины. Надо разъяснять значение дисциплины как на занятиях, так и на соревнованиях, так и в жизни и трудовой деятельности. Неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря и оборудования. Для устранения этих причин требуется постоянная проверка состояния зала, качества 15 инвентаря и оборудования. Несоответствие формы одежды и обуви. Для гимнастики предусмотрены специальные костюмы и обувь. Категорически запрещается надевать броши, значки, цепочки и другие металлические предметы, а также часы и т.д. Нарушение санитарно-гигиенических условий.

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

### Требования к объёму тренировочного процесса

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	14	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

Общее количество часов в год	312	416	520	728	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
------------------------------	-----	-----	-----	-----	--	--

## 2.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Успех многолетней подготовки гимнастов высшей квалификации в решающей степени зависит от ее правильного планирования и управления. Важнейшей составляющей подготовки гимнастов высшей квалификации, является тренировочный процесс. При планировании в нем принято выделять макро-, мезо- и микроциклы, а в последних- тренировочные дни и тренировочные занятия. Продолжительность микроциклов – обычно от полугода до года, мезоциклов – от нескольких недель до нескольких месяцев и микроциклов неделя. В макроциклах различают периоды подготовки разной продолжительности – подготовительный, соревновательный, и переходный. Несколько недельных микроциклов составляют этап подготовки. Работа, выполненная за тренировочное занятие, тренировочный день, неделю, месяц, год и олимпийский цикл в целом, измеряется в единицах тренировочной нагрузки.

## 2.3. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

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

В группах начальной подготовки врачебный контроль осуществляется силами врачей детской поликлиники и ВФД в тесном контакте с тренерским коллективом. Такой контроль проходят ежегодно по графику и дополнительно перед выездными соревнованиями. В него входят: измерения веса и роста спортсмена, измерение объёма грудной клетки в см. (в спокойном состоянии и на вдохе), жизненный объём лёгких (ЖОЛ) в литрах. Затем проводится анализ этих данных – в сравнении с прошлым обследованием.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической

работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности.

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

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

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

При исследовании физического развития определяется биологический возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возрастнo-половой группы данного географического района. Биологический возраст в большей степени определяет уровень физического развития, чем паспортный. С темпами полового созревания тесно связаны показатели физической подготовленности и работоспособности.

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту PWC -170.

Заключение по результатам углубленного обследования составляется с учетом всех использованных методов. При этом возраст является основополагающим фактором при анализе и оценке многообразного комплекса анатомо-физиологических показателей. Полученные данные суммируются и обобщаются.

Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

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

В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу спортивного совершенствования. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки (секунды, метры, баллы и т. д.); сопоставляются педагогические критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения

специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годового цикла.

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

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физическом развитии, биологическом возрасте, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

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

Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, темпы их развития.

При оценке функционального состояния, прежде всего, анализируют данные, полученные в состоянии покоя, по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериальное давление, электрокардиограмма и др.) или к должным величинам (жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких и др.).

При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля спортсменов количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд/мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

Определение специальной тренированности. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Результаты обследования спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки. В заключении указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок.

Итак, наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки бегунов на короткие дистанции, что будет способствовать повышению качества тренировочного процесса

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### *Биохимический контроль.*

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

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

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

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

Общая физическая подготовка  
Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба с различными положениями рук, ног, туловища; бег с различными вариантами положения ног; бег в разных темпах; прыжки на двух, одной ноге. Общеразвивающие упражнения на месте: повороты туловища; наклоны туловища; круговые движения головой, туловищем, тазом; приседания; махи, прыжки и др. Подвижные игры и эстафеты с элементами: ходьбы, бега, прыжков, ползания, переползания, подтягивания. Подвижные игры и эстафеты: с предметами, на внимание, на развитие физических качеств, с элементами спортивных игр. Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастических упражнений.

Специальная физическая подготовка  
В тренировочном процессе большое внимание уделяется специальной физической подготовке (СФП) учащихся. В общем

объёме тренировочных занятий она занимает в зависимости от этапов подготовки от 13 до 17% с целью контроля за СФП в школе применяется десятибалльная система оценки развития специальных физических качеств обучающихся на основе нормативов, дифференцированных по возрасту и полу занимающихся.

### **Спортивно-техническая подготовка**

#### **ЮНОШИ 1 год обучения**

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

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

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

**ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК** С разбега прыжок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись.

**БРУСЬЯ** (низкие) Прыжком упор углом (держать 3 сек.); сед ноги врозь; из седа, поднимая ноги, мах назад; мах вперёд; махом назад, соскок в сторону, прогнувшись.

**ПЕРЕКЛАДИНА** Подъём переворотом в упор прогнувшись; из упора, силой, опускание вперёд в вис углом (держать 3 сек.); из вися углом мах назад, мах вперёд (махи изгибами); махом назад, соскок прогнувшись.

#### **ДЕВУШКИ 1 год обучения**

**АКРОБАТИКА** Кувырок любой; опускание в мост; шпагат любой; прыжок вверх прогнувшись.

**ПРЫЖОК** С разбега наскок на горку матов; соскок прогнувшись. Прыжок выполняется через горку матов высотой 70см (зелёный куб) метр.

**БРУСЬЯ** Вис на нижней жерди; переворот в упор силой; опускание в вис; продев прямых ног в вис согнувшись; продев прямых ног в вис углом – держать 3 счёта; опуская ноги – соскок.

**БРЕВНО** Связка шагов; соскок прогнувшись.

#### **ЮНОШИ 2 год обучения**

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

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

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

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

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

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

### **ДЕВУШКИ 2 год обучения**

**ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** Длинный кувырок вперед прыжком; кувырок назад в стойку на руках; переворот боком; стойка на руках; темповой подскок «вальсет»; прыжок назад на спину на поролоновые маты, фляк; медленный переворот вперед, назад через стойку на руках.

**ПРЫЖОК** Прыжок в стойку на руках с последующим приземлением на спину. Переворот вперед через стопку матов с мини-тампа, мостика.

**БРУСЬЯ** Вис хватом сверху, снизу; размахование изгибами на верхней жерди; на перекладине хватом сверху в лямках бросковое размахивание; размахование на верхней жерди.

**БРЕВНО** Равновесие вертикальное, боковое, «ласточка»; седы на бедре; упоры продольно, поперек; положение лежа на спине, животе; прыжки, подскоки, прыжки шагом; поворот на 90°, 180° на месте.

### **Хореографическая подготовка**

Разновидности ходьбы и бега: ходьба на носках (вперед, назад, в сторону), ходьба в полуприседе, в приседе, острый шаг на месте

Повороты: приставлением ноги, переступанием, окрестным шагом вперед, назад, на 180°, 360°. Равновесия: стойка на носках, руки на поясе, то же руки вперед, в стороны, вверх; у опоры вертикальное равновесие, переднее равновесие, боковое равновесие (без наклона туловища) руки в стороны;

Прыжки. По 1, 2, 3 (невыворотным) позициям, прыжки со сменой позиций ног; прыжки толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад; толчком двумя, прыжок, ноги врозь (в стороны); прыжок, ноги врозь, правая (левая) вперед; прыжки из 3 позиции толчком двумя, приземляться на одну; толчком одной и махом другой вперед приземлиться на две (на месте, с продвижением вперед).

### **Общеразвивающие упражнения**

Для рук: основные положения рук - вниз, назад, вперед, вверх, в сторону; различные промежуточные положения рук: вперед-наружу, вверх-наружу, в сторону-снизу, вперед-книзу (кверху), влево-книзу, вверх-вперед-наружу, вперед-наружу-книзу; положение кисти-вправо, влево, пальцы сжаты в кулак, кисть поднята, опущена сгибание и разгибание пальцев одновременно, последовательно, восьмерка, "волна" костью; переводы рук из одного положения в другое (с движением головой); движение

руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные);

Для туловища и ног. Изучение различных положений. Положения сидя-сед ноги врозь, сед углом, сед согнувшись, сед на бедре; положение лежа - на животе, боку, на спине; упоры - упор присев, упор лежа, упор на коленях, упор на правом, левом колене, лежа на бедрах; наклоны вперед в различном темпе в стойке, в стойке ноги врозь, в 1 позиции, во 2 позиции (невыворотной), в седе, в седе ноги врозь; поднимание ног, круговые движения ногами в положении лежа на животе, спине, боку, в седе; из упора на коленях выгибание и прогибание; перемена седа с одного бедра на другое через стойку на коленях; наклоны назад из стойки на коленях, в стойке ноги врозь, наклоны в стороны; круговые движения туловищем.

Подготовительные движения: ходьба с носка; приставной шаг вперед, в сторону, назад; переменный шаг вперед, в сторону, назад.

Основные движения: шаг галопа вперед, в сторону, назад; шаг польки вперед, в сторону, назад.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка в первые два года обучения направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх при выполнении гимнастических упражнений, связанных с возможным падением, терпеть усталость, боль неудачи. Для решения этих задач тренеру нужно использовать различные приемы и методы. Например, могут быть использованы различные игры, коллективные соревнования, искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных упражнений и т.п.

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа осуществляется на протяжении всего тренировочного года, на каждом занятии. Ее основная задача в эти годы - воспитать стойкий интерес и любовь к занятиям физическими упражнениями, в частности спортивной гимнастикой, привить необходимые для спортсмена гигиенические навыки. Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, честности, товарищества, дисциплинированности, целеустремленности и пр. Методы воспитания: беседы, посещение соревнований, участие в гимнастических праздниках, торжественное посвящение в спортсмены.

### **Спортивно-техническая подготовка**

#### **Тренировочный этап до 2 лет**

#### **ЮНОШИ**

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

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

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

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

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

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

### **ДЕВУШКИ**

**ПРЫЖОК** Переворот вперед через стол, (горка матов высота 105см).

**БРУСЬЯ** Подъём разгибом Оборот назад в упоре Махом назад, упор присев или упор стоя согнувшись Смена жердей (любая) Соскок любой.

**БРЕВНО** Поворот на 180° (можно на двух носках) Медленный переворот (любой) Элемент близкий к бревну Гимнастический прыжок любой из таблицы трудности Соскок: любой, кроме прыжком прогнувшись.

**ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АКРОБАТИКА)** Переворот вперёд с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) Медленный переворот на одну ногу (можно заменить любым темповым) Любой гимнастический прыжок из таблицы трудности Поворот на одной ноге на 180° (любой) Медленный переворот назад.

### **Хореографическая подготовка**

Разновидности ходьбы и бега: пружинный шаг, пружинный бег, острый шаг с продвижением впереди; острый бег; высокий шаг, высокий бег, ходьба выпадами.

Повороты: повороты переступанием и приставлением ноги с различными движениями руками; повороты окрестным шагом вперед и назад после акробатических элементов (кувырка вперед и назад, переворота боком, подъема разгибом и т.д.) в сочетании с равновесиями, элементами классического танца; повороты махом ногой вперед, назад, в сторону на 90°, 180°; одноименные и разноименные повороты на 180°, 360°. Равновесия: вертикальное, переднее, боковое равновесие с различными положениями рук, движениями руками; различные сочетания равновесий с поворотами, элементы акробатики, общеразвивающими движениями; боковое равновесие с наклоном; у опоры - заднее равновесие. Прыжки: прыжки толчком одной ногой с приземлением на обе; прыжки со сменой ног впереди; прыжки махом одной и толчком другой (вперед или назад) с поворотом на 180°.

### **Общеразвивающие упражнения**

Для рук: поднимание рук, расслабление их; одновременное и последовательное расслабление рук из положения руки вперед, в сторону, вверх; поочередные и последовательные круги руками в лицевой, боковой плоскости в выпадах, в сочетании

с равновесиями; взмахи руками вперед, в сторону, то же в сочетании с пружинными движениями ногами.

Для туловища и ног. У опоры: наклоны назад (и.п. лицом, боком к опоре); наклоны в стороны; наклоны вперед согнувшись, прогнувшись (боком к опоре); из и.п. лицом к опоре, одна нога впереди на опоре наклоны вперед, назад; то же в сочетании с полуприседом на опорной ноге, с подъемом на полупальцы; из и. п. боком к опоре, нога в сторону на опору - наклоны в сторону вперед, назад; сидя на полу, повороты туловища вправо, влево; то же из положения полушпагата и шпагата; из седа махи ногами.

Элементы историко-бытовых танцев: повторение упражнений подготовительного раздела в различных их сочетаниях; различные соединения из шагов польки и галопа.

## **Тренировочный этап свыше 2 лет ЮНОШИ**

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

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

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

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

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

**ПЕРЕКЛАДИНА** Из размахивания подъем разгибом Отмах (45°-90°) Большой оборот назад Махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусанием (45°-90°) Махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусанием рук

(60°-90°) Большой оборот назад. Вторым оборотом поворот на 180° в хват снизу (келлеровский) Большой оборот вперёд. Вторым оборотом прямой поворот плечом вперёд в хват сверху Два больших оборота назад Сальто назад прогнувшись в соскок.

## **ДЕВУШКИ**

**ПРЫЖОК** Переворот вперёд через гимнастический стол.

**БРУСЬЯ** Подъём разгибом – отмах в стойку на руках. Оборот не касаясь. Большой оборот назад. Оборот назад в упоре стоя - согнувшись Соскок: большим махом назад сальто назад прогнувшись (бланж).

**БРЕВНО** Переворот назад фляк (слитно) Медленный переворот вперёд на одну ногу Поворот на одной ноге на 360° (любой) Прыжок в любой продольный шпагат Соскок: переворот вперёд с поворотом на 180° (рондат) – сальто в группировке.

**ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** Переворот вперёд с поворотом на 180° (рондат)- темповой переворот назад (фляк) темповое сальто- темповой переворот назад (фляк)- сальто назад в группировке (окрошка) Серия из двух гимнастических прыжков, один из которых толчком одной ноги с разведением ног 180° продольно Поворот на одной ноге на 360° (любой) Переворот вперёд с поворотом на 180° (рондат)- темповой переворот назад (фляк)- сальто назад прогнувшись Темповой переворот вперёд на две- темповой переворот вперёд с двух на две (фляк вперёд)

## **Хореографическая подготовка**

Разновидности ходьбы и бега: разнообразные соединения ходьбы и бега, пройденные на этапах начальной и начальной специализированной подготовки; выполнение разновидностей ходьбы и бега с различными положениями и движениями рук, головы, изменением направления передвижения, темпа движения.

Повороты: повороты окрестным шагом вперед, назад, с продвижением, с различными движениями руками, в соединении с элементами акробатики; сочетание поворотов махом вперед, назад, на 180° с вертикальным, передним равновесием, с элементами акробатики (полет-кувырок, переворот боком, рондат и т.д.) с общеразвивающими упражнениями (падение: в упор лежа, в упор присев на одну, другая в сторону, назад и т.д.); одноименные и разноименные повороты с различными положениями рук в сочетании с равновесиями, медленными переворотами вперед, назад. Равновесия: совершенствование равновесий, пройденных на этапе начальной специализированной подготовки; боковое равновесие с наклоном вперед.

Прыжки: совершенствование прыжков, пройденных на этапе начальной специализированной подготовки, сочетание их с элементами акробатики; прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, 360°, 540°; прыжок шагом; перекидной прыжок; прыжок касаясь; подбивной прыжок вперед и в сторону

## **Общеразвивающие упражнения:**

Повторение упражнений, пройденных на этапе начальной подготовки; выполнение различных соединений, составленных из пройденных элементов с различными движениями руками.

Элементы моторико-бытовых танцев: различные соединения на шагах польки и галопа; вальсовый шаг вперед, на месте, с поворотом.

### **Психологическая подготовка**

- в группах 1-го и 2-го годов обучения

На этапе многолетнего обучения решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям, мобилизовать свою волю, преодолевать чувство страха, нерешительности; в определенные моменты поступиться своим личным во имя коллектива. В этот период допускается обучение некоторым приемам аутогенной тренировки, умению произвольно расслаблять мышцы с целью более быстрого отдыха и др.

- в группах свыше 2-го года обучения

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

### **Воспитательная работа**

- в группах 1-го и 2-го годов обучения

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

- в группах свыше 2-го года обучения

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

### **Общая физическая подготовка**

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

### **Специальная физическая подготовка**

В тренировочном процессе большое внимание уделяется специальной физической подготовке (СФП) учащихся. В общем объеме учебно-тренировочных занятий она

занимает в зависимости от этапов подготовки от 18 до 24%. Для успешного освоения полноценных гимнастических упражнений гимнастам высшей квалификации необходимо иметь высокий уровень развития основных физических качеств. К ним относятся: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. С целью контроля за СФП в школе применяется десятибалльная система оценки развития специальных физических качеств обучающихся на основе нормативов, дифференцированных по возрасту и полу занимающихся. Два раза в год проводятся соревнования по СФП.

### **Спортивно-техническая подготовка**

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства 1-го года**

#### **ЮНОШИ**

##### **ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

1. Поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега- переворот вперёд на одну- переворот вперёд на две- переворот вперёд с двух на две- сальто вперёд в группировке

2. Прыжок в стойку на руках («козлом» с прямыми ногами)- перекат через грудь в упор лёжа- поворот кругом в упор сзади- сед левая нога согнута, опора на левую руку, правая рука вперёд- махом одной толчком другой переворот в стойку на руках- медленное опускание на ноги с выпрямлением

3. С разбега рондат- темповое сальто назад- два фляка- сальто назад в группировке с раскрытием (тело 45° выше от горизонтали)

4. 2-3 круга двумя- шпагат (любой)- стойка силой на руках (любая) держать 2сек.- элементы хореографии

5. С разбега рондат- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180°- и в темп переворот вперёд с двух на две

6. Равновесие на одной ноге (любое)

7. С разбега рондат- фляк назад- сальто назад сгибаясь разгибаясь.

##### **КОНЬ**

1. Два круга поперёк

2. Вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом поворот на 90°, вход в ручки, перемах двумя назад, один круг

3. Вторым кругом выход в упор сзади на ручку- перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и теле (стойкли В), перемах двумя назад

4. Два круга двумя левая на ручке, правая на теле

5. Третьим кругом вход углом с поворотом на 180° в ручки, перемах двумя назад, один круг в ручках

6. Перемах двумя вперёд в упор сзади, перемах правой под левую, перемах правой вперёд, перемах левой назад, перемах правой назад

7. Перемах левой вперёд, мах вправо, перемах левой назад

8. Перемах правой вперёд, мах влево, перемах правой назад

9. Перемах левой вперёд, перемах правой правой вперёд, перемах двумя назад в упор спереди, круг в ручках

10. Вторым кругом поворот на 180° плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на теле

11. °Круг двумя, вторым кругом соскок заножкой через тело коня, приземление левым боком.

### **КОЛЬЦА**

1. Из вися, силой сгибая руки, через вис прогнувшись горизонтальный вис сзади (дер. 2сек.)

2. Силой вис согнувшись

3. Мах дугой, подъем махом назад в упор углом ноги врозь- вне (дер. 2 сек.)

4. Стойка силой согнувшись ноги врозь прямыми руками (дер. 2 сек.) «спичаг ноги врозь»

5. Переворот вперед, высокий выкрут вперёд

6. Подъём махом назад в стойку на руках (дер. 2сек.)

7. Соскок: сальто назад прогнувшись

8. Большим махом вис (отодвиг), высокий выкрут назад

### **ПРЫЖОК**

1.Переворот вперед

2. Переворот вперед – сальто вперёд в группировке

### **БРУСЬЯ**

1. С прыжка или с разбега вис углом, подъем разгибом

2. Махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперёд

3. Махом вперёд поворот кругом в упор (оберучный) 45°-60°

4. Махом вперёд поворот кругом в упор (оберучный) 60°-90°

5. Оборот назад под жердями в вис

6. Подъём разгибом

7. Махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом назад

8. Мах вперёд, махом назад подскок в стойку на руках

9. Махом вперёд сальто назад прогнувшись.

### **ПЕРЕКЛАДИНА**

1. Из вися хватом сверху мах дугой- броском назад- махом вперёд поворот кругом с поочередной постановкой рук 45°-60°

2. Махом вперёд поворот с одновременной постановкой рук 60°-90°

3. Большой оборот назад

4. Оборот назад в упоре в стойку на руках

5. Большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу

6. Большой оборот вперёд, перемах согнувшись- оборот вперёд согнувшись- выкрут в вис обратным хватом «адлер»

7. Махом назад перехват в хват снизу

8. Большой оборот вперёд с поворотом кругом плечом вперёд в стойку на руках
9. Большой оборот назад, перемах в упор ноги врозь- вне- оборот назад в упоре ноги врозь- вне с перемахом в стойку на руках (штальдер)
10. Два больших оборота назад и сальто назад прогнувшись в соскок.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства свыше 1-го года**

## **ЮНОШИ**

### **ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АКРОБАТИКА)**

1. Поднимаясь на носки руки в стороны, 1-2 шага разбега, сальто вперед в группировке, в темп сальто вперёд в группировке, в темп сальто вперёд согнувшись
2. Сед прямыми ногами и кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360°, кувырок в стойку на руках- курбет- два фляка- сальто назад в группировке с раскрытием (тело 45° выше от горизонтали)
3. С разбега рондат, темповое сальто назад с поворотом на 180°, в темп сальто вперёд прогнувшись
4. Четыре круга ноги вместе (или четыре круга «томас»)
5. Любой шпагат
6. Силой стойка на руках (любая) держать 2сек.
7. С разбега рондат, фляк, прыжок вверх с поворотом кругом и сальто вперёд «ТВИСТ»

## **КОНЬ**

1. С прыжка два круга поперёк, третьим кругом переход в упор на одной ручке
2. Два круга на одной ручке, поворот на 90°, перемах в круги на ручках
3. «Чешский» круг с кругом на одной ручке, поворот на 90°, перемах в круги на ручках, два круга в ручках
4. Выход через левую ручку в круги на ручках, два круга в ручках «стойкли А»
5. Выход через ручку «стойкли В», круг на ручке и теле
6. Выход через ручку «стойкли В», в круги на ручках до упора сзади, один круг на ручках до упора сзади
7. Из упора сзади, перемах правой под левую, перемах правой в упор сзади, перемах левой назад, обратное скрещение вправо, перемах правой вперёд, прямое скрещение влево
8. Перемах правой вперёд, два круга в ручках, обратный «стойкли» с выходом на тело в стойку ноги врозь, приземление левым боком к коню.

## **КОЛЬЦА**

1. Из вися силой, сгибая руки, прямым телом вис прогнувшись
2. Вис согнувшись, выкрут назад, высокий выкрут, переворот в стойку на руках (дер. 2сек.)
3. Из стойки на руках, прямыми руками, через горизонтальный упор, опускание в вис сзади (дер. 2сек.)
4. Вис согнувшись. Махом назад выкрут вперёд
5. Подъём махом назад в упор углом вне (дер. 2сек.)

6. а) Силой согнувшись, ноги врозь, прямыми руками стойка на руках (дер.2сек.)
7. б) Силой прогнувшись, сгибая руки, стойка на руках (дер. 2сек.)
8. Большой оборот вперёд в стойку на руках (дер. 2сек.)
9. Отодвиг, большой оборот назад через стойку на руках и большим махом вперёд, соскок двойное сальто назад в группировке.

### **ПРЫЖОК**

1. Переворот вперёд, сальто вперёд согнувшись
2. Сальто назад прогнувшись «цукаха»
3. Рондат- фляк- сальто назад прогнувшись «юрченко»

### **БРУСЬЯ**

1. Вис углом подъём разгибом в упор
2. Махом назад прямой переход в стойку, мах вперёд, махом назад поворот плечом назад в стойку на руках
3. Большой оборот назад
4. Сальто под жердями в упор на руки
5. Подъём махом вперёд в упор
6. Махом назад прыжок с поворотом кругом в стойку на руках «заножка»
7. Махом вперёд поворот кругом в стойку «оберучный»
8. Соскок: сальто назад прогнувшись.

### **ПЕРЕКЛАДИНА**

1. Из вися хватом сверху на махе назад, сгибая руки, оборот назад не касаясь в стойку, большой оборот назад
2. Перемах в упор вне – оборот назад в стойку с перехватом в хват снизу
3. Перемах в упор вне – оборот вперёд в стойку, большой оборот вперёд
4. Перемах в упор ноги вместе – оборот вперёд – выкрут в обратный хват «адлер»
5. Махом назад в обратном хвате, перехват в хват снизу в стойку, большой оборот вперёд
6. Махом назад поворот кругом в стойку в хват сверху, большой оборот назад
7. Перемах в упор вне – оборот назад в стойку с поворотом кругом в хват снизу, большой оборот
8. В стойке на руках хватом снизу, поворот плечом вперёд в стойку на руках хватом сверху, большой оборот назад
9. Махом вперёд, поворот кругом в стойку на руках хватом снизу и в темп поворот кругом плечом вперёд в стойку на руках хватом сверху (большой оборот назад с поворотом на 360° в стойку на руках)
10. Два больших оборота назад двойное сальто назад в группировке в соскок

### **Этап совершенствования спортивного мастерства 1-го года**

#### **ДЕВУШКИ**

#### **ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК**

1. Переворот вперед

2. Переворот вперед с поворотом на 360°

**БРУСЬЯ** И. П. - О.С со стороны верхней жерди лицом к нижней.

1. Толчком двумя вис углом на нижней жерди и подъем разгибом в упор

2. Махом назад стойка на руках с поворотом плечом вперед на 180° (в стойку)

3. Оборот не касаясь в стойку на руках

4. Упор стоя согнувшись и оборот назад в упор-присев

5. Прыжком вис на верхней жерди хватом сверху и подъем разгибом в упор

6. Махом назад стойка на руках

7. Большим махом вперед поворот на 180° плечом вперед в стойку на руках (санжировка)

8. Большим махом вперед поворот на 180° плечом вперед в стойку на руках (санжи- ровка)

9. Перемах в упор ноги врозь вне и оборот назад в стойку на руках (Штальдер)

10. Соскок большим махом вперед сальто назад прогнувшись

**БРЕВНО** *1-ая линия:*

1. Толчком двумя наскок в упор, спичаг ноги врозь

2. Продев двумя в высокий угол

3. Шпагат прямой продольно

4. Сед в упоре сзади, наклон вперед и кувырок назад с прямыми ногами в упор стоя согнувшись на одной и вертикальный шпагат, равновесие на одной руки назад (ласточка)

5. Приставляя ногу "волна

6. Переворот боком с поворотом на 90° в арабеск, фляк в полуприсед на одной, другая назад.

*2-ая линия:*

7. Два широких шага в приседе (ползунок), толчком двумя прыжок ноги врозь (сиссон)

8. Махом одной поворот на 180° 3-я линия

9. Прыжок "козлик".

10. Медленный переворот назад в стойку на руках, разводя ноги в шпагат и снова их соединяя

11. Медленный переворот вперед в мост на одной другая вверх.

12. Сгибая руки и ногу, опускание в стойку на лопатках с перехватом за нижнюю часть бревна одна согнута, другая прямая

13. Дважды поменять положение ног

14. Перехват вперед в упор-присев на одной, другую назад на носок, кувырок вперед в стойку на лопатках с захватом за нижнюю часть бревна

15. Перекат вперед разводя и соединяя ноги в упор лежа на согнутых руках

16. Разгибая руки упор стоя на одном колене, правая сзади

17. Встать на обе и сальто назад в группировке

18. Махом одной 2 шага вперед с поворотом кругом в стойку на одной, другая согнута назад в колене

19. Шаг галопа с одной, толчком другой прыжок шагом в полуприсед на одной, другая назад, шаг одной и прыжок на ней, другую согнуть вперед, круг руками книзу, толчком одной прыжок шагом в полуприсед на другой левой, правую назад, левую руку вперед, правую вверх (слитно 4-ая линия 20. Широкий шаг одной назад, руки в стороны в полуприсед на ней, встать с поворотом на 90° в стойку ноги врозь продольно (2-ая позиция), плие руки вниз (подготовительная позиция), вставая руки вверх (3-я позиция), шаг одной скрестно, махом другой в сторону поворот на 90° в стойку на одной другая вперед на носок

21. Шагом поворот на одной плечом назад на 360° в стойку на одной, другая согнута (подошва касается колена)

22. Приставляя ногу толчком двумя и махом одной рукой в сторону, правой вперед прыжок ноги врозь в шпагат, толчком двумя и махом руками вперед - вверх кнаружи прыжок врозь в полушпагат с приземлением в полуприсед на одной, другая назад, рук и вверх

23. Медленный переворот вперед на одну с выпрямлением в стойку на двух руки вверх

24. Шаг одной, шаг другой с поворотом налево на 180°, руки вниз и вверх 5-ая линия:

25. Шаг одной, запасет, рондат, сальто назад в группировке с выпрямлением перед приземлением в соскок.

### **ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АКРОБАТИКА)**

1. Рондат, фляк, темповое сальто назад, фляк сальто назад в группировке ("окрошка")

2. Рондат, фляк сальто прогнувшись с поворотом кругом (полвинта), прыжок оленя

3. Поворот на 360° (Аттитюд)

4. С разбега сальто вперед в группировке, сальто вперед в группировке

5. Рондат, фляк, сальто прогнувшись с поворотом на 360° Хореографические и гимнастические элементы и прыжки

### **Этап совершенствования спортивного мастерства свыше 1-го года**

#### **ДЕВУШКИ**

**ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК** Переворот вперед и 1,5 сальто вперед в группировке  
Переворот вперед и 1,5 сальто вперед в группировке с поворотом на 180°

#### **БРУСЬЯ**

1. Прыжком вис углом на нижней жерди и подъем разгибом

2. Махом назад стойка на руках с поворотом плечом вперед на 180° в стойку

3. Оборот назад в стойку на руках

4. Упор стоя согнувшись и дуга с перехватом в вис на в/ж хватом сверху

5. Подъем разгибом в упор и махом назад стойка на руках

6. Большим махом вперед поворот кругом плечом вперед с одновременным перехватом рук в стойку на руках хватом сверху (санжировка)

7. Большим махом вперед поворот кругом плечом вперед с одновременным перехватом рук в стойку на руках хватом сверху (санжировка)

8. Перемах ноги врозь-вне и оборот назад в стойку на руках (Штал ьдер)

9. Большим махом вперед поворот кругом плечом вперед в стойку на руках хватом снизу (Келлер) 10. Большим махом назад поворот кругом плечом вперед в стойку на руках хватом сверху (прямой поворот)

11. Большим махом вперед соскок двойное сальто назад в группировке

### **БРЕВНО**

1. Толчком двумя наскок в упор, силой согнувшись ноги врозь стойка на руках, поворот плечом вперед на 180°, разводя ноги в шпагат, перемах левой в упор верхом

2. Перемах правой с поворотом кругом в упор, прямой шпагат

3. Кувырок назад с прямыми в упор стоя согнувшись на левой, правую назад

4. Равновесие на левой руки назад, приставляя ногу «волна»

5. Переворот боком с поворотом на 90°, фляк, прыжок «Сиссон»

6. Два широких шага в приседе («ползунок»)

7. Прыжок «пистолет» с поворотом на 180°

8. Махом одной медленный переворот назад в стойку на руках, разводя ноги в шпагат опускание вперед в мост на правой, левая вперед

9. Сгибая руки, опускание на лопатки с перехватом за нижнюю часть бревна со сменой ног, кувырок вперед

10. Сальто назад в группировке

11. Шаг галопа, толчком одной махом другой прыжок со сменой ног в шпагат и толчком двумя прыжок в шпагат с поворотом на 90°

12. Поворот плечом назад на 360° на одной, другая согнута

13. Маховое сальто, приставляя ногу, "плие", толчком двумя прыжок в шпагат и прыжок "олень"

14. Соскок рондат, сальто назад прогнувшись с поворотом на 720°

### **ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ(АКРОБАТИКА)**

1. Рондат, фляк, двойное сальто назад в группировке

2. Рондат, фляк, сальто назад сгибаясь и разгибаясь

3. С разбега сальто вперед прогнувшись и сальто в группировке

4. Рондат фляк, сальто назад прогнувшись с поворотом на 720° (два винта)

### **ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ И ЭЛЕМЕНТЫ**

1. Перекидной прыжок в "арабеск" и кувырок назад с прямыми в стойку на руках

2. Прыжок шагом вперед в шпагат со сменой ног (№ 1.204) и прыжок со сменой согнутых вперед ног с поворотом на 540° (Гаррисон № 1.314)

3. Поворот на одной на 540° (Аттитюд)

### **Психологическая подготовка**

На этапе спортивного совершенствования желательно, чтобы психологическая подготовка осуществлялась специалистом-психологом. С помощью специальных методик специалист-психолог определяет важные параметры психики: общительность, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, эмоциональность и лидерство, расчетливость и беспокойство, самоконтроль и др. 'Сопоставление' спортивных, медико-биологических и психологических данных дает возможность для глубоких заключений о личности гимнаста, служит объективным основанием не только для индивидуализации текущей подготовки, но и для перспективного планирования.

### **Воспитательная работа**

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

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Физическая подготовка – это тот фундамент, на котором строится вся система подготовки гимнаста высшей квалификации. Она направлена на развитие физических качеств, обеспечивающих успешное освоение сложных гимнастических упражнений. Физическая подготовка высококвалифицированных гимнастов включает в себя общую (ОФП) и специальную (СФП). В тренировочном процессе большое внимание уделяется специальной физической подготовке (СФП) учащихся. В общем объёме тренировочных занятий она занимает в зависимости от этапов подготовки от 20 до 26%. С целью контроля за СФП в школе применяется десятибалльная система оценки развития специальных физических качеств обучающихся на основе нормативов, дифференцированных по возрасту и полу занимающихся. Два раза в год проводятся соревнования по СФП.

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

1 часть - общеразвивающие упражнения в движении;

2 часть - общеразвивающие упражнения на месте;

3 часть - базовая акробатическая разминка

которые решают ряд специальных задач, основными из которых являются:

– создание организующего начала;

– подготовка к основной части тренировки;

– общее разогревание и активизация опорно-двигательного аппарата;

– профилактика травматизма;

– координационная настройка;

– выработка правильной осанки;

– проработка и активизация навыков выполнения базовых управляющих движений:

- отработка базовых контрольных поз и граничных положений;
- фоновая физико-техническая или технико-физическая настройка;
- базовая репетиция устойчивых приземлений;
- совершенствование техники базовых и разучивание новых акробатических прыжков.

## **Часть 1.**

### **Общеразвивающие упражнения в движении:**

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

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

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

1. руки вперед ладонями вперед;

2. и.п.; 3. руки вверх;

4. и.п.

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

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

5—8. четыре круга руками назад.

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

4) **И.п.** — руки перед грудью.

1. на шаг левой поворот рук и туловища налево;

2. на шаг правой поворот рук и туловища направо.

Упражнение повторяется 6 раз (2х6=12 счетов).

5) **И.п.** — руки вниз.

1. на шаг левой руки через стороны вверх;

2. на шаг правой руки вниз;

3. на шаг левой руки дугами вперед вверх;

4. на шаг правой руки дугами вперед вниз.

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

6) ходьба носками внутрь на 16 счетов.

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

8) ходьба на полупальцах на 16 счетов.

9) ходьба на пятках на 16 счетов.

10) бег в среднем темпе (1 круг).

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

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

13) бег приставными шагами внутрь (1 круг).

14) бег приставными шагами наружу (1 круг).

15) обычный бег (1 круг).

16) бег с ускорением (полкруга).

17) обычный бег (полкруга).

18) бег с ускорением (полкруга).

19) обычный бег (полкруга).

## **Часть 2.**

### **Общеразвивающие упражнения на месте**

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

20) **И.п.** — основная стойка.

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

2. и. п.;

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

4. и. п.

Повторить 4 раза (4х4= 16 счетов).

21) **И.п.** — основная стойка.

1—4. четыре круга руками вперед;

5—8. четыре круга руками назад.

Повторить 3 раза: (3 х 8=24 счета).

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

1. поворот туловища налево, руки в стороны;

2. и. п.;

3. поворот туловища направо, руки в стороны;

4. и. п.;

5. поворот туловища налево, руки вверх;

6. и. п.;

7. поворот туловища направо, руки вверх;

8. и. п.

Повторить 2 раза: (8 х 2=16 счетов).

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

1. круг правой внутрь;

2—4. три пружинящих наклона влево;

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

6— 8. три пружинящих наклона вправо.

Повторить 2 раза (8 х 2=16 счетов).

24) **И.п.** — основная стойка.

1—4. круговые движения головой налево;

5—8. круговые движения головой направо.

Повторить 2 раза (8 х 2=16 счетов).

25) **И.п.** — основная стойка.

1—2. поворот головы налево до упора;

3—4. поворот головы направо до упора.

Повторить 4 раза ( $4 \times 4 = 16$  счетов).

26) И.п. — основная стойка.

1. выпад влево с поворотом налево, руки вверх;

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

5—8. то же в другую сторону.

Повторить 2 раза ( $8 \times 2 = 16$  счетов).

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

1. поворот туловища налево с рывком левым локтем назад;

2. поворот туловища направо с рывком правым локтем назад.

Повторить 6 раз ( $6 \times 2 = 12$  счетов).

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

1—4. круговые движения тазом влево;

5—8. круговые движения тазом вправо.

Повторить 2 раза ( $8 \times 2 = 16$  счетов).

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

1—4. четыре пружинящих наклона вперед;

5—8. четыре пружинящих наклона назад.

Повторить 2 раза ( $8 \times 2 = 16$  счетов).

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

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

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

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

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

Повторить 4 раза ( $4 \times 4 = 16$  счетов).

31) И.п. - стойка руки вверх.

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

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

Повторить 2 раза ( $8 \times 2 = 16$  счетов).

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

1. поворот туловища направо с рывком правым локтем назад;

2. поворот туловища налево с рывком левым локтем назад;

3—4. Повторить.

Повторить 4 раза ( $4 \times 4 = 16$  счетов).

33) И.п. — основная стойка.

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

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

Повторить 2 раза ( $8 \times 2 = 16$  счетов).

34) **И.п.** — стойка, согнув ноги.

1—4. круговые движения коленей вправо;

5—8. то же влево.

Повторить 2 раза ( $8 \times 2 = 16$  счетов).

35) **И.п.** — основная стойка.

1. наклон вперед, касаясь пальцами пола;

2. упор-присев;

3. наклон вперед, касаясь пальцами пола;

4. и. п.;

5. упор-присев;

6. наклон вперед, касаясь пальцами пола;

7. упор-присев;

8. и. п.

Повторить 3 раза ( $8 \times 3 = 24$  счета).

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

37) **И.п.** — упор-присев.

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

Повторить 4 раза ( $4 \times 4 = 16$  счетов).

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

1—4. четыре пружинящих движения коленями.

Повторить 4 раза ( $4 \times 4 = 16$  счетов).

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

1. поворот коленей направо с касанием правым коленом пола;

2. поворот коленей налево с касанием левым коленом пола;

3—4. повторить.

Повторить 3 раза ( $3 \times 4 = 12$  счетов).

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

1. мах правой ногой вверх;

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

3. мах левой ногой влево;

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

5. мах правой ногой вправо;

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

7. мах левой ногой вверх;

8. и.п.

Повторить 3 раза ( $8 \times 3 = 24$ ).

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

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

2. и.п.;

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

4. и.п.

Повторить 3 раза (4 х 3=12 счетов).

42) **И.п.** — то же.

1. поворот налево в боковой шпагат;

2. и. п.;

3. поворот направо в боковой шпагат;

4. и. п.

Повторить 3 раза (4 х 3=12 счетов).

43) **И.п.** —тоже.

1. поворот плечами налево;

2. и. п.;

3. поворот плечами направо;

4. и. п.

Повторить 3 раза (4 х 3= 12 счетов).

44) **И.п.** —тоже.

1. взмах левой рукой вправо;

2. и. п.;

3. взмах правой рукой влево;

4. и. п.

Повторить 3 раза (4 х 3= 12 счетов).

45) **И.п.** — то же.

1. сгибая левую руку, рывок локтем назад влево;

2. и.п.;

3. сгибая правую руку, рывок локтем назад вправо

4. и. п.

Повторить 3 раза (4 х 3= 12 счетов).

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

1. поворот туловища налево;

2. и. п.;

3. поворот туловища направо;

4. и. п.

Повторить 3 раза (4 х 3= 12 счетов).

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

1. наклон вправо;

2. поменять и. п.;

3. наклон влево;

4. поменять и. п.

Повторить 3 раза (4 х 3=12 счетов).

48) **И.п.** —тоже.

1. наклон туловищем налево;
2. наклон туловищем вперед;
3. наклон туловищем направо;
4. и. п.;
- 5—8. то же в другую сторону.

Повторить 2 раза ( $8 \times 2 = 16$  счетов).

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

1. поднять ноги вверх;
2. и. п.;
3. поднять ноги вверх;
4. и. п.

Повторить 4 раза ( $4 \times 4 = 16$  счетов).

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

- 1—4. пружинящие касания носками пола за головой.

Повторить 3 раза ( $4 \times 3 = 12$  счетов).

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

- 1—4. медленно прогнуться влево;
- 5—8. медленно опуститься в и. п.

Повторить в другую сторону.

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

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

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

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

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

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

55) **И.п.** — упор лежа на бедрах.

- 1—4. сед на коленях руки вперед, грудь касается пола (кошечка);
- 5-8. и. п.

Повторить 3 раза ( $8 \times 3 = 24$  счета).

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

1. поворот головы и стоп направо;
2. и. п.
3. поворот головы и стоп налево;
4. и. п.

Повторить 4 раза ( $4 \times 4 = 16$ ).

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

1. поворот левым плечом направо;
2. и. п.;
3. поворот правым плечом налево;
4. и. п.

Повторить 3 раза (8 х 3=24 счета).

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

1. разводя ноги поворот налево до касания левым плечом пола;
2. и. п.;
3. разводя ноги поворот направо до касания правым плечом пола;
4. и. п.

Повторить 4 раза (4 х 4= 16 счетов).

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

1. поднять левую ногу и правую руку;
2. опустить;
3. поднять правую ногу и левую руку;
4. опустить.

Повторить 4 раза (4 х 4= 16 счетов).

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

1—30. «лодочка» на спине.

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

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

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

1. мах левой назад;
2. мах левой влево;
3. мах левой назад;
4. и. п.;

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

Повторить 3 раза (8 х 3=24 счета).

63) И.п. — упор сидя на пятках.

1. сед справа;
2. сед слева;
3. сед справа;
4. и. п.;

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

Повторяется 2 раза (8 х 2=16 счетов).

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

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

1—30. переступание с ноги на ногу.

Это упражнение для разминки ахилловых сухожилий продолжается 30 с.

66) И.п. — то же.

1 — 16. Прыжки на руках и ногах одновременно.

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

68) И.п. — основная стойка.

1— 4. поднять руки вверх, потряхивая кистями;

5—8. Опустить.

Повторить 3 раза (8 x 3=24 счета).

69) И.п. — основная стойка.

1. сальто назад в группировке в доскок;

2. после этого гимнасты делятся на пары.

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

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

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

3—4. повторить в течение 15 с;

5. подняться на полупальцах;

6. опуститься на пятки.

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

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

71) потряхивание конечностями в течение 15 с.

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

### **Часть 3.**

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

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

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

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

5) серия переворотов вперед с разбега;

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

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

8) сальто вперед прогнувшись с поворотом на 720°;

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

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

1- с акробатической дорожки в поролоновую яму;

2- на акробатической дорожке;

3- на ковре для вольных упражнений;

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

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

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

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

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

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

17) рондат, фляк, двойное сальто назад:

1-е прямым телом с поворотом на 360°,

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

18) индивидуальная концовка вольных упражнений (1 подход).

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

### **Спортивно-техническая подготовка**

#### **МУЖЧИНЫ**

**ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** сальто вперед с поворотом на 720° и 1080°; двойное сальто вперед согнувшись с разбега; тройное сальто назад; тройной твист;

двойное сальто прогнувшись с поворотом на 720° и 1080° сальто назад с поворотом 1080° и 1440° (тройной и четверной винт) длинные (в том числе «реверсные») связки, включающие в себя элементы групп трудности D, E и E-Супер.

**КОНЬ** модифицированные проходы по всем частям коня кругами ноги вместе и врозь с выходами к стойку, поворотами и опусканиями в круги; разнообразные крути с поворотами на 1080° и более на теле и ручках, между ручек и на одной ручке.

**КОЛЬЦА** маховые элементы: Гуцогги прогнувшись в различных соединениях; большие обороты с параллельной постановкой рук; большие обороты в висе сзади; Хонма прогнувшись; соскоки: двойное сальто назад с поворотом на 720° и 1080°; тройное сальто назад в группировке и согнувшись после Гуцогги; сальто назад с поворотом на 360° с последующим двойным сальто назад в группировке (винт—два задних); двойное сальто вперед с поворотом на 540° и 900°; тройное сальто вперед в группировке с поворотом на 180°; силовые элементы: подъемы силой из горизонтального виса сзади в «самолет»; подъемы силой из «самолета» в горизонтальный упор и крест вниз головой; «перевернутый самолет»; развороты из прямого креста в боковые азаряновские кресты; соединения из трех и более различных элементов высшей трудности типа «мах-статика- жим».

**ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК** переворот вперед и 2,5 сальто вперед в группировке с поворотом на 180° перед приходом и на 360° в первом или первых двух сальто; переворот вперед и 1,5 сальто вперед прогнувшись с поворотом на 720° и 1080°; Цукахара с 2,5 сальто назад в группировке с поворотом на 360°; Цукахара прогнувшись с поворотом на 720° и 1080°; Юрченко с 2,5 сальто назад в группировке с поворотом на 360°; Юрченко прогнувшись с поворотом на 720° и 1080°; Куэрво с 2,5 сальто назад в группировке с поворотом на 360°; Куэрво прогнувшись с поворотом на 720° и 1080°.

**БРУСЬЯ** двойные сальто вперед и назад согнувшись из упора в упор на руках; большим махом двойное сальто назад в группировке в упор; большим махом двойное сальто согнувшись в упор на руках и в вис; сальто вперед и назад над жердями с поворотом на 180° и 360° в упор и в упор на руках; подъем махом вперед и сальто назад над жердями в стойку на руках; подъем махом вперед и Диамидов с поворотом на 540° в стойку на одной жерди; оборот под жердями с прямыми руками с поворотом на 360°; Типпельт-сальто вперед в группировке в упор на руки; соскоки двойное сальто назад с поворотом на 360° (Цукахара), двойное сальто; 1-е с поворотом на 360°, 2-е в группировке (винт - заднее); двойное сальто вперед согнувшись с поворотом кругом; двойное сальто вперед в группировке с поворотом на 540°; тройное сальто назад и вперед в группировке.

**ПЕРЕКЛАДИНА** Ткачев с поворотом на 360° (Люкин) в соединениях; Ткачев +сальто вперед в группировке в вис; большим махом назад сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360°(Винклер); большим махом вперед сальто назад прогнувшись с поворотом на 540° Ковач согнувшись + Ковач в группировке с поворотом на 360°;

Ковач прогнувшись; большим махом вперед двойное сальто назад в группировке перед перекладиной с поворотом кругом в вис; двойное сальто вперед в группировке в вис (Егер-двойное сальто); двойное сальто вперед через перекладину с поворотом на  $360^\circ$  в вис хватом снизу; большим махом назад сальто назад в группировке перед перекладиной в вис; большим махом вперед сальто вперед в группировке и согнувшись (Ксяо Руизи — Маринич) с поворотом кругом в вис и в большой оборот назад; дуга-сальто вперед в группировке и согнувшись с поворотом кругом в вис и в большой оборот назад; после большого оборота вперед в висе сзади большим махом назад в обратном хвате поворот кругом плечом назад в высокий угол хватом сверху и большой оборот назад в висе сзади (разворот из русских оборотов в чешские 4); соединения из трех и более разнообразных перелетов группы трудности D и выше; соскоки: двойное сальто назад прогнувшись с поворотом  $1080^\circ$ ; тройное сальто назад: 1-е с поворотом на  $360^\circ$  с прямым телом. 2-е и 3-е в группировке (винт — два задних); тройное сальто назад в группировке с поворотом на  $360^\circ$  и  $720^\circ$  (Цукахара — заднее); тройное сальто вперед в группировке и согнувшись с поворотом кругом; комбинированные тройные (например, согнувшись — прогнувшись, прогнувшись — в группировке и т. п.).

## **ДЕВУШКИ**

**ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК** переворот вперед — 1,5 сальто вперед прогнувшись с поворотом на  $1080^\circ$ ; Цукахара прогнувшись с поворотом на  $1080^\circ$ ; Юрченко с поворотом на  $900^\circ$  и  $1080^\circ$ ; Юрченко — 2,5 сальто назад в группировке; Юрченко — 2,5 сальто назад в группировке с поворотом на  $360^\circ$ . БРУСЬЯ сальто назад прогнувшись с поворотом на  $540^\circ$  (Дефф); Ткачев с поворотом на  $360^\circ$  (Люкин); Егер прогнувшись (Балабанов); сальто вперед прогнувшись в поворотом на  $360^\circ$  (Егер прогнувшись  $+360^\circ$  = Винклер); связка Ткачев + Дефф; соединения из 3 и более перелетов и сальто; на верхней жерди лицом внутрь большим махом назад в обратном хвате после большого оборота вперед в висе сзади поворот кругом в высокий угол и оборот назад в висе сзади (разворот из русских оборотов в чешские); соскоки: двойное сальто назад в группировке с поворотом на  $720^\circ$  (Цукахара- $720^\circ$ ); двойное сальто назад прогнувшись с поворотом  $720^\circ$ ; двойное сальто вперед с поворотом на  $540^\circ$ ; тройное сальто

**БРЕВНО** повороты на  $1080^\circ$  на одной ноге; толчком двух ног прыжок с поворотом на  $540^\circ$  и более; сальто назад с поворотом на  $360^\circ$  в группировке и прогнувшись в соединениях; сальто назад с поворотом на  $540^\circ$  и  $720^\circ$ ; сальто вперед прогнувшись в соединениях; сальто вперед прогнувшись + сальто вперед в группировке на две ноги + арабское сальто; сальто вперед с поворотом на  $180^\circ$ ,  $360^\circ$  и  $540^\circ$ ; соединение из трех сальто; переворот вперед + сальто вперед; соскоки: двойное сальто назад в полугруппировке с поворотом на  $360^\circ$  (Цукахара); двойное сальто назад в полугруппировке с поворотом на  $720^\circ$ : двойное сальто назад прогнувшись; двойное

сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°; двойное сальто вперед в группировке с поворотом кругом; двойное сальто вперед согнувшись.

**ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° и 720°; двойное сальто назад в полугруппировке с поворотом на 720°; двойной твист в переход; двойной твист согнувшись; двойное сальто вперед в переход; тройное сальто назад; длинные «реверсные» связки с двумя и более элементами группы трудности D.

### Психологическая подготовка

На этапах высшего спортивного мастерства желательно, чтобы психологическая подготовка осуществлялась специалистом-психологом. С помощью специальных методик специалист-психолог определяет важные параметры психики: общительность, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, эмоциональность и лидерство, расчетливость и беспокойство, самоконтроль и др. Сопоставление тренерских, медико-биологических и психологических данных дает возможность для глубоких заключений о личности гимнаста, служит объективным основанием не только для индивидуализации текущей подготовки, но и для перспективного планирования.

## 2.5. Планы применения восстановительных средств

Дни недели	Перед занятиями	В течении занятия	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце микроцикла
<b>Понедельник</b>	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж	Теплый душ массаж (общий или локальный, мануальный, вибромассаж, гидромассаж), продукты повышенной ценности, фармак. средства	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
<b>Вторник</b>	То же	То же	То же	То же
<b>Среда</b>	То же	То же	То же	То же
<b>Четверг</b>	То же	То же	То же	То же плюс сауна
<b>Пятница</b>	То же	То же	То же	То же, что понедельник

<b>Суббота</b>	То же	То же	То же	То же, что понедельник
<b>Воскресенье</b>				Активный отдых

## **2.6. Планы антидопинговых мероприятий**

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

- Статья 1. Определение допинга.
- Статья 2. Нарушение антидопинговых правил.
- Статья 3. Доказательство применения допинга.
- Статья 4.2.2. Особые субстанции.
- Статья 4.3.3. Содержание запрещенного списка по определению ВАДА.
- Статья 7.6 Уход из спорта.
- Статья 9. Автоматическое аннулирование индивидуальных результатов.
- Статья 10. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта.
- Статья 11. Последствия для команд.
- Статья 13. Апелляции, за исключением 13.2.2. и 13.5
- Статья 15.4 Взаимное признание.
- Статья 17. Срок давности.
- Статья 24. Интерпретация Кодекса 3.8.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики.**

Одной из задач спортивной школы является подготовка занимающихся к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Систематизированное решение этих задач начинается в учебно-тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки гимнастов. Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки. В группах занимающиеся на тренировочном этапе в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией, а во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, отдаче рапорта, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, само страховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Под контролем тренера гимнасты ведут в своем индивидуальном дневнике учет количества выполненных элементов и комбинаций, фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы и пр.

Гимнасты-перворазрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками.

Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается и в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства. К этому времени гимнасты должны хорошо знать правила соревнований, иметь достаточный опыт судейства не только в роли судьи, но и заместителя главного судьи, секретаря соревнований. Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для этапа спортивного совершенствования является выполнение требований на звание инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Это означает, что гимнаст должен быть готов к самостоятельному проведению занятий с группами новичков в СШ и общеобразовательной школе. Гимнасты-практиканты проводят занятия по самостоятельно разработанному конспекту, включающему комплексы тренировочных заданий для всех частей тренировки. Гимнасты должны также неоднократно участвовать в судействе соревнований по гимнастике в СШ.

Содержание работы	Группы спортивной специализации.				Группы совершенствования спортивного мастерства
	Годы подготовки.				
	1	2	3	4-5	
1. Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки	-	-	+	+	+
2. Участие в подготовке к Всероссийскому дню гимнастики (разучивание композиции групповых в/у)	-	-	+	+	+
3. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнастам своей группы	-	-	+	+	+

4. Шефство над 1-2 гимнастами-новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики.	-	-	-	+	+
5. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками	-	-	-	-	+
6. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спортивной гимнастике	-	-	-	-	+
7. Подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах – чемпионах Мира, Европы и олимпийских игр	-	-	-	-	+

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

#### **3.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта – спортивная гимнастика.**

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

## Влияние физических качеств на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние.

### 3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	5
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	5
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			+1	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение — вис	количество раз	не менее	

	на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»		5
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее 5
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее 5
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики /юноши/ юниоры	девочки/ девушки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6                      10,4	
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 4,5                      4,8	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10                      7	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +4                      +5	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140                      120	
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 27                      21	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	-	без учета времени
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее 5                      -	
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее -                      3	
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее 5                      -	

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	
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			10	
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее	
			40	
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.12.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики /юноши/ юниоры /мужчины	девочки/ девушки /юниорки женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x 10 м	с	не более	
			7,8	8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,8	4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			40	30

1.6..	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более	
			12,5	
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более	
				10,0
2.3.	Исходное положение — упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Исходное положение — упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее	
			-	5
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			20	
2.6.	Исходное положение — вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			-	15
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.8.	Исходное положение — вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	не менее	
			10	-
2.9.	Из исходного положения — стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45'. Фиксация положения	с	не менее	
			-	15
2.10.	Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			5	-
2.11.	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	
			-	5
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			30	

2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения.	с	не менее	
			-	30
2.14.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x 10 м	с	не более	
			7,6	8,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,6	4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			45	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более	
			7,8	9,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.3.	Исходное положение — упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	8
2.4.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			10	-
2.5.	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	не менее	
			-	10
2.6.	Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			6	-

2.7.	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	
			-	6
2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			60	-
2.9.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	60
2.10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

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

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

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

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

*Этапный контроль* позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

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

**Результатом реализации программы является:**

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств; повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки; освоение основ техники по виду спорта «спортивная гимнастика»; приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях; общие знания об антидопинговых правилах; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «спортивная гимнастика»; повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность; соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания; овладение навыками самоконтроля; приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации); достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем — пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации); овладение основами теоретических знаний о виде спорта «спортивная гимнастика»; знание антидопинговых правил; укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов; повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; повышение функциональных возможностей организма; формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных

мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности; выполнение плана индивидуальной подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях; приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «спортивная гимнастика»; знание антидопинговых правил; сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов; повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; повышение функциональных возможностей организма; закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности; выполнение плана индивидуальной подготовки; достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации; сохранение здоровья.

### **3.5. Методические указания по организации тестирования**

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

Основные из них:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств

выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2).

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

## **Глава 4. Информационное обеспечение программы**

### **4.1. Список литературных источников.**

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М. ФиС, 2004 г.
2. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М. ФиС, 2003 г.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М. ФиС, 1983 г.
4. Богомоллов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. – М. ФиС, 1974 г.
5. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. Киев. Здоров, я, 1986 г.
6. Гавердовский Ю. К. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика. Ежегодник, - М. Сов. Спорт, 1989 г.
7. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. – М. Терра-спорт, 2002 г.
8. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. – М. ФиС, 1987г.

9. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. – М. ФиС, 1986 г.
10. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М. ФиС, 1981 г.
11. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике. - М. ФиС, 1992 г.
12. Коренберг В.Б. Внимание деталям! – М. ФиС, 1972 г.
13. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике. – М. ФиС, 1970 г.
14. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М. ФиС, 1989 г.
15. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев. Олимпийская литература, 1999 г.
16. Спортивная гимнастика. Под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. – М. ФиС, 1979 г.
17. Сучилин Н.Г. Гимнаст в воздухе (соскоки прогрессирующей сложности). – М. ФиС, 1978 г.
18. Теория спорта. Учебник. Под ред. В.Н. Платонова. – Киев. Высшая школа, 1987 г.

#### **4.2. Перечень Интернет ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<https://minsport.gov.ru/>)
2. Управление физической культуры и спорта Липецкой области (<http://www.sport48.ru/>)
3. Российское антидопинговое агентство (<https://rusada.ru/>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<https://www.wada-ama.org/>)
5. Олимпийский комитет России (<https://www.olympic.org/russian-federation>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)