

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛГОГРАДА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6 Г. ВОЛГОГРАДА

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СПШ № 6

 А. В. Мохов
« 02 » июля 2018 года

Введена в действие приказом № 55 – ОД от 03.07.2018



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
спортивная гимнастика от 27 октября 2017 года № 935

Срок реализации программы – 11 лет

г. Волгоград, 2018

Содержание программы:

1. Пояснительная записка

2. Нормативная часть:

- 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- 2.4. Режим тренировочной работы;
- 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- 2.6. Предельные тренировочные нагрузки;
- 2.7. Объем соревновательной деятельности;
- 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- 2.9. Требование к количественному и качественному составу групп подготовки;
- 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки;
- 2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);

3. Методическая часть:

- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов;
- 3.4. Требования к организации и проведению врачебно - педагогического, психологического и биохимического контроля;
- 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки;
- 3.7. Планы применения восстановительных средств;

3.8. Планы антидопинговых мероприятий;

3.9. Планы инструкторской и судейской практики.

4. Система контроля и зачетные требования:

4.1. Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «спортивная гимнастика»;

4.2. Требования к реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки;

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно – технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно – переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико – тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико – биологического обследования.

4.5. Контрольно – переводные нормативы по этапам подготовки отделения спортивной гимнастики;

4.6. Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах.

5. Перечень информационного обеспечения:

5.1. Список литературных источников;

6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий:

6.1. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

6.2. Календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ СШ № 6.

1. Пояснительная записка

Спортивная гимнастика – олимпийский вид спорта, включающий соревнования на шести гимнастических снарядах у юношей и четырех гимнастических снарядах у девушек.

Термин «спортивная гимнастика» происходит от греческого слова *gymnastike* (*gymnazo* - упражнять, тренировать) и принадлежит к древнейшим видам спорта, включающим соревнования на гимнастических снарядах, вольные упражнения и прыжки с опорой. Современные международные турниры проходят с розыгрышем 14 комплектов наград: два комплекта предназначаются для командного зачета (мужчины и женщины), два - для розыгрыша абсолютного индивидуального первенства (мужчины и женщины), десять разыгрываются в различных видах многоборья (четыре для женщин и шесть для мужчин).

Информационная карта программы:

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта спортивная гимнастика определяются в Программе и учитываются при: - составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства; - составление плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, 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. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта спортивная гимнастика допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

К работе со спортсменами может привлекаться тренер (тренер-преподаватель) по акробатической подготовке, а также иные специалисты: хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта спортивная гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

Структура системы многолетней подготовки (этапы):

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «спортивная гимнастика»;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

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

2. Нормативная часть

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

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов в (годах)	Минимальный возраст для зачисления детей (лет)		Наполняемость групп (чел.)
Этап начальной подготовки	2	7 лет мальчики	6 лет девочки	10-15
Тренировочный Этап спортивной специализации	5	9 лет	7 лет	5 -12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14 лет	12 лет	Без ограничений

Примечание: Зачисление занимающихся более раннего возраста девочки– с 5 лет, юноши – с 6 лет. При наличии заявления родителей (законных представителей), медицинской справки, соответствующей программы для раннего возраста. Максимальный возраст занимающегося (спортсмена) не ограничивается, если его спортивные достижения соответствуют этапу совершенствования спортивного мастерства.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»:

Разделы подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
Общая физическая подготовки (%)	25 - 37	25 - 37	9 - 11	9 - 11	9 - 11
Специальная физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17	18 - 24	18 - 24	18 - 24
Техническая подготовка (%)	42 - 54	42 - 54	42 - 54	42 - 54	42 - 54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	4 - 6	4 - 6	3 - 5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2 - 4	2 - 4	8 - 12	8 - 12	9 - 13
Восстановительные мероприятия (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 2	2	1 - 2

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная гимнастика».

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальная подготовка		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
Контрольные	1	1	5	5	5

Отборочные	-	-	4	4	4
основные	1	1	2	2	2

2.4. Режимы тренировочной работы

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствов ания спортивно мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2-х лет		Свыше 2-х лет			1 год	бессрочно	бессрочно
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год			
Кол-во занимающихся в группах (чел. мин.-макс.	10-25	10-25	5-15	5-15	5-15	5-15	5-15	1-10		1-10
Возраст занимающихся	6-7		7-9					12-14		12-14
Выполнение програмных материалов	ОФП СФП 3 юн.	ОФП СФП 2 юн.	ОФП СФП 1 юн. юн.	ОФП СФП 3 сп.	ОФП СФП 2 сп..	ОФП СФП 1 сп.	ОФП СФП 1 сп. КМС	КМС- МС		МС
Количество часов в неделю	6	9	12-14	12-14	15-20	15-20	15-20	21-28		24-32
Общее количество часов в год	312	468	624- 728	624- 728	780- 1040	780- 1040	780- 1040	1092-1456		1248-1664

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

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

Основные задачи медицинского обеспечения

Основные задачи медицинского обеспечения в спортивной гимнастике:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья занимающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером) наблюдение за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки гимнастов к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий гимнастикой и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

Врачебное обследование

Врачебное обследование – основная форма врачебного контроля в гимнастике. Они подразделяются на первичные, повторные и дополнительные.

П Е Р В И Ч Н Е медицинские обеспечения проводится при отборе.

Е Ж Е Г О Д Н Ы Е медицинские обеспечения носят углубленный диспансерный характер (УМО) и необходимы гимнастам на всех этапах обучения. Другая форма повторных обследований – текущие медицинские обследования (ТМО) проводятся на различных этапах годичного цикла подготовки.

Д О П О Л Н И Т Е Л Ь Н Ы Е обследования необходимы перед соревнованиями (для получения от врача допуска к участию в них), после заболеваний, травм (для допуска к занятиям).

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения. В них должны быть отражены оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемых, рекомендации по режиму тренировки, показания и противопоказания, допуск к занятиям, соревнованиям, лечебные и профилактические назначения, направления (по показаниям) к врачам-специалистам.

Конфиденциальность медицинских заключений о состоянии здоровья занимающихся не исключает информацию, которую тренер должен получить от врачей, особенно в виде рекомендаций по режиму тренировки.

Организация и ответственность за своевременное медицинское обследование лежит на руководителях спортивных школ, главных судьях соревнований. План врачебных обследований согласовываются по срокам и содержанию с диспансером и отражается в плане годичного цикла подготовки.

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за здоровьем спортсмена. Сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья занимающегося, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Медицинский контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебный контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями
- с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

С помощью медицинского контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха,

изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления - на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебных наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействия физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма занимающегося для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебного наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителей, учебных заведений, спортивных организаций, преподавателей физического воспитания, тренеров.

Наблюдения врача в ходе тренировочных занятий непосредственно в спортивном зале, на площадке и других местах занятий физкультурой и спортом имеют очень большое значение. Врач может дать существенные указания тренеру о характере физической нагрузки как для всей группы, так и для отдельных лиц, занимающихся физическими упражнениями. Такая нагрузка может быть чрезмерной, не соответствующей силам и подготовленности и спортсменов. В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер определяет при этом работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Важнейшей задачей врачебного контроля является оказание помощи преподавателям и тренерам в постановке тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;
- обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;
- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добываясь ее оздоровления и соответствия задачам тренировочных занятий;
- помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

Медицинские наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере тренировочных занятий.

Психологический контроль.

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Центральной проблемой учета психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. Современный спорт высших достижений характеризуется высокой интенсивностью и большими объемами физических нагрузок. Под влиянием нагрузок, их объема, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах: самовосстанавливаемости, восстанавливаемости и не восстанавливаемости функциональных возможностей. Абстрагируясь от целевых задач конкретной тренировки, следует говорить о некотором оптимально-дозированном диапазоне тренировочных нагрузок, который доводит спортсмена не до полного истощения, а создает наилучшие условия их перенесения, адаптации к ним. Удачное сочетание «ударных» и более «мягких» режимов тренировочной работы создает благоприятные условия повышения функциональных возможностей спортсмена. В таких условиях резко возрастает роль психики, выполняющей функции саморегуляции и самоуправления функциональными подсистемами организма и поведения человека в целом. Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена.

В диагностике психических состояний в трудовой и спортивной деятельности используется до 50 групп показателей. На практике достаточно обходиться 4-5 показателями. В качестве адекватных психодиагностических методов субъективных оценок психического состояния выступают самооценки:

- общего состояния на тренировке;
- уровня усталости за весь тренировочный день;
- субъективной легкости заключительной части тренировки;
- общего состояния после тренировки;
- выраженности усталости после тренировки;
- стабильности работоспособности на тренировке.

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 функционального состояния спортсмена.

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

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

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

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена — одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру, педагогу или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

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

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные экспресс-методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови с использованием портативных приборов.

Контроль за функциональным состоянием организма в условиях тренировочного сбора можно осуществлять с помощью специальных диагностических экспресс-наборов для биохимического анализа мочи и крови. Основаны они на способности определенного вещества (глюкозы, белка, витамина С, кетонных тел, мочевины, гемоглобина, нитратов и др.) реагировать с нанесенными на индикаторную полоску реактивами и изменять окраску. Обычно наносится капля исследуемой мочи на индикаторную полоску диагностического теста и через 1 мин ее окраска сравнивается с индикаторной шкалой, прилагаемой к набору.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Соревновательная деятельность в гимнастике требует такого физического качества как специальная выносливость. Это качество развивается в процессе тренировки с многократным выполнением элементов, соединений и комбинаций в целом, что и определяет т.н. «тренировочную нагрузку».

Управление тренировочными нагрузками - важный компонент процесса подготовки гимнастов. В гимнастике принято контролировать объем тренировочной нагрузки путем подсчета количества выполненных элементов, опорных прыжков и комбинаций в целом. Подсчитанные таким способом показатели нагрузки относительны и сохраняют информативную ценность только в отношении гимнастов (гимнасток) одного определенного контингента, т.е. - одного возрастного диапазона при относительно равной спортивно-технической подготовленности. К примеру, при оценке нагрузки в занятиях с начинающими гимнастами учитываются элементы, вообще не имеющие категории трудности, или элементы не выше группы трудности А. То же самое количество упражнений, выполненных на элементах групп трудности А и В или В и С, даст соответственно большую нагрузку. Общий объем нагрузки в микроциклах можно определить, суммируя нагрузку всех дней тренировки в неделю.

Ориентируясь на показатели, приведенные в таблицах, можно определить, в какой зоне и интенсивности и тренируется данный гимнаст. При определении интенсивности нагрузки существенное значение имеет фактор времени. В таблицах показано различное количество элементов, комбинаций и опорных прыжков, выполненных за одно и то же время. Это и определяет разную интенсивность работы в те или иные периоды подготовки.

При необходимости проконтролировать объем и интенсивность тренировочной нагрузки конкретного гимнаста рекомендуется использовать карту контроля, приведенную в таблице 18. Учет количества элементов, комбинаций, подходов, хронометраж всех частей занятия позволят определить общий объем работы и интенсивность нагрузки в занятиях. Предусмотренный в карте показатель соотношения удачных подходов является показателем успеваемости ученика. Подобная форма контроля в полном виде используется периодически для оценки тренировочной нагрузки и определения эффективности занятий.

Возможно также применение упрощенного варианта ведения карты с подсчетом количества выполненных упражнений и затраченного на это времени, он применяется при необходимости контролировать каждое занятие, в том числе при работе с квалифицированными гимнастами.

2.7. Объем соревновательной деятельности

При планировании и контроле тренировочной нагрузки в процессе непосредственной подготовки к конкретным соревнованиям следует руководствоваться следующим основным правилом: предстоящие соревнования являются той моделью, в соответствии с которой следует планировать и тренировочную нагрузку. Количество упражнений, действий (включая разминку и разминочные подходы к снарядам), которые должны быть выполнены гимнастом на соревнованиях, является условной мерой нагрузки, которую при подготовке к соревнованиям можно принять за условную «единицу». Как правило, гимнасты при подготовке к соревнованиям должны превышать эту «единицу» нагрузки в 1,5-2 раза. Этим следует руководствоваться, если необходимо добиться достаточной надежности выступлений в соревнованиях.

Соревнования в годичном плане подготовки.

В спортивной гимнастике ежегодное количество официальных соревнований обычно относительно невелико и составляет 5-6 стартов. В работе с гимнастами на этапах начальной подготовки и начальной специализации их еще меньше. Соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, турнирной выносливости обеспечиваются в данном случае достаточным количеством контрольных соревнований, прикидок, тестированием технической и физической подготовленности, планированием занятий в соответствии с моделью соревнований, что должно отражаться в планах годичного цикла подготовки.

Отбор для участия в соревнованиях и при комплектовании сборных команд.

При отборе этого типа учитываются следующие показатели:

1. Состояние здоровья (отсутствие или наличие хронических и текущих травм, заболеваний).
2. Результаты последних двух-трех соревнований.
3. Результаты последней прикидки и контрольных просмотров.
4. Выполнение индивидуального плана по структуре, объему и интенсивности тренировочных нагрузок.
5. Стабильность выполнения соревновательных комбинаций в контрольных подходах на тренировках (в условиях соревновательного стандарта).
6. Соответствие произвольных комбинаций современным требованиям к трудности, оригинальности и виртуозности.

7. Личностные особенности: соревновательный опыт, коллективизм, эмоциональная устойчивость (способность сохранять выдержку в экстремальных условиях: неудачное начало выступления, легкая травма, необъективное судейство и др.).

Помимо этого на отбор участников соревнований могут повлиять тактические соображения, специальные условия зачета и некоторые другие факторы.

Тренировочные и соревновательные нагрузки.

Соревновательная деятельность в гимнастике требует такого физического качества как специальная выносливость. Это качество развивается в процессе тренировки с многократным выполнением элементов, соединений и комбинаций в целом, что и определяет т.н. «тренировочную нагрузку».

Управление тренировочными нагрузками - важный компонент процесса подготовки гимнастов. В гимнастике принято контролировать объем тренировочной нагрузки путем подсчета количества выполненных элементов, опорных прыжков и комбинаций в целом. Подсчитанные таким способом показатели нагрузки относительно и сохраняют информативную ценность только в отношении гимнастов (гимнасток) одного определенного контингента, т.е. - одного возрастного диапазона при относительно равной спортивно-технической подготовленности. К примеру, при оценке нагрузки в занятиях с начинающими гимнастами учитываются элементы, вообще не имеющие категории трудности, или элементы не выше группы трудности А. То же самое количество упражнений, выполненных на элементах групп трудности А и В или В и С, даст соответственно большую нагрузку. Это следует иметь в виду при использовании данных, приведенных в табл. № 1-2. Общий объем нагрузки в микроциклах можно определить, суммируя нагрузку всех дней тренировки в неделю.

Ориентируясь на показатели, приведенные в таблицах, можно определить, в какой зоне и интенсивности и тренируется данный гимнаст. При определении интенсивности нагрузки существенное значение имеет фактор времени. В таблицах показано различное количество элементов, комбинаций и опорных прыжков, выполненных за одно и то же время. Это и определяет разную интенсивность работы в те или иные периоды подготовки.

При необходимости проконтролировать объем и интенсивность тренировочной нагрузки конкретного гимнаста рекомендуется использовать карту контроля, приведенную в таблице 18. Учет количества элементов, комбинаций, подходов, хронометраж всех частей занятия позволят определить общий объем работы и интенсивность нагрузки в занятиях. Предусмотренный в карте показатель соотношения удачных подходов является показателем успеваемости ученика. Подобная форма контроля в полном виде используется периодически для оценки тренировочной нагрузки и определения эффективности занятий.

Возможно также применение упрощенного варианта ведения карты с подсчетом количества выполненных упражнений и затраченного на это времени, он применяется при необходимости контролировать каждое занятие, в том числе при работе с квалифицированными гимнастами.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,

НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Спортивные дисциплины: бревно, разновысокие брусья			
1	Батут	штук	1

2	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
3	Дорожка акробатическая	комплект	1
4	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
5	Канат для лазания (диаметром 30 мм)	штук	2
6	Магnezия	кг	Из расчета 0,2 кг на человека
7	Магnezница	штук	6
8	Маты поролоновые (200х300х40 см)	штук	2
9	Мостик гимнастический	штук	6
10	Музыкальный центр	штук	1
11	Палка гимнастическая	штук	10
12	Палка для остановки колец	штук	1
13	Подставка для страховки	штук	2
14	Поролон для страховочных ям	кг	Из расчета 40 кг на 1м3 объема страховочной ямы
15	Скакалка гимнастическая	штук	20
16	Скамейка гимнастическая	штук	8
17	Стенка гимнастическая	штук	6
Для спортивных дисциплин: бревно, разновысокие брусья			
18	Бревно гимнастическое	штук	1
19	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
20	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
21	Брусья гимнастические женские	штук	2
22	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
Для спортивных дисциплин: конь, кольца, параллельные брусья, перекладина			
23	Брусья гимнастические мужские	штук	1
24	Конь гимнастический маховый	штку	1
25	Перекладина гимнастическая	штук	1
26	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
27	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
Для спортивных дисциплин: вольные упражнения, опорный прыжок			
29	Дорожка для разбега	комплект	1
30	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
31	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
32	Мат гимнастический	штук	50

Для спортивных дисциплин: конь, кольца, параллельные брусья, перекладина

Для спортивных дисциплин: вольные упражнения, опорный прыжок

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)

1	Женский купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающуюся	-	-	2	1	3	1
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
3	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4	Мужской комплект спортивной формы	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1
5	Накладки наладонные женские	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
6	Накладки наладонные мужские	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
7	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1
8	Тапки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
9	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1
10	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-		2	1	2	1

2.9. Требование к количественному и качественному составу групп подготовки

Этапы спортивной подготовки	Количество человек в группе		Выполнение спортивного разряда на начало года (минимальный)
	минимальное	максимальное	
Этап начальной подготовки	10	25	б/р
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	15	I юн.
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	10	КМС

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуализация – один из основных принципов системы подготовки гимнастов. То есть тренер должен максимально учитывать индивидуальные способности при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивацию, психофункциональные особенности, свойства темперамента и поведения. И чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип. Концепция индивидуализации в процессе подготовки гимнастов должна основываться на использовании тех элементов и «связок», которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на должном уровне на каждой тренировке.

Кроме групповых тренировочных занятий в группах начальной подготовки и тренировочных группах тренер может проводить индивидуальные задания по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

В спортивных группах высших разрядов вся работа строится по индивидуальным ланам подготовки, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменами.

Для групп ССМ план спортивной подготовки годичного цикла, может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

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

Основы планирования годичных циклов

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Для каждой возрастной группы система соревнований формируется на основе календаря спортивно-массовых соревнований (зональных, областных, городских и т.п.).

Годичные макроциклы

Начиная с этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки гимнастов распределяются на два или три макроцикла. Чем выше спортивная квалификация гимнастов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка гимнастов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к

общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи **общеподготовительного этапа** - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата.

На **специально-подготовительном этапе** подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростно-силовых возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы, и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений.

Основная задача **переходного периода** - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности гимнастов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками.

Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных гимнастов применяются микро-циклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: **втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.**

Основной задачей **втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга общеразвивающих упражнений. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками.

Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности гимнастов, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению гимнастов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов. Каждый период следующего годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла. Таким образом, обеспечиваются преемственность нагрузок из года в год и планомерное нарастание их на протяжении ряда лет. Периоды временного снижения и повышения нагрузок должны определяться в текущих (годовых) планах, исходя из конкретных задач подготовки и состояния спортсмена.

По истечении каждого месяца и года тренер и спортсмен должны суммировать и подвергать анализу данные об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. С этой целью следует использовать простейшие таблицы учета комплекса тренировочных нагрузок.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН

Разделы подготовки (в часах)	Этапы и годы спортивной 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	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка	90	150	70	90	120	145	170
Специальная физическая	46	70	140	168	250	322	360

подготовка							
Техническая подготовка	156	220	300	370	514	745	900
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	5	7	34	50	54	45	31
Восстановительные мероприятия	5	6	10	12	14	19	33
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	10	15	70	90	140	180	170
Общее количество часов в год	312	468	624	780	1092	1456	1664

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Проведение тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

3.1.1. Проведение тренировочных занятий.

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

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

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

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

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

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

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

Техника безопасности при проведении занятий по спортивной гимнастике.

Общие требования безопасности:

1. К занятиям спортивной гимнастикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
2. Опасные факторы:
 - травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
 - травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
 - травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязнённых снарядах.

3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. После окончания занятий спортивной гимнастикой принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

1. Тренер (хореограф, акробат) обязан проводить мероприятия по технике безопасности со спортсменами, занимающимися в МБУ СШ № 6 на отделении спортивной гимнастики.

1.1. Вводный инструктаж.

1.2. Ознакомить с общими требованиями безопасности.

1.3. Ознакомить с правилами поведения при занятиях спортивной гимнастикой в спортивном зале или других местах проведения тренировочных занятий.

1.4. Напоминать о правилах поведения на проезжей части.

2. Тренер (хореограф, акробат) обязан соблюдать должностные инструкции и инструкции по технике безопасности к процессу проведения занятия. Проходить первичный, плановый и внеплановые инструктажи.

Особенности осуществления спортивной подготовки в виде спорта спортивная гимнастика учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта спортивная гимнастика допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

Обучение начинать с III юношеского разряда у девушек и юношей, и III разряда у взрослых спортсменов вне зависимости от общего уровня физического развития. К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов и соединений.

Обучение проводить с использованием средств страховки (ручные и подвесные страхующие пояса, поролон и др.).

Освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

На занятиях с юношами и девушками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту.

Тренировки и соревнования проводить при наличии тренера, находящегося постоянно со спортсменом.

Во время тренировки и соревнований помимо предохранительных матов необходимо использовать поролоновые.

Снаряды должны быть уложены по всему периметру гимнастическими матами.

При изучении акробатических упражнений применяется лонжа. Лонжой называется специальное приспособление для разучивания и совершенствования прыжков с сальтовыми вращениями состоит она из пояса с мягкой подкладкой и боковых шарниров с подшипниками. Размеры поясов – ширина 15 см., длина – 85-100 см. подкладка – ширина 19 см., толщина 15мм. Пояса изготавливают из натуральной кожи. Мягкая подкладка обеспечивает комфортность спортсмена при использовании данного изделия. Шарниры с подшипниками исключают

сопротивление при выполнении вращательных движений. Все пояса подвергаются тестовым испытаниям перед продажей.

Ручная лонжа применяется для страховки невысоких акробатических упражнений; подвесная лонжа — для высоких отходов (с рук, с плеч, с колонны, с подкидных досок). Подвесную лонжу держат так, что руки свободно скользят по веревке. Во время исполнения трюков лонжу нужно держать, устраняя провис веревки и при этом ни на минуту не ослаблять внимания.

При срыве гимнаста держащий лонжу крепко сжимает веревку обеими руками и сдерживая падение, плавно опускает гимнаста на землю.

При переходе к исполнению самостоятельно, ученика необходимо первое время страховать. Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет ученика от падения.

Требования, предъявляемые к страхующему:

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

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

В гимнастике используется также помощь. Помощь – один из важнейших методических приемов обучения. Помощь содействует:

- быстрому овладению сложными упражнениями на снарядах,
- занимающимся создать правильное двигательное представление,
- формированию навыка.

Разновидности физической помощи:

- проводка - сопровождение ученика по всему движению или по отдельной фазе,
- фиксация – задержка ученика преподавателем в определенной точке движения,
- подталкивание – кратковременная помощь при перемещении ученика снизу вверх,
- поддержка – кратковременная помощь при перемещении ученика сверху вниз,
- подкрутка – кратковременная помощь при выполнении поворотов и вращений,
- сочетание всех этих приемов.

В современном зале для спортивной гимнастики высота потолков должна быть не менее 8 метров.

На соревнованиях в соответствии с правилами соревнований участник может иметь 1 (одного) страхующего.

3.2. Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
Количество часов в неделю	6	8	10	12-15	18-21
Количество тренировок в неделю	4	5	8	12	14
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456
Общее количество тренировок в год	208	260	416	624	728

3.3. Планирование спортивных результатов.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

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

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;

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

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

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

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

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

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

Начиная с возраста 9-10 лет, можно планировать выполнение норм I взрослого разряда, для спортсменов 13-14 лет – норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 15 лет и старше – мастера спорта.

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

3.4. Организация и проведение врачебного, психологического и биохимического контроля.

3.4.1. Врачебный контроль

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за здоровьем спортсмена. Сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья занимающегося, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Медицинский контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебный контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями
- с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

С помощью медицинского контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебных наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействия физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма занимающегося для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебного наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителей, учебных заведений, спортивных организаций, преподавателей физического воспитания, тренеров.

Наблюдения врача в ходе тренировочных занятий непосредственно в спортивном зале, на площадке и других местах занятий физкультурой и спортом имеют очень большое значение. Врач может дать существенные указания тренеру о характере физической нагрузки как для всей группы, так и для отдельных лиц, занимающихся физическими упражнениями. Такая нагрузка может быть чрезмерной, не соответствующей силам и подготовленности и спортсменов. В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер определяет при этом работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Важнейшей задачей врачебного контроля является оказание помощи преподавателям и тренерам в постановке тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;
- обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;
- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь ее оздоровления и соответствия задачам тренировочных занятий;
- помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

Медицинские наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере тренировочных занятий.

3.4.2. Психологический контроль.

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Центральной проблемой учета психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. Современный спорт высших достижений характеризуется высокой интенсивностью и большими объемами физических нагрузок. Под влиянием нагрузок, их объема, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах: самовосстанавливаемости, восстанавливаемости и невосстанавливаемости функциональных возможностей. Абстрагируясь от целевых задач конкретной тренировки, следует говорить о некотором оптимально-дозированном диапазоне тренировочных нагрузок, который доводит спортсмена не до полного истощения, а создает наилучшие условия их перенесения, адаптации к ним. Удачное сочетание «ударных» и более «мягких» режимов тренировочной работы создает благоприятные условия повышения функциональных возможностей спортсмена. В таких условиях резко возрастает роль психики, выполняющей функции саморегуляции и самоуправления функциональными подсистемами организма и поведения человека в целом. Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена.

В диагностике психических состояний в трудовой и спортивной деятельности используется до 50 групп показателей. На практике достаточно обходиться 4-5 показателями. В качестве адекватных психодиагностических методов субъективных оценок психического состояния выступают самооценки:

- общего состояния на тренировке;
- уровня усталости за весь тренировочный день;
- субъективной легкости заключительной части тренировки;
- общего состояния после тренировки;
- выраженности усталости после тренировки;
- стабильности работоспособности на тренировке.

3.4.3. 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 функционального состояния спортсмена.

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

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

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

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена — одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру, педагогу или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях

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

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные экспресс-методы определения многих

(около 60) различных биохимических показателей в плазме крови с использованием портативных приборов.

Контроль за функциональным состоянием организма в условиях тренировочного сбора можно осуществлять с помощью специальных диагностических экспресс-наборов для биохимического анализа мочи и крови. Основаны они на способности определенного вещества (глюкозы, белка, витамина С, кетоновых тел, мочевины, гемоглобина, нитратов и др.) реагировать с нанесенными на индикаторную полоску реактивами и изменять окраску. Обычно наносится капля исследуемой мочи на индикаторную полоску диагностического теста и через 1 мин ее окраска сравнивается с индикаторной шкалой, прилагаемой к набору.

3.5. Программный материал для практических занятий.

Мужское гимнастическое многоборье включает в себя следующие виды:

- Вольные упражнения (акробатика, батут 1.1)
- Упражнения на коне-махи
- Упражнения на кольцах
- Опорный прыжок
- Упражнения на брусьях
- Упражнения на перекладине.

1. Перекладина

- 1.1. Вис, набор маха и размахивания в висе.
- 1.2. Упоры, отмахи из упоров, стойка (низкая, высокая, средняя перекладина)
- 1.3. Висы согнувшись сзади в статике и на махах (низкая, средняя, высокая перекладина).
- 1.4. Висы сзади, выкруты и полувкручивания.
- 1.5. Хваты и перехваты.
- 1.6. Повороты в висах.
- 1.7. Простые подъемы.
- 1.8. Простые («малые») обороты.
- 1.9. Движения дугой.
- 1.10. Большие обороты.
- 1.11. Сальто назад.
- 1.12. Сальто назад
- 1.13. Соскоки и перелеты с контрвращением.

2. Брусья

- 2.1. Упор и размахивания в упоре.
- 2.2. Стойки на кистях силой и повороты в стойках.
- 2.3. Движения махом вперед из упора.
- 2.4. Движения махом назад из упора.
- 2.5. Движения из упора на руках
- 2.6. Движения из виса вогнувшись.

2.7. Движения большим махом.

3. Кольца

3.1. Вис и размахивания в висе.

3.2. Упор и махи в упоре.

3.3. Силовые и темповые подъемы в стойку.

3.4. Выкруты, перевороты, большие обороты махом вперед

3.5. Выкруты, подъемы, большие обороты махом назад.

3.6. Сальто назад.

3.7. Сальто вперед.

3.8. Обороты в упоре.

3.9. Вспомогательные маховые элементы.

3.10. Силовые упражнения.

4. Конь – махи

4.1. Упоры и плоские махи.

4.2. Круги продольно и универсальный круг.

4.3. Круги поперек.

4.4. Круги продольно с переходами и противходами.

4.5. Круги поперек с проходами вперед и назад.

4.6. Круги с одноименными поворотами («стойкли»).

4.7. Круги прогнувшись.

4.8. Круги с разноименными поворотами («винты»).

4.9. Движения в стойку на руках.

5. Опорный прыжок.

5.1. Прямые прыжки.

5.2. Прыжки с переворотом вперед.

5.3. Прыжки переворотом вперед – сальто (конь в длину, снаряд Spieth)

5.4. Прыжки «цукахар» и «касамацу» (конь в длин снаряд Spieth)

5.5. Рондатовые прыжки (конь в длину, снаряд Spieth)

5.6. Прыжки переворотом и сальто боком (конь в длину, снаряд Spieth).

6.Акробатика

6.1. Упоры, равновесия, стойки

6.2. Простые кувырки и приземления.

6.3. Перекаты, кувырки, кульбиты.

6.4. Перемахи круги ногами.

6.5. Непрыжковые перевороты.

6.6. Перевороты вперед.

6.7. Перевороты назад.

6.8. Сальто вперед.

- 6.9. Сальто назад.
- 6.10. Перевороты и сальто боком.
- 6.11. Базовые комбинации прыжков.

7. Батут

- 7.1. Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи».
- 7.2. Прыжки с вращениями по четвертям.
- 7.3. Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями.
- 7.4. Сальто назад.
- 7.5. Сальто вперед.
- 7.6. Типовые соединения и комбинированные прыжки.

8. Хореографическая подготовка для мужчин.

- 8.1. Классический танец.
- 8.2. Историко-бытовой, народно-сценический, современный танец.
- 8.3. Равновесия, повороты, прыжки.
- 8.4. Повороты типа шэнзэ, разноименные, одноименные повороты на 540, 720 градусов.

Женское гимнастическое многоборье включает в себя следующие виды:

- Упражнения на брусья разной высоты
- Упражнения на бревне
- Упражнения на вольных упражнениях
- Опорный прыжок

1. Брусья разной высоты

- 1.1. Вис и размахивание в висе.
- 1.2. Упоры продольно, отмахи из упора.
- 1.3. Спады из стойки на руках.
- 1.4. Движения в висах и упорах согнувшись.
- 1.5. Простые обороты.
- 1.6. Подъёмы разгибом.
- 1.7. Движение дугой.
- 1.8. Подъёмы большим махом.
- 1.9. Повороты в висах.
- 1.10. Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты.
- 1.11. Большие обороты.
- 1.12. Сальто назад большим махом.
- 1.13. Сальто вперёд большим махом.
- 1.14. Подлёты и перелёты большим махом.
- 1.15. Движения из стойки на руках.

2. Бревно.

- Стойка на ногах, равновесия, их перемены.
- Седы, упоры, стойки на руках.
- Перемещения и простые прыжки.

- Маховые и толчковые перевороты.
- Перекаты и кувырки.
- Медленные полуперевороты и перевороты.
- Темповые перевороты.
- Сальто.
- Входы и вскоки.

- **Опорный прыжок.**

- Прямые прыжки.
- Прыжки перевороты вперёд.
- Прыжки переворот вперёд - сальто.
- Прыжки «цукахара» и «касамацу».
- Рондатовые прыжки.
- Прыжки переворотом и сальто боком.

- **Акробатика.**

- Упоры, равновесия, стойки.
- Простые прыжки и приземления.
- Перекаты, кувырки, «кульбиты».
- Перемахи и круги ногами.
- Непрыжковые перевороты.
- Перевороты вперёд.
- Перевороты и темповые сальто назад.
- Сальто назад.
- Сальто вперёд.
- Сальто типа «твист» и «колпинское»
- Перевороты и сальто боком.
- Базовые комбинации прыжков.

1. Хореографическая подготовка для женщин.

- 1.1. Джазовый танец.
- 1.2. Народно-сценический и современный танец.
- 1.3. Классический танец.
- 1.4. Историко-бытовой, народно-сценический, современный танец.
- 1.5. Равновесия, повороты, прыжки.

- 1.6. Повороты типа шэнэ, разноименные, одноименные повороты на 540, 720 градусов.
- 1.7. Партерная хореография.
- 1.8. Хореографические упражнения на бревне.

3.6. Организация психологической подготовки.

3.6.1. Психологическая подготовка в гимнастике.

Занятия спортом, в том числе гимнастикой, формируют личность человека, его эмоциональную сферу, помогают воспитывать волевые качества, часто давая эффект, трудно достижимый другими способами. Одновременно с этим спорт связан с преодолением психически весьма сложных состояний, требующим специальной подготовки.

3.6.2. Психологические и психомоторные особенности в спортивной гимнастике.

Гимнастика относится к т.н. технико-эстетическим видам спорта, специфика которых заключается, прежде всего, в управлении движениями собственного тела в зависимости от ранее заданной программы и в искусственности двигательных форм, являющихся предметом соревнований.

Чувственное восприятие гимнаста (в отличие, например, от игровых видов и единоборств, где решающую роль играют перцептивный образ изменяющегося внешнего окружения и двигательные ситуации, зависящие от партнера или соперника) прежде всего направлено на собственные ощущения, поэтому наиболее благоприятный пси-хотип гимнаста-т.н. интроверт, т.е. человек, преимущественно склонный к контролю своего внутреннего состояния.

Сенсомоторика гимнаста базируется, по преимуществу, на восприятиях, связанных с мышечно-двигательной (проприоцептивной), зрительно-вестибулярной и тактильной чувствительностью; в меньшей степени - со слухом. Важную роль играет также чувство темпа ритма движения. При этом особенно важное значение имеют параметрические дифференцировки, т.е. способность как воспринимать количественные изменения в движении, так и активно корректировать в связи с этим свои действия-движения.

Требования к скорости двигательной реакции в гимнастике специфичны. В сравнении с игровыми и т.п. видами спорта они не столь высоки, однако по мере совершенствования двигательного навыка и возрастания мастерства спортсмена, скорость конструктивного ответа исполнителя на возможные изменения движения возрастает, приближаясь в отдельных случаях к скорости т.н. простой двигательной реакции. То есть реакции антиципации в гимнастике связаны со способностью спортсмена оперативно отслеживать не столько движение внешних объектов, сколько процесс движения собственного тела и его звеньев, отраженный, в основном, зрительным и вестибулярным восприятием, и на этой основе экстренно прогнозировать дальнейшие события и возможные целесообразные действия. Наряду с относительно медленными и умеренно быстрыми движениями, доступными для непрерывного или избирательного управления на основе анализа потока ощущений, в гимнастике используется большое число быстрых, импульсных движений (например, отталкиваний), практически недоступных для оперативного управления и доступных для коррекции только при повторных исполнениях.

Процесс исполнения гимнастических упражнений, особенно при обучении, требует навыков концентрации внимания на основных объектах управления движением. Наиболее успешно решение связанных с этим задач удастся гимнастам с темпераментами сильного уравновешенного типа, т.е. - сангвиническим и флегматическим. При исполнении и освоении гимнастических упражнений важную роль играет доступный спортсмену объем внимания и связанная с ним эффективность самоконтроля действий-движений. При освоении относительно быстрых движений гимнаст, как правило, затрудняется одновременно контролировать более 3-4 осознаваемых объектов, связанных с чувственным

восприятием собственных действий. Этим обуславливаются ограничения, налагаемые на постановку задач при обучении, связанных с управлением двигательным действием.

Кардинальную роль в освоении и исполнении гимнастических упражнений играют разнообразные двигательные представления (основанные как на ощущениях, так и на осмыслении упражнения), которые формируются в процессе обучения и совершенствуются на протяжении всей исполнительской практики. Работа гимнаста в режиме «попытка - отдых - попытка», в значительной степени опирается на двигательные представления в форме идеомоторики, т.е. мысленного действия. Овладение приемами идеомоторной настройки на исполнение упражнения - один из важных элементов обучения, тренировки и соревновательной подготовки гимнаста.

Освоение и исполнение гимнастических упражнений строится по психологической канве субъективных ощущений, играющих роль чувственных «опорных точек»; при обучении конкретному упражнению гимнаст должен уметь осознанно и целенаправленно строить систему таких ощущений, лежащую в основе управления движением. Важную роль при этом играют словесные методы, содействующие осознанию спортсменом собственного двигательного действия.

Для занятий гимнастикой, как в учебно-тренировочном процессе, так и на соревнованиях, характерны состояния высокой эмоциональной напряженности, требующие владения навыками психической саморегуляции. В гимнастике, в особенности на этапе высшего мастерства, требуются свойства психики и навыки психологической настройки, позволяющие бороться со сбивающими факторами посредством сосредоточения на предстоящей двигательной задаче и «отключения» от внешних раздражителей с переходом во «внутренний круг внимания».

Психическая мобилизация в гимнастике, в отличие от непрерывной деятельности игрового типа, структурирована по принципу «от попытки к попытке» и требует навыков по фазного психологического переключения. На соревнованиях это принимает форму опосредованной борьбы с соперником, лишенной реальных возможностей двигательной импровизации, включая оперативную реакцию на действия конкурента. Это требует от гимнаста, прежде всего, владения навыками сосредоточения на собственных эмоционально-волевых процессах, часто носящих характер «борьбы с самим собой».

Работа над гимнастическими упражнениями нередко связана с преодолением чувства страха и требует волевых качеств - решительности, смелости, целеустремленности, настойчивости. Волевая мобилизация гимнаста является также средством высшей концентрации физических усилий, необходимых для выполнения упражнений с максимальным мышечным напряжением. Работа над субъективно опасными гимнастическими упражнениями, а также их многократное выполнение на соревнованиях вызывают значительное нервное утомление, что, соответственно, предъявляет требования к воспитанию эмоциональной выносливости.

Гимнастика, как и другие технико-эстетические виды спорта, основана на непрерывном обновлении соревновательной программы спортсмена и предполагает постоянную трудоемкую учебно-тренировочную работу с высокой степенью мотивации. Без ярко выраженного желания тренироваться, стремления к достижению поставленной цели,

творческого взаимодействия с тренером успех в тренировках и на соревнованиях трудно достигим.

Наконец, как технически сложный вид спорта, гимнастика требует от занимающихся достаточно сложной, часто - напряженной интеллектуальной работы и соответствующего теоретико-методического совершенствования, в том числе самосовершенствования.

3.6.3. Методы психодиагностики в гимнастике.

Тренировочный и соревновательный процесс в современной спортивной гимнастике не могут успешно осуществляться без учета психологического фактора в подготовке.

Первым шагом к решению задач психологической подготовки является диагностика психических состояний занимающихся.

Существует значительное число современных методов психодиагностики, употребляемых в спортивной гимнастике. Часть из них, по преимуществу педагогических, доступна самому тренеру-педагогу и должна быть в определенной степени им освоена. Другие методы применяются специалистами-психологами.

Диагностика свойств личности спортсмена в значительной степени доступна для практикующего тренера.

Наблюдение за поведением, психическими реакциями, особенностями эмоциональных и интеллектуальных проявлений учеников – один из необходимых компонентов педагогической работы тренера. Важно однако, чтобы такие наблюдения не ограничивались житейским опытом тренера, а по возможности делались на грамотной, научной основе, опирались на использование специальной литературы и консультации специалистов.

Экспертные оценки позволяют обобщать независимые друг от друга наблюдения и формировать достаточно объективную картину при описании личности спортсмена. Они могут осуществляться как с привлечением специалистов-психологов, так и силами коллектива тренеров, педсовета.

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

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

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

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

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

3.6.4. Методы психо- и саморегуляции в гимнастике.

Психорегуляция, как вид подготовки, принципиально аналогична технической или физической подготовке спортсмена. Это означает, что тренер и спортсмен не довольствуются естественными изменениями, происходящими в психической сфере гимнаста по мере спортивного его совершенствования, приобретения опыта, а

целенаправленно работают над необходимыми качествами, осваивая доступные эффективные методы и приемы воздействия на психическое (в том числе собственное) состояние, эмоциональный фон, элементы поведения.

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

Методы внушения, как инструмент профессионального психического воздействия, относятся к области психотерапии и доступны только специалистам. Они могут применяться в исключительных случаях как средство борьбы с фобиями, стойкими защитными реакциями, психологическим «зажимом», явлениями патологического безволия и др. Примером простейшей формы внушения может служить прием, получивший название «эффекта плацебо», когда спортсмену вместо реального препарата дают «пустышку» (например, таблетку питьевой соды), внушая, что это - эффективное средство от боли, волнения и т.д. Положительный эффект, часто имеющий при этом место, объясняется исключительно внушением и самовнушением.

Методы саморегуляции в гимнастике - наиболее действенный путь упорядочивания психики спортсмена, его эмоциональной сферы, поведения. Успехи выдающихся мастеров как правило связаны, в частности, с их умением самостоятельно управлять своим психическим состоянием. Одним из элементов психической саморегуляции является идеомоторика, позволяющая формировать и уточнять двигательные представления, настраиваться на исполнение движения. Чем опытнее гимнаст, чем лучше он чувствует движение и стабильнее выполняет его практически, тем совершеннее его идеомоторные представления. И наоборот: чем точнее воспроизводятся действия-движения в воображении гимнаста, тем надежнее управление реальным движением. Поэтому «мысленная тренировка» может быть одним из весьма эффективных методов как формирования, так и подкрепления и совершенствования двигательного навыка. Особенно важно применение идеомоторики при подготовке к исполнению упражнения на оценку, в том числе в случаях, когда приходится идти на попытку без специальной разминки.

Другими методами саморегуляции, важными для гимнастов, являются элементы самовнушения. Один из таких известных методов - аутогенная тренировка (АТ), благодаря которому спортсмен может, путем внутреннего словесного самовнушения, регулировать свое состояние, снижая степень возбуждения, нервного возбуждения, изменяя мышечный тонус и др. Вариантом АТ является т.н. п с и х о р е -гулирующая тренировка (ПРТ), позволяющая не только управлять относительно простыми формами ощущений, но и концентрировать психическое воздействие на более тонких процессах, связанных с двигательными представлениями.

3.6.5. Психическая надёжность в гимнастике.

Психическая надёжность в гимнастике зависит от целого ряда факторов, связанных как с врожденными свойствами психики спортсмена, его характерологическими и личностными данными, так и со степенью овладения методами и конкретными приемами психической саморегуляции. В этом отношении наиболее важны такие факторы, как:

- точность и надёжность установки на исполнение упражнения: чем яснее гимнаст формирует в своем сознании «пусковой» образ действия-движения, тем надёжнее его последующее исполнение;

-точность и разнообразие ощущений, на которых строится контроль действия-движения; чем шире «сенсорное поле», на котором воспринимается и контролируется движение, тем надежнее исполнение;

-скорость обработки информации, получаемой в процессе чувственного восприятия исполняемого упражнения; данная скорость зависит от подвижности нервно-психических, интеллектуальных процессов в сознании и подсознании спортсмена, его текущего функционального состояния, степени освоенности данного движения, спортивного опыта гимнаста;

-психическая выносливость как фактор надежности; чем «свежее» спортсмен к моменту исполнения упражнения (включая нервно-психическое, эмоциональное состояние), тем надежнее его действия;

-владение приемами с а м о р е г у л я ц и и; умелое использование приемов АТ, ПРТ и др. позволяет не только оптимально настроиться на выполнение упражнения, выступление в целом, но и, в определенной степени, преодолеть негативное действие таких факторов как утомление со снижением скорости обработки информации и др.;

-оптимальность избранного уровня притязания на успех; спортсмен, необоснованно завышающий или, напротив, занижающий свои реальные возможности, не может рассчитывать на надежное выступление.

3.6.6. Психологические аспекты тренировки в гимнастике.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.6.7. Психологические аспекты соревнований по гимнастике.

Концепция психологической готовности определяется следующими основными моментами (по Е.Г. Козлову):

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

3.7 Планы применения восстановительных средств.

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

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

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

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода.

Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

План применения средств восстановления

в недельном микроцикле в период напряженной тренировки

Дни недели	Перед занятиями	В течение занятий	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце микроцикла
Понедельник	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, средства восстановления	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, массаж), продукты повышенной ценности, фармак. средства	Водные процедуры, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
Вторник	То же	То же	То же	То же
Среда	То же	То же	То же	То же плюс сауна
Четверг	То же	То же	То же	То же
Пятница	То же	То же	То же	То же, что в понедельник
Суббота	То же	То же	То же	То же плюс сауна
Воскресенье	-	-	-	Активный отдых

К числу наиболее действенных и доступных *физических средств* восстановления, рекомендуемых гимнастам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж – уникальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. В сборных командах с гимнастами работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих гимнастов. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровоток.

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, гимнастики, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки)

3.8. Планы антидопинговых мероприятий;

№	Содержание мероприятия	Формы проведения	Срок реализации
1	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
2	Ознакомление с порядком проведения допинг - контроля и антидопинговыми правилами		
3	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
4	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		
5	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
6	Участие в образовательных семинарах	Семинары	
7	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

3.9. Планы инструкторской и судейской практики.

В данном разделе программы следует представить содержание инструкторской и судейской практики для учащихся этапов ТСС и СС. Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на ТСС этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

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

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Учащиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря. Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Примерное содержание тренерско-инструкторской практики

Содержание работы	ТСС- группы обучения					Годы	Группы СС
	1	2	3	4	5		
1, Навыки строевой подготовки, Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорта. Команды: «налево (право) в обход марш»,	-	+	+	+	+		Проведение на разных группах

«налево (направо) в колонну по три, четыре марш». Подсчет шагов.						
2. Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки	-	-	+	+	+	+
3. Участие в подготовке к Всероссийскому дню гимнастик (разучивание композиций групповых в\у.	-	-	+	+	+	+
4. Подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах – чемпионах мира, Европы, Олимпийских игр	-	-	-	-	-	+
5. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнастов своей группы.	-	-	-	+	+	+
6. Шефство на 1-2 гимнастами – новичками, Обучение простейшим элементам гимнастик.	-	-	-	+	+	+
7. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками.	-	-	-	-	-	+
8. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по с\г	-	-	-	-	-	+

Примерное содержание подготовки судей по спорту.

Тематика и содержание работы	ТСС – группы		Годы подготовки			Группы СС
	1	2	3	4	5	
1.Понятие о 10-бальной системе оценки гимнастических упражнений.	+					
2. Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении.	+	+	+	+	+	+
3.Классификация ошибок	+	+				
4.Общие положения о гимнастических соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+	+	+	+	+	+
5. Судейская коллегия; роль гл. судьи, его заместителей, секретаря и судей на отдельных видах многоборья		+	+	+	+	+
6. Классификация ошибок и сбавки за выполнение упражнения (ошибки			+	+	+	+

в технике, осанке, приземлении и др.)						
7. Особенности судейства упражнений обязательной программы		+	+	+	+	+
8. Особенности судейства произвольных упражнений. Понятие трудности упражнений Группы А, Б, С, Д, Е. Поощрительные баллы.				+	+	+
9. Специальные требования к выполнению произвольных комбинаций в видах многоборья				+	+	+
10. Судейство отдельных элементов гимнастами своей группы	+	+	+	+	+	+
11. Судейство соревнований по ОФП			+	+	+	+
12. Судейство первенства СШ среди групп начальной подготовки (2-3 юношеские разряды)				+	+	+
13. Судейство соревнований в качестве зам. гл. судьи, гл. секретаря, судей					+	+
14. Обучение записи упражнений с помощью символов.				+	+	+
15. Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство городских и республиканских соревнований.						+

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «спортивная гимнастика»

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Спортивная гимнастика»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:
3-значительное влияние;

- 2-среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лиц, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

ТРЕБОВАНИЯ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. На этапе начальной подготовки:

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

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки МБУ СШ № 6, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Сдача контрольных нормативов общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки происходит два раза в год. Сроки проведения устанавливаются тренерским советом отделения спортивной гимнастики и утверждаются администрацией МБУ СШ № 6. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и

тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по гадам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

Контроль за общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовкой проводится в виде тестирования, соревнований, контрольных тренировок, контрольно-переводных испытаний.

Сроки проведения контроля отражены в календарном плане физкультурных и спортивных мероприятий СШ по спортивной гимнастике.

Для приема контрольно-переводных испытаний создается комиссия из трех человек. Контрольно-переводные испытания проводятся ежегодно в ноябре – декабре месяце.

Контроль ОФП и СФП проводится в виде соревнований или тестирования 3 раза в год в тренировочных группах.

Для контроля спортивно-технической и тактической подготовки проводится контрольные тренировки, моделирующие соревнования и непосредственно соревнования.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Методические указания по организации тестирования

1. Челночный бег. 2х10 м. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «Марш!» испытуемый берет из квадрата, начерченного перед стартовой линией (30х30 см), кубик (размер стороны кубика 50 мм) и пробегает дистанцию, в конце которой в аналогичном квадрате за финишной линией находится кубик другого цвета; бегун меняет кубики и возвращается на место. На старте секундомер включается в момент прикосновения к кубику и выключается, когда замененный кубик по окончании второй части бега коснулся поверхности квадрата. Бросать кубик в квадрат запрещается.

2. Бег на 20 м с высокого старта. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии ног.

3. Прыжок в длину с места. Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии расчерчивается разметка. Результат прыжка определяется по положению пяток. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.

4. Лазание по канату без помощи ног (5м). Выполняется из положения сидя ноги врозь. Поднятая рука участника держит канат в месте нижней 5-метровой отметки. Движение начинается по команде «Марш!», секундомер включается, как только ноги оторвутся от мата, и выключается, в момент касания рукой верхней метки. На тренировочном этапе и этапе ССМ лазание по канату проводится без учета времени.

5. Подтягивание в висе на перекладине. Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренном суставе, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного виса, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. В случае ошибки в одном из повторений, тестирование продолжается, но засчитывается предыдущий результат.

6. Поднимание ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке. Выполняется только с прямыми ногами. Опускание должно проходить мягко до легкого, безударного касания ногами стенки. Чтобы участник мог контролировать положение прямого угла, судья может удерживать руку на нужной высоте.

7. Удержание положения «Угол» на гимнастической стенке. Чтобы обозначить допустимый нижний предел опускания ног в положении угла, судья держит руку под ногами испытуемого.

8. Отжимание в упоре лежа на параллельных гимнастических скамейках. Расстояние между скамейками регулируется под ширину плеч испытуемого. Требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае «проваливания» живота и одновременного отжимания руками счет прекращается

9. Из положения «угол» на гимнастической стенке, поднятие ног положение «высокий угол». Окончанием подъема считается момент касания носками ног рейки над головой. Полное возвращение в стартовое положение обязательно. Движение возобновляется только после касания ногами руки судьи. Обозначающего положение прямого угла.

10. Стойка на руках. Выполняется на помосте для вольных упражнений. Выход в стойку произвольный. Допускается не более двух переступаний руками. Разрешается вторая попытка.

11. Высокий угол в упоре на брусьях. Прямые ноги расположены вплотную к туловищу. Допускается отклонение ног от вертикали не более чем на 10 градусов.

12. Подъем силой на кольцах. Выполняется глубоким хватом из фиксированного виса, при взятии глубокого хвата допускается помощь. В подъеме допускается незначительное сгибание в тазобедренных суставах. Обязательно полное в упоре выпрямление рук. Опускание в вис – через согнутые руки. Повторение -из виса на полностью выпрямленных руках.

13. Переворот в упор силой. Выполняется прямыми ногами, без рывков и пауз. Засчитывается выполнение только на прямые руки. Опускание в вис выполняется «сползанием» через согнутые руки, сдержано. Для предупреждения размахивания и фиксации необходима помощь ассистента.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 20 м (не более 4,7 с)	Бег 20 м. (не более 5,0 с)
	Челночный бег 2 x 10 м (не более 7,1 с)	Челночный бег 2 x 10 м (не более 10,1 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	И.П.-вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения "угол" (не менее 5 раз)	

	Фиксация положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5с)
Гибкость	И.П. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения (не менее 3 с)
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45 *. Фиксация положения (не менее 5 с)
	Иные спортивные нормативы
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,
ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Нормативы общей физической, специальной физической подготовки	
Скорость	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	
Сила	И.П. – вис на перекладине. Сгибая руки, подъем переворотом в упор (не менее 5 раз)	И.П.- вис на гимнастической жерди. Сгибая руки, подъем переворотом (не менее 3 раз)
	И.П.- упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой подъем в стойку на руках (не менее 5 раз)	
	Фиксация положения «угол» в упоре на гимнастических стоялках (не менее 10 сек)	
	И.П.- упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук (не менее 5 раз)	И.П.- вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» (не менее 10 раз)
	Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами, колени прижаты к груди (не менее 10 сек)	
Выносливость	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация положения (не менее 40 с)	
Гибкость	И.П. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения (не менее 3 сек)	
	Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 сек)	
	Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,
ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с высокого старта (не более 3,8 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4 с)
Скоростно-	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)	
Сила	И.П.- упор в положении "угол" на параллельных брусьях. Силой, согнувшись ноги вместе, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз)	И.П. – упор в положении "угол" ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой, согнувшись ноги врозь, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз)
	Фиксация положения «угол» в упоре на гимнастических стоялках (не менее 20 сек)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (не менее 5 раз)	И.П.- вис на гимнастической стенке, в положении «угол». Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол" (не менее 15 раз)
	И.П. – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опустить тело в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения (не менее 10 сек)	И.П. – стойка на лопатках. Выпрямленными руками держаться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45 *. Фиксация положения (не менее 15 сек)
	И.П.- вис на гимнастических кольцах. Силой, сгибая руки, подъем в упор (не менее 5 раз)	И.П.- стойка на руках на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках (не менее 5 раз)
Выносливость	Стойка на руках на полу. Фиксация положения (не менее 30 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения (не менее 30 с)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

4.6. Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и

СФП в баллах. Этап начальной подготовки (1-го года обучения)

/девушки/

Баллы	Прыжок в длину с места (см)	Бег 20 м (сек.)	Поднимание ног в угол в висе на гимнаст. стенке (раз)	Три шпегата, мост, сидя наклон вперед (сбавки)	Сгибание рук в упоре лежа на полу(раз)	Лазанье по канату 3 метра	Подтягивание в висе на в/ж (раз)
1,0-0,5	115-111	5,7-5,8	2-1	3,6-3,9	1	3,0-2,8	1
2,0-1,5	120-116	5,5-5,6	4-3	3,2-3,5	2	2,7-2,6	2
3,0-2,5	125-121	5,3-5,4	6-5	2,8-3,1	3	2,5-2,4	3
4,0-3,5	130-126	5,1-5,2	8-7	2,4-2,7	4	2,3-2,2	4
5,0-4,5	135-131	4,9-5,0	10-9	2,0-2,3	5	2,1-2,0	5
6,0-5,5	140-136	4,7-4,8	12-11	1,6-1,9	6	1,9-1,8	6
7,0-6,5	145-141	4,5-4,6	14-13	1,2-1,5	7	1,7-1,6	7
8,0-7,5	150-146	4,3-4,4	16-15	0,8-1,1	8	1,5-1,4	8
9,0-8,5	155-151	4,1-4,2	18-17	0,4-0,7	9	1,3-1,2	9
10,0-9,5	160-156	3,9-4,0	20-19	0,0-0,3	10	1,1-1,0	10

этап начальной подготовки (2-го года обучения) /девушки/

Баллы	Прыжок в длину с места (см)	Бег 20 м (сек.)	Поднимание ног в угол в висе на гимнаст. стенке (раз)	Три шпегата, мост, сидя наклон вперед (сбавки)	Сгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Лазанье по канату 3 метра	Напрыгивание на горку 20см (раз)	Силовой переворот от в упор на в/ж (раз)	Челночный бег 2*10 м
1,0-0,5	132-136	5,7-5,8	2-1	3,6-3,9	1	3,0-2,8	б/о	1	12,0-12,5
2,0-1,5	136-140	5,5-5,6	4-3	3,2-3,5	2	2,7-2,6	3	2	11,4-11,9
3,0-2,5	140-144	5,3-5,4	6-5	2,8-3,1	3	2,5-2,4	5-4	3	10,8-11,3
4,0-3,5	144-148	5,1-5,2	8-7	2,4-2,7	4	2,3-2,2	10-9	4	10,2-10,7
5,0-4,5	148-152	4,9-5,0	10-9	2,0-2,3	5	2,1-2,0	15-14	5	9,6-10,1
6,0-5,5	152-156	4,7-4,8	12-11	1,6-1,9	6	1,9-1,8	20-19	6	9,0-9,5
7,0-6,5	156-160	4,5-4,6	14-13	1,2-1,5	7	1,7-1,6	25-24	7	8,4-8,9
8,0-7,5	160-164	4,3-4,4	16-15	0,8-1,1	8	1,5-1,4	30-29	8	7,8-8,3
9,0-8,5	164-168	4,1-4,2	18-17	0,4-0,7	9	1,3-1,2	35-34	9	7,2-7,7

10,0-9,5	168-170	3,9-4,0	20-19	0,0-0,3	10	1,1-1,0	40-39	10	6,6-7,1
----------	---------	---------	-------	---------	----	---------	-------	----	---------

тренировочный этап (1-2 годов обучения) /девушки/

Баллы	Прыжок в длину с места (см)	Бег 20 м (сек.)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в высокий угол (раз)	Три шпегата, мост, сидя наклон вперед (сбавки)	Силой переворот в упор на в/ж (раз)	Лазанье по канату 3 метра (сек.)	Стойка силой согнувшись (спичаг) на бревне (раз)	Напрыгивание на горку 45см (раз)	Челночный бег 2*10 м (сек.)
1,0-0,5	134-	5,5-5,6	2-1	4,5-5,0	1	15,9-17,0	1	6/0	11,4-11,9
2,0-1,5	138-	5,3-5,4	3	4,0-4,4	2	14,9-15,8	1	3	10,8-11,3
3,0-2,5	142-138	5,1-5,2	4	3,5-3,9	3	13,9-14,8	2	5-4	10,2-10,7
4,0-3,5	146-	4,9-5,0	5	3,0-3,4	5-4	12,9-13,8	2	10-9	9,6-10,1
5,0-4,5	160-	4,7-4,8	6	2,5-2,9	6-5	11,9-12,8	3	15-14	9,0-9,5
6,0-5,5	164-	4,5-4,6	7	2,0-2,4	7-6	10,9-11,8	3	20-19	8,4-8,9
7,0-6,5	168-	4,3-4,4	8	1,5-1,9	8-7	9,9-10,8	4	25-24	7,8-8,3
8,0-7,5	172-168	4,1-4,2	9	1,0-1,4	9-8	8,9-9,8	4	30-29	7,2-7,7
9,0-8,5	176-	3,9-4,0	11-10	0,5-0,9	10-9	7,9-8,8	5	35-34	6,6-7,1
10,0-9,5	180-	3,5-3,8	13-12	0,0-0,4	12-11	6,9-7,8	5	40-39	6,0-6,5

тренировочный этап (3-го года обучения) /девушки/

Баллы	Прыжок в длину с места (см)	Бег 20 м (сек.)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в высокий угол (раз)	Три шпегата, наклон, мост, удерж. пр., лев. вперед, в стор., наз. (сбавки)	Силой переворот в упор на в/ж (раз)	Лазанье по канату 3 метра (сек.)	Стойка силой согнувшись (спичаг) на бревне (раз)	Напрыгивание на горку 45см (раз)	Стойка на руках на полу (сек)
1,0-0,5	110-100	5,1-5,2	3	4,5-5,0	2	11,5-12,0	1	10	15-14
2,0-1,5	120-111	4,9-5,0	4	4,0-4,4	3	10,9-11,4	2	13-11	20-16
3,0-2,5	130-121	4,7-4,8	5	3,5-3,9	5-4	10,3-10,8	3	17-14	25-21
4,0-3,5	140-131	4,5-4,6	6	3,0-3,4	6-5	9,8-10,2	4	21-18	30-26

5,0-4,5	150-141	4,3-4,4	7	2,5-2,9	7-6	9,2-9,7	5	25-22	35-31
6,0-5,5	160-151	4,1-4,2	8	2,0-2,4	8-7	8,6-9,1	6	29-26	40-36
7,0-6,5	170-161	3,9-4,0	9	1,5-1,9	9-8	8,0-8,5	7	33-30	45-41

тренировочный этап (4,5 обучения) /девушки/

Баллы	Прыжок в длину с места (см)	Бег 20 м (сек.)	Из виса углом на гимнаст. стенке высокий угол (раз)	Три шпагата, наклон, мост, удерж. пр., лев. впер., в стор., наз. (сбавки)	Силой переворот в упор на в/ж (раз)	Подъем разгибом на н/ж (раз)	Стойка силой согнувшись (спичаг) на бревне (раз)	Напрыгивание на горку матов 50 см (раз)	Стойка на руках на полу (сек)
1,0-0,5	140-135	5,1-5,2	3	4,5-5,0	6	1	3	10	25-20
2,0-1,5	145-141	4,9-5,0	4	4,0-4,4	7	2	4	13-11	30-26
3,0-2,5	150-146	4,7-4,8	5	3,5-3,9	8	3-2	5	17-14	35-31
4,0-3,5	154-151	4,5-4,6	6	3,0-3,4	9	4-3	6	21-18	40-36
5,0-4,5	160-155	4,3-4,4	7	2,5-2,9	10	5-4	7	25-22	45-41
6,0-5,5	170-161	4,1-4,2	8	2,0-2,4	11	6-5	8	29-26	50-46
7,0-6,5	180-171	3,9-4,0	9	1,5-1,9	12	7-6	9	33-30	55-51
8,0-7,5	190-181	3,7-3,8	10	1,0-1,4	13	8-7	10	37-34	60-56
9,0-8,5	200-191	3,5-3,6	11	0,5-0,9	14	9-8	11	41-38	75-61
10,0-9,5	210-201	3,3-3,4	12	0,0-0,4	15	10-9	12	45-42	80-76

этап спортивного совершенствования /девушки/

Баллы	Прыжок в длину с места (см)	Бег 20 м (сек.)	Высокий угол на бревне (сек)	Три шпагата, наклон, мост, удерж. пр., лев., впер. в стор., наз. (сбавки)	Махом назад из упора на н/ж стойка (с учетом качества) (раз)	Подъем разгибом на н/ж (раз)	Силой стойка согнувшись (спичаг) (с учетом качества) (раз)	Напрыгивание на горку 55 см (раз)	Стойка на руках на полу (сек)
1,0-0,5	145-141	5,0-5,2	3	4,5-5,0	1	6	1	10	35-31
2,0-1,5	150-146	4,8-4,9	4	4,0-4,4	2	7	2-1	13-11	40-36
3,0-2,5	154-151	4,6-4,7	5	3,5-3,9	3	8	3-2	17-14	45-41
4,0-3,5	160-155	4,4-4,5	6	3,0-3,4	4	9	4-3	21-18	50-46

5,0-4,5	170-161	4,2-4,3	7	2,5-2,9	5	10	5-4	25-22	55-51
6,0-5,5	180-171	4,0-4,1	8	2,0-2,4	6	11	6-5	29-26	60-56
7,0-6,5	190-181	3,8-3,9	9	1,5-1,9	7	12	7-6	33-30	75-61
8,0-7,5	200-191	3,6-3,7	10	1,0-1,4	8	13	8-7	37-34	80-76
9,0-8,5	210-201	3,4-3,5	11	0,5-0,9	9	14	9-8	41-38	85-81
10,0-9,5	220-211	3,2-3,3	12	0,0-0,4	10	15	10-9	45-42	90-86

этап начальной подготовки (1-го года обучения) /юноши/

Баллы	Бег 20 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание ног в угол в висе на гимн. стенке (раз)	Сгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Лазанье по канату 3 метра	Один шпагат, мост, сидя наклон вперед	Стойка на голове (сек.)
1,0-0,5	5,7-5,8	115-111	1	6	3,0-2,8	3,6-3,9	1
2,0-1,5	5,5-5,6	120-116	2	7	2,7-2,6	3,2-3,5	2
3,0-2,5	5,3-5,4	125-121	4-3	8	2,5-2,4	2,8-3,1	2
4,0-3,5	5,1-5,2	130-126	6-5	9	2,3-2,2	2,4-2,7	4-3
5,0-4,5	4,9-5,0	135-131	8-7	10	2,1-2,0	2,0-2,3	4-3
6,0-5,5	4,7-4,8	140-136	10-9	11	1,9-1,8	1,6-1,9	6-5
7,0-6,5	4,5-4,6	145-141	12-11	12	1,7-1,6	1,2-1,5	8-7
8,0-7,5	4,3-4,4	150-146	14-13	13	1,5-1,4	0,8-1,1	10-9
9,0-8,5	4,1-4,2	155-151	16-15	14	1,3-1,2	0,4-0,7	12-11
10,0-9,5	3,9-4,0	160-156	18-17	15	1,1-1,0	0,0-0,3	15-13

этап начальной подготовки (2-го года обучения) /юноши/

Баллы	Бег 20 м (сек.)	Прыжок в длину с места(см)	Подниман ие ног в угол в висе на гимн. стенке (раз)	Отжимани е в упоре на брусьях (раз)	Лазанье по канату 5 метров	Один шпагат, мост, сидя наклон вперед (сбавки)	Подтягив ание в висе на пере- клади не (сек.)	Стойка на голове (сек.)
1,0-0,5	5,6-5,7	120-116	2-1	1	3,1-3,0	3,6-3,9	1	1
2,0-1,5	5,4-5,5	125-121	4-3	2	3,3-3,2	3,2-3,5	3-2	2
3,0-2,5	5,2-5,3	130-126	6-5	3	3,5-3,4	2,8-3,1	5-4	3
4,0-3,5	5,0-5,1	135-131	8-7	4	3,7-3,6	2,4-2,7	6	4
5,0-4,5	4,8-4,9	140-136	10-9	5	3,9-3,8	2,0-2,3	7	5
6,0-5,5	4,6-4,7	145-141	12-11	6	4,1-4,0	1,6-1,9	8	6

7,0-6,5	4,4-4,5	150-146	14-13	7	4,3-4,2	1,2-1,5	9	7
8,0-7,5	4,2-4,3	155-151	16-15	8	4,5-4,4	0,8-1,1	11-10	8
9,0-8,5	4,0-4,1	160-156	18-17	9	4,7-4,6	0,4-0,7	13-12	9
10,0-9,5	3,8-3,9	165-161	20-19	10	5,0-4,8	0,0-0,3	15-14	10

тренировочный этап (1-2 годов обучения) /юноши/

Баллы	Бег 20 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Лазанье по канату (сек.)	Стойка согнувш. (спичаг) ноги врозь на полу (раз)	Удержан ие угла на брусьях (сек.)	Один шпагат, мост, сид я наклон вперед (сбавки)	Круги на грибке (раз)	Стойка на голове (сек.)	Силой переворот в упор на перекла дине (раз)
1,0-0,5	5,4-5,5	125-121	15,9-	1	2-1	3,6-3,9	1	2	1
2,0-1,5	5,2-5,3	130-126	14,9-	2	3	3,2-3,5	2	4-2	2
3,0-2,5	5,0-5,1	135-131	13,9-	3	4	2,8-3,1	3	6-4	3
4,0-3,5	4,8-4,9	140-136	12,9-	4	5	2,4-2,7	4	8-6	4
5,0-4,5	4,6-4,7	145-141	11,9-	5	6	2,0-2,3	5	10-8	5
6,0-5,5	4,4-4,5	150-146	10,9-	6	7	1,6-1,9	6	12-10	6
7,0-6,5	4,2-4,3	155-151	9,9-10,8	7	9-8	1,2-1,5	7	14-12	7
8,0-7,5	4,0-4,1	160-156	8,9-9,8	8	11-10	0,8-1,1	8	16-14	8
9,0-8,5	3,8-3,9	165-161	7,9-8,8	9	13-12	0,4-0,7	9	18-16	9
10,0-9,5	3,6-3,7	170-166	6,9-7,8	10	15-14	0,0-0,3	10	20-18	10

тренировочный этап (3 года обучения) /юноши/

Баллы	Бег 20 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Лазанье по канату (сек.)	Стойка согнувш из угла вне (спичаг) раз	Удержан ие угла на кольцах (сек.)	Один шпагат, мост, сидя наклон вперед (сбавки)	Круги на грибке (раз)	Стойка на голове (сек.)	Отжиман ие в упоре на брусьях (раз)
1,0-0,5	4,55-4,6	144-140	15,9-17,0	1	2-1	3,6-3,9	3	2	1
2,0-1,5	4,45-4,5	148-144	14,9-15,8	2	3	3,2-3,5	4	4-2	2
3,0-2,5	4,35-4,4	152-148	13,9-14,8	3	4	2,8-3,1	5	6-4	4-3
4,0-3,5	4,15-4,2	156-152	12,9-13,8	4	5	2,4-2,7	6	8-6	6-5
5,0-4,5	4,05-4,1	160-156	11,9-12,8	5	6	2,0-2,3	7	10-8	8-7
6,0-5,5	3,95-4,0	164-160	10,9-11,8	6	7	1,6-1,9	8	12-10	10-9
7,0-6,5	3,85-3,9	168-164	9,9-10,8	7	9-8	1,2-1,5	9	14-12	12-11

8,0-7,5	3,75-3,8	172-168	8,9-9,8	8	11-10	0,8-1,1	10	16-14	14-13
9,0-8,5	3,65-3,7	176-172	7,9-8,8	9	13-12	0,4-0,7	11	18-16	16-15
10,0-9,5	3,55-3,6	180-176	6,9-7,8	10	15-14	0,0-0,3	12	20-18	18-17

тренировочный этап (4, 5 годов обучения) /юноши/

Баллы	Бег 20 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Лазанье по канату 5 м (сек.)	Стойка согнувш (спичаг) на брусьях (раз)	Подъем силой на кольцах (раз)	Два шпагата, удерж. пр., лев. впер., в стор. (сбавки)	Круги двумя на теле коня поперек (раз)	Стойка на руках на кольцах (сек.)	Стойка на руках на полу (сек.)
1,0-0,5	3,5-4,4	159-155	11,9-12,0	1	1	3,6-3,9	2-1	1	1
2,0-1,5	4,25-4,3	164-160	11,5-11,8	2	2	3,2-3,5	4-3	2	3-2
3,0-2,5	4,15-4,2	169-165	11,1-11,4	3	3	2,8-3,1	6-5	3	5-4
4,0-3,5	4,05-4,1	174-170	10,7-11,0	4	4	2,4-2,7	8-7	4	7-6
5,0-4,5	3,95-4,0	179-175	10,3-10,6	5	5	2,0-2,3	10-9	5	9-8
6,0-5,5	3,85-3,9	184-180	9,9-10,2	6	6	1,6-1,9	12-11	6	11-10
7,0-6,5	3,75-3,8	189-185	9,5-9,8	7	7	1,2-1,5	14-13	7	13-12
8,0-7,5	3,65-3,7	194-190	9,1-9,4	8	8	0,8-1,1	16-15	8	17-14
9,0-8,5	3,55-3,6	199-195	8,7-9,0	9	9	0,4-0,7	18-17	9	24-18
10,0-9,5	3,45-3,5	204-200	8,4-8,6	10	10	0,0-0,3	20-19	10	30-25

этап спортивного совершенствования /юноши/

Баллы	Бег 20 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Лазанье по канату без помощи ног (сек)	Упор руки в сторон ы с учетом качеств а (сек)	Стойка силой с плеч на брусьях (раз)	Шпагат ы (сбавки)	Круги на теле коня попере к (раз)	Горизон- тальный вис спереди на кольцах (сек.)	Стойка на руках на полу (сек.)
1,0-0,5	4,10-4,20	185-181	14,8	1	2-1	3,7-4,0	3-2	1,5-1,0	8-3
2,0-1,5	4,00-4,09	190-186	14,4	2	4-3	3,3-3,6	6-4	2,0-1,6	14-9
3,0-2,5	3,90-3,99	195-191	14,0	3	6-5	2,9-3,2	9-7	2,5-2,1	20-1
4,0-3,5	3,80-3,89	200-196	13,6	3	8-7	2,5-2,8	12-10	3,0-2,6	26-21
5,0-4,5	3,70-3,79	205-201	12,9	4	10-9	2,1-2,4	15-13	3,5-3,1	32-27
6,0-5,5	3,60-3,69	210-206	12,1	4	12-11	1,7-2,0	18-16	4,0-3,6	38-33
7,0-6,5	3,50-3,59	215-211	11,3-12,0	5	14-13	1,3-1,6	21-19	5,0-4,1	44-39
8,0-7,5	3,40-3,49	220-216	10,3-11,2	5	16-15	0,9-1,2	24-22	6,0-5,1	50-45
9,0-8,5	3,30-3,39	225-221	9,9-10,4	6	18-17	0,5-0,8	27-25	7,0-6,1	56-51
10,0-9,5	3,20-3,29	230-226	9,2-9,8	6	20-19	0,0-0,4	30-28	8,0-7,1	60-57

5. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список литературных источников;

1. Ю.К.Гавердовский, Т.С.Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М.Смолевский «Программа спортивная гимнастика (мужчины, женщины) М. 2005. Советский спорт.
2. Вайцеховский «Книгатренера» М. ФКиС
3. А.Ф. Родионенко, Н.Г. Сучилин «Упражнения на кольцах». М.1978,ФКиС.
4. В.М. Волков «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС
5. В.Смолевский, Ю. Менхин, В. Силин «Гимнастика в трёх измерениях» М. 1979, ФКиС
- Т. И. Манина, Н.Е.Водопьянова «Эта многоликая гимнастика» СП 1989 Лениздат
7. Ю.К.Гавердовский «Гимнастическое многоборье (мужские виды)» М., 1987 Сов. спорт.
8. А.А. Деркач, А.А. Исаев «Педагогическое мастерство тренера» М.1981 ФКиС
9. «Базовая подготовка юных гимнастов на коне» М. 1988 ГК РФ ФКиС.
10. Ю.В. Менхин «Отбор в спортивной гимнастике» (учебное пособие) Малаховка МОГИФК 1987
11. Смирнов Ю.И. «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности» (методическое пособие) Малаховка МОГИФК 1986
12. Смирнов Ю.И., Муравьев П.Б. «Применение методов рейтинга в оценке спортивных достижений» Москва,МОГИФК 198
13. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое «Советский спорт» 2012
14. А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.Б. Юшин «Методика тестирования спортивной подготовленности» Федерация спортивной гимнастики России. - Москва, «Советский спорт» 2012

15. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 1998.
16. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., Терра–спорт, 2002
17. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю. К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1987
- Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю. К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1986.
18. Менхин Ю В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: ФиС, 1970.

6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий согласно ЕКП и плану спортивно – массовых мероприятий МБУ СШ № 6

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ежегодно организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

