

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №1»
г. КАМЕНСК-ШАХТИНСКИЙ**

Принята на педагогическом совете
МБУ ДО СДЮСШОР
Протокол № 4
От «31» 08 2018г.

«Утверждаю»
Директор МБУ «СШОР №1»
_____ А.З. Исянов.

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»
(приказ Минспорта России от 27. 10.2017г. № 937)**

Срок реализации – 10 и более лет

2018 г.

Программа спортивной подготовки по спортивной гимнастике, предназначена для организации тренировочного процесса по виду спорта в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивной школы олимпийского резерва № 1» города Каменск-Шахтинский.

Программа разработана коллективом административных работников и тренерским составом спортивной школы:

Исянов А.З. – директор, отличник народного просвещения

Кулешова Ю.Н. - заместитель директора по СР, тренер по спортивной гимнастике

Юхарина А.С. – инструктор-методист

Шапошникова Н.В. – старший тренер

Процкова А.А. - тренер

Дьяков А.Е. – тренер

Яковенко Е.А. – тренер

Бауткина Г.Г. – тренер

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивная гимнастика олимпийский вид спорта и входит в программу Олимпийских игр с 1896 года. Спортивная гимнастика представляет собой многообразный, сложно-координационный вид спорта для юношей и девушек, мужчин и женщин, в который включается выполнение движений на гимнастических снарядах, вольные упражнения и опорные прыжки. Мужские виды гимнастического многоборья содержат вольные упражнения, упражнения на перекладине, кольцах, коне, брусьях и опорный прыжок. Женское гимнастическое многоборье включает в себя вольные упражнения, упражнения на бревне, на брусьях разной высоты и опорный прыжок.

В настоящее время на международных и всероссийских соревнованиях гимнасты разыгрывают 14 комплектов наград: два в командном зачете (мужчины и женщины), два в абсолютном индивидуальном первенстве (мужчины и женщины) и десять в отдельных видах многоборья (6 - у мужчин и 4 - у женщин).

Достижения мастерства в спортивной гимнастике невозможно без освоения элементов акробатики, танцев, хореографии.

Главная особенность спортивной гимнастики – в большом разнообразии гимнастических движений. Именно это дает возможность оказывать широкое воздействие как на весь организм в целом, так и на развитие определенных частей и органов тела. Спортивная гимнастика удивительно гармоничный вид спорта, который вырабатывает не только технические навыки, но и силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений, чувство командной ответственности, формирует целеустремленность и силу характера.

Настоящая программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (далее по тексту Программа) разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и постановлением Администрации г.Каменск-Шахтинского от 25.05.2018 г. 533 «О внесении изменений в постановление Администрации города от 15.11.2016 № 1182 «Об оплате труда работников муниципальных бюджетных организаций физической культуры и спорта г. Каменск-Шахтинский».

Программа содержит комплекс основных параметров подготовки гимнастов в процессе многолетней тренировки и рассчитана на 10 и более лет спортивной подготовки на следующих этапах:

- этап начальной подготовки – 2 года.

На уровне начальной подготовки идёт выявление задатков и способностей детей, ведется всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам гимнастических движений, воспитание устойчивого интереса к занятиям спортивной гимнастикой.

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет.

На тренировочном этапе начинается период начальной спортивной специализации. Идет развитие физических и двигательных специальных качеств, обучение основам техники гимнастических движений и подготовка к

обучению сложным элементам и соединениям, воспитание таких волевых качеств, как смелость, решительность, умение самостоятельно работать и соревноваться.

- этап совершенствования спортивного мастерства – продолжительность спортивной подготовки годами не ограничена.

На этапе совершенствования спортивного мастерства начинается период углубленной специализированной подготовки. Идет развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности, освоение сложных элементов и соединений, связанных с комбинированными вращениями.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки СШОР использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск перспективных спортсменов и определение состава спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование мальчиков и девочек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Условия приема в учреждение отражены в Административном регламенте по предоставлению муниципальных услуг.

Тренировочный процесс в СШОР ведется в соответствии с годовым тренировочным планом по виду спорта спортивная гимнастика и рассчитан 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.

Для проведения занятий на тренировочном этапе, спортивного совершенствования, кроме основного тренера по виду спорта спортивная гимнастика допускается привлечение дополнительного второго тренера по специальной физической подготовке, хореографической и акробатической подготовке при условии их одновременной работе с лицами проходящими спортивную подготовку.

Тренировочные группы формируются с учётом возрастных особенностей, физической и спортивно-технической подготовленности, с учетом выполнения нормативов и требований для зачисления в группы на этапы подготовки и на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Спортсмены разные по возрасту и спортивной подготовленности могут объединяться в одну группу, при соблюдении требований техники безопасности во время

проведения спортивных занятий. При этом разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим установленные Программой требования для зачисления на следующий этап подготовки или на следующий год подготовки определенного этапа, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки ещё 1-2 года.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет по году рождения)		Минимальная наполняемость групп (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	2	7	6	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	12	1

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
	Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24
Техническая подготовка (%). Работа на снарядах. Хореография Акробатика	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	1-2	1-2

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	1	5	5	5
Отборочные	-	-	4	4	4
Основные	1	1	2	2	2

2.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочные занятия по виду спорта спортивная гимнастика в учреждении проводятся круглогодично, согласно утвержденному директором расписанию и исчисляются в астрономических часах в соответствии с этапами и годами спортивной подготовки, нормами СанПиНа, с учетом возрастных особенностей занимающихся. Недельный режим тренировочной работы устанавливается приказом директора учреждения и составляет:

Этап спортивной подготовки	Период спортивной подготовки	Объем тренировочной работы в астрономических часах
этап начальной подготовки	до года	6
	свыше года	9
тренировочный этап	до двух лет	12
	свыше двух лет	14
этап совершенствования спортивного мастерства		18

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки в период подготовки к спортивным соревнованиям, а также в период активного отдыха (восстановления) спортсменов, проходящих спортивную подготовку, могут организовываться тренировочные сборы.

Перечень тренировочных сборов и максимальная их продолжительность:

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей

	соревнованиям				спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

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 функциональных систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особенно актуально в случае ранней спортивной специализации.

При приеме в учреждение на этап начальной подготовки зачисляются здоровые лица, которые предоставили от участкового педиатра справку о состоянии здоровья и допуске к занятиям спортом.

В дальнейшем оценка состояния здоровья спортсменов СШОР проводится в Отделении спортивной медицины МБУЗ ЦГБ г. Каменск-Шахтинский, после чего выдается заключение по каждому спортсмену о допуске к спортивным занятиям.

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку:

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет по году рождения)	
	мальчики	девочки
Этап начальной подготовки	7	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	9	7
Этап совершенствования спортивного мастерства	14	12

На этапах ССМ максимальный возраст спортсменов не ограничен.

Одним из важнейших психофизических требований к лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта спортивная гимнастика является преодоление чувства страха при выполнении как простых, так и сложных гимнастических элементов, как на начальном этапе спортивной подготовки, так и на последующих этапах подготовки.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Современная подготовка гимнастов высокой квалификации требует 2-разовых занятий в один день, начиная с тренировочного этапа свыше двух лет. При этом количество занятий достигает 12 раз в неделю, что необходимо для решения в сжатые сроки многочисленных задач технической и физической подготовки.

Практическая реализация, связанная с этим, возможна лишь при наличии соответствующих условий для полноценной тренировки, восстановления и отдыха.

В работе с гимнастами этапов ССМ при соответствующих условиях (тренировочный сбор, спортивный лагерь) целесообразно применять метод двухразовых занятий в день. Переходить на этот режим тренировки следует постепенно и только при наличии соответствующих условий для восстановления и отдыха.

Нормативы оптимального объёма тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	14	18
Количество тренировок в неделю	3	4	4-5	5-6	6
Общее количество часов в год	312	468	624	728	936
Общее количество тренировок в год	156	208	208-260	260-312	312

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Учреждение обеспечивает спортсменов экипировкой по нормативам согласно таблице:

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N 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		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Женский купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4	Мужской комплект соревновательной формы	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
5	Накладки наладонные женские	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Накладки наладонные Мужские	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7	Носки	пар	на	-	-	2	1	4	1	4	1

			занимающегося								
8	Тапки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
10	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

Тренировочные занятия и соревнования должны проводиться в одежде и обуви, которые соответствуют требованиям и санитарно-гигиеническим нормам.

2.8. Минимальный уровень бюджетной гарантированности обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием (в % от расчетного уровня)

Этапы	Минимальный уровень обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием
Совершенствования спортивного мастерства	70-90
Тренировочный (этап спортивной специализации)	50-70

2.9. СШОР обеспечивает спортсменов необходимым для прохождения спортивной подготовки инвентарем и оборудованием:

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Минимальное 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	магнезия	кг	Из расчёта 0,2 кг на человека
7	Магнезница	штук	6
8	Маты поролоновые (200х300х40 см)	штук	2
9	Музыкальный центр	штук	1
10	Мостик гимнастический	штук	6
11	Палка гимнастическая	штук	10
12	Палка для остановки колец	штук	1
13	Подставка для страхования	штук	2
14	Поролон для страховочных ям	кг	из расчета 40 кг на 1 м ³ 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	штук	1
25	Перекладина гимнастическая	штук	1
26	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
27	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пара	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	Маты гимнастические	штук	50

Оборудование и инвентарь должны соответствовать правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество – соответствовать нормам единовременной пропускной способности, которые составляются из расчета необходимого оборудования на одну тренирующуюся группу.

2.10. Требования 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	До года	10	25	б/р
	Свыше года	10	20	3юн
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 2-х лет	5	14	2юн
	Свыше 2-х лет	5	12	1юн- I
Этап совершенствования спортивного мастерства		1	10	КМС

При работе с детьми в группах начальной подготовки и тренировочных группах большое значение имеют индивидуальные задания. Как правило, это комплексы упражнений силовой подготовки, упражнения для развития

подвижности в суставах, упражнения в равновесии. Родители, заинтересованные в успехах своих детей, являются в этом случае как бы ассистентами тренера, при выполнении домашних заданий.

На всех этапах подготовки (в случае отсутствия второго тренера), в период отпуска тренера спортсмены занимаются индивидуальной подготовкой по заданию тренера (теоретической и практической).

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

Годичный цикл разделяется на следующие периоды:

1. Подготовительный. Основная задача этого периода заключается в создании предпосылок для приобретения спортивной формы и ее становления.

Занятия в это время направлены на создание условий для приспособления организма спортсмена к повышенным нагрузкам.

2. Соревновательный. Основная задача данного периода - сохранение и улучшение спортивной формы в целях достижения высоких спортивных результатов. Тренировки в этот период направлены на сохранение достигнутой спортивной формы и ее реализацию в соревнованиях.

3. Переходный. Основная особенность периода - спад нагрузки, как по объему, так и по интенсивности. Занятия приобретают форму активного отдыха. Главная цель периода - создать предпосылки для повышения уровня работоспособности спортсменов на следующем этапе круглогодичной тренировки. Вместе с тем занятия должны быть построены таким образом, чтобы сохранить определенную тренированность, позволяющую начать новый цикл тренировок с более высокого уровня, чем предыдущий.

- *подготовительный период* – январь, август
- *соревновательный период* - февраль – июнь, сентябрь-ноябрь
- *переходный период* – июль, декабрь.

Разделение периодов в году на 2 этапа строится в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.

Не всегда представляется возможным строго выдержать сроки этапов в указанных границах. Они могут незначительно изменяться в зависимости от возможностей и подготовленности спортсмена.

В основу планирования 4-летнего олимпийского цикла подготовки положен принцип многократного повторения отработанных в деталях моделей этапа предсоревновательной подготовки, завершающихся соревнованиями. Обычно 4-летний цикл подразделяется на 4 годичных цикла, а каждый последний - на 2 полугодичных макроцикла, заканчивающихся ответственными соревнованиями. В свою очередь, каждый макроцикл делится на 6 месячных мезоциклов, а последние - на 4 недельных микроцикла с отработанной в деталях структурой.

Исходным целостным звеном, из множества, которых состоит весь тренировочный процесс, является одно тренировочное занятие – **микроцикл**.

Отдельный тренировочный микроцикл состоит как минимум из двух фаз: тренировочного воздействия и восстановительного.

По степени соответствия текущим задачам подготовки можно выделить основные и дополнительные микроциклы.

К основным относятся: собственно соревновательный, в течение которого гимнаст выступает на соревнованиях, и собственно тренировочный, внутри которого отражены основные психолого-педагогические и физиологические особенности тренировочной работы с учетом их взаимодействия с задачами соревновательного микроцикла. Дополнительные микроциклы – подводящие и восстановительные.

Микроциклы разного типа служат структурными блоками, из которых складываются **мезоциклы**. В существующей практике мезоциклы состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, примерно, один месяц.

На структуру и продолжительность отдельных мезоциклов влияют: система соревнований и соревновательных нагрузок, процессы восстановления и другие факторы.

Типы мезоциклов:

- втягивающий,
- базовый,
- контрольно-подготовительный,
- предсоревновательный,
- соревновательный,
- восстановительно-подготовительный.

Число мезоциклов и порядок их сочетания в структуре **макроциклов** зависят от закономерной периодизации круглогодичного процесса тренировок и конкретных условий его построений.

Продолжительность периодов макроциклов зависит от календаря соревнований и фазовости развития стабилизации и утраты спортивной формы. В рамках большого тренировочного цикла изменяется как содержание, так и построение тренировок.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Расписание занятий (тренировок) утверждается приказом директора после согласования по представлению тренеров в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Обучение элементам должно проводиться постепенно от простого к сложному и от легкого к трудному.

Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по утвержденному расписанию.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

3.2.1. При проведении занятий или соревнований тренер (ответственное лицо) обязан удостовериться в наличии исправного оборудования, инвентаря и страховочного материала перед началом тренировочного занятия (соревнования).

3.2.2. До прихода тренера, спортсменам запрещается заходить в спортивный зал, самостоятельно проводить разминку, пользоваться тренажерами, спортивным инвентарем, лонжами и другими снарядами.

3.2.2. Тренер во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.

3.2.3. К тренировочным занятиям или соревнованиям допускаются только те лица, которые прошли медицинское освидетельствование, инструктаж по безопасности проведения тренировочных занятий и правил пожарной безопасности;

3.2.4. Запрещается проведение спортивных соревнований без медицинского персонала.

На тренировочных занятиях может присутствовать только директор, заместитель директора, старший тренер отделения, инструктор-методист.

Присутствие в зале посторонних лиц не допускается.

3.3. Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Соревновательная деятельность в спортивной 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 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 информационную 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. Тоже самое

количество упражнений, выполненных на элементах групп А и Б или В и С, даст соответственно большую нагрузку. Общий объем нагрузки в микроциклах можно определить, суммируя нагрузку всех дней тренировки в неделю.

При определении интенсивности нагрузки существенное значение имеет фактор времени. Это и определяет разную интенсивность работы в те или иные факторы времени.

3.3.1. Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок:

Разделы подготовки	Этапы и годы 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 подготовка (часы)	96	145	64	72	93
Специальная физическая подготовка (часы)	48	70	138	168	225
Техническая подготовка (%). Работа на снарядах. Хореография Акробатика (часы)	150	226	312	364	464
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (часы)	6	9	30	36	47
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (часы)	6	9	68	74	93
Восстановительные мероприятия (часы)	6	9	12	14	14

При планировании и контроле тренировочной нагрузки в процессе 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.

В спортивной гимнастике ежегодное количество официальных соревнований обычно составляет 5-6 стартов. 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.

3.3.2. Рекомендуемые объемы соревновательных нагрузок:

Количество соревнований в год	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
	2	2	11	11	11

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

При планировании спортивных результатов необходимо принимать во внимание требования к участию в спортивных соревнованиях:

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

выполнение плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Для каждого спортсмена должны ставиться определенные задачи:

- выполнить разрядный норматив;
- увеличить трудность выполняемых упражнений;
- выучить сложный элемент, связку или все упражнение;
- занять определенное место на основных соревнованиях;
- попасть в сборную команду.

Учет спортивных результатов фиксируется тренерами в журналах учета работы группы тренировочного этапа и этапа начальной подготовки, и в индивидуальных планах спортивной подготовки спортсменов этапов совершенствования спортивного мастерства, в зависимости от квалификации гимнастов и основных соревнований.

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, зачисляется в организацию только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Спортсмены СШОР проходят обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в МБУЗ ЦГБ «Отделение спортивной медицины», с которым у СШОР заключен договор на представление медицинских услуг. Специалисты центра проводят медицинский контроль состояния здоровья спортсменов.

Врач (медицинская сестра) СШОР осуществляет систематический контроль за состоянием здоровья спортсменов, в том числе перед началом и

после окончания спортивных соревнований, в которых участвовали от имени организации спортсмены.

Врачебно-педагогическое наблюдение (ВПН) проводится совместно врачом и тренером во время тренировок или соревнований с целью совершенствования процесса подготовки.

Основные задачи ВПН:

- оценка санитарно-гигиенических условий, в которых проводятся тренировочные занятия;
- изучение организации и методики проведения тренировочного занятия;
- изучение соответствия используемых нагрузок полу, возрасту и уровню подготовленности спортсменов;
- определение функционального состояния организма и уровня тренированности на различных этапах тренировки;
- оценка соответствия применяемых средств системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях индивидуализации тренировочного процесса и совершенствования его планирования.

Психологический контроль осуществляет тренер, который должен обладать всесторонними знаниями в области психологии спорта и уметь быстро реагировать на различные индивидуальные проявления спортсменов.

Комплексы исследований составляют соответственно особенностям спортивной гимнастики и уровню подготовленности спортсменов.

3.6. Программный материал для практических занятий Этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ первого года спортивной подготовки (НП-1)

Соотношение объемов тренировочного процесса в %			
Разделы подготовки	Периоды подготовки		
	подготови- тельный	соревнова- тельный	пере-ходный
1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка: - правила техники безопасности - гигиена, режим питания - правила поведения гимнасток на соревнованиях - концентрация внимания - влияние зрителей	2	2	2
2. Общая физическая подготовка: - разновидности ходьбы - беговые упр. - строевые упр. - элементы легкой атлетики - подвижные игры, эстафеты	37	29	37
3. Специальная физическая подготовка: - упр. для развития силы - упр. для развития гибкости - упр. для развития прыгучести - упр. для развития ловкости - упр. для развития быстроты	16	15	17
4. Техническая подготовка:	42	50	42

- брусья: висы, упоры, размахивания - бревно: ходьба, бег, прыжки - о/прыжок: вскок на ноги, вскок в упор присев - акробатика: перекаты, кувырки, стойки на голове, руках, мост			
5. Участие в соревнованиях участие в контрольных соревнованиях	1	1	
6. Восстановительные мероприятия - педагогические средства восстановления	1	1	2

Этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ второго года спортивной подготовки (НП-2)

Соотношение объемов тренировочного процесса в %			
Разделы подготовки	Периоды подготовки		
	подготови- тельный	соревнова- тельный	пере-ходный
1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка: - правила техники безопасности - гигиена, режим питания - правила поведения гимнасток на соревнованиях - концентрация внимания - влияние зрителей	1	2	2
2. Общая физическая подготовка: - разновидности ходьбы - беговые упр. - строевые упр. - элементы легкой атлетики - подвижные игры, эстафеты	31	27	37
3. Специальная физическая подготовка: - упр. для развития силы - упр. для развития гибкости - упр. для развития прыгучести - упр. для развития ловкости - упр. для развития быстроты - упр. для развития выносливости	15	13	17
4. Техническая подготовка: - обязательная программа 3 юн разряда	50	54	42
5. Участие в соревнованиях участие в контрольных соревнованиях	1	1	
6. Восстановительные мероприятия - педагогические средства восстановления	1	1	2

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ этап первого и
второго годов спортивной подготовки (Т-1, Т-2)**

Соотношение объемов тренировочного процесса в %

Разделы подготовки	Периоды подготовки		
	подготови- тельный	соревнова- тельный	пере- ходный
1.Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка: - история развития вида спорта - гигиена, закаливание, режим питания - врачебный контроль, предупреждение травматизма - правила техники безопасности - формирование вариативного мышления - условия и модели поведения во время спортивных выступлений - эмоциональные факторы -личностные и ситуационные факторы - факторы межличностного взаимодействия	4	5	6
2.Общая физическая подготовка: - беговые упр. - строевые упр. - элементы легкой атлетики (кроссовый бег) - подвижные игры	9	9	11
3.Специальная физическая подготовка: - упр. для развития силы - упр. для развития гибкости - упр. для развития прыгучести - упр. для развития быстроты - упр. для развития выносливости	23	18	24
4. Техническая подготовка: - обязательная программа 2 юн разряда - обязательная программа 1 юн разряда	54	54	47
5. Участие в соревнованиях - участие в контрольных соревнованиях - участие в отборочных соревнованиях - участие в основных соревнованиях Тренерская и судейская практика -регистрация спортивных результатов - правила соревнований - права, обязанности гимнасток - методика оценки выполнения упр. - разбор типичных ошибок при выполнении упр.	5	5	1
6. Восстановительные мероприятия - педагогические средства восстановления -психологические средства восстановления - гигиенические средства восстановления	2	2	2

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ этап третьего, четвертого,
пятого годов спортивной подготовки (Т-3, Т-4, Т-5)**

Соотношение объемов тренировочного процесса в %

Разделы подготовки	Периоды подготовки		
	подготови- тельный	соревнова- тельный	пере-ходный
1.Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка: - влияние физических упражнений на организм человека - врачебный контроль, предупреждение травматизма - правила техники безопасности - формирование вариативного мышления - условия и модели поведения во время спортивных выступлений - эмоциональные факторы -личностные и ситуационные факторы - факторы межличностного взаимодействия	4	5	6
2.Общая физическая подготовка: - беговые упр. - строевые упр. - элементы легкой атлетики (кроссовый бег) - плавание - подвижные, спортивные игры	9	9	11
3.Специальная физическая подготовка: - упр. для развития силы - упр. для развития гибкости - упр. для развития прыгучести - упр. для развития быстроты - упр. для развития выносливости	23	20	24
4. Техническая подготовка: - обязательная программа 1 юн разряда - обязательная программа 3, 2, 1 разрядов - произвольная программа 2, 1 разрядов	54	54	45
5. Участие в соревнованиях - участие в контрольных соревнованиях - участие в отборочных соревнованиях - участие в основных соревнованиях Тренерская и судейская практика - учет спортивных результатов - анализ выступления на соревнованиях - оценка выполнения отдельных упр. в своем отделении - классификация ошибок, сбавки за технику упр. - общие положения о гимнастических соревнованиях - особенности судейства обязательной и произвольной программ - практика судейства соревнований по ОФП и СФП	5	5	1
6. Восстановительные мероприятия: - педагогические средства восстановления -психологические средства восстановления - гигиенические средства восстановления - физиотерапевтические средства	2	2	2

Этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА первого года спортивной подготовки (ССМ-1)

Соотношение объемов тренировочного процесса в %			
Разделы подготовки	Периоды подготовки		
	подготови- тельный	соревнова- тельный	пере- ходный
1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка: - влияние физических упражнений на организм человека - врачебный контроль, предупреждение травматизма - правила техники безопасности - формирование вариативного мышления - условия и модели поведения во время спортивных выступлений - эмоциональные факторы - личностные и ситуационные факторы - факторы межличностного взаимодействия	4	4	3
2. Общая физическая подготовка: - элементы легкой атлетики (кроссовый бег) - плавание - подвижные, спортивные игры	10	9	11
3. Специальная физическая подготовка: - упр. для развития силы - упр. для развития гибкости - упр. для развития прыгучести - упр. для развития быстроты - упр. для развития выносливости	20	18	24
4. Техническая подготовка: - программа КМС	54	54	48
5. Участие в соревнованиях - участие в контрольных соревнованиях - участие в отборочных соревнованиях - участие в основных соревнованиях Тренерская и судейская практика - учет тренировочных и соревновательных нагрузок - анализ выступления в соревнованиях - составление комплексов упражнений для разминки - помощь тренеру в проведении различных частей занятий с группами начальной подготовки - участие в подготовке к всероссийскому дню гимнастики - оценка выполнения отдельных упр. в своем отделении - классификация ошибок, сбавки за технику упр. - общие положения о гимнастических соревнованиях - особенности судейства произвольной программы - спец. требования к выполнению произвольных комбинаций на всех видах многоборья - практика судейства соревнований по ОФП и СФП - практика судейства соревнований муниципального уровня - обучение записи упр. с помощью символов	5	5	1
6. Восстановительные мероприятия: - педагогические средства восстановления - психологические средства восстановления - гигиенические средства восстановления - физиотерапевтические средства	2	2	2

**Этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
свыше года спортивной подготовки (ССМ-2, ССМ-3)**

Соотношение объемов тренировочного процесса в %			
Разделы подготовки	Периоды подготовки		
	подготови- тельный	соревнова- тельный	пере- ходный
1.Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка: - влияние физических упражнений на организм человека - врачебный контроль, предупреждение травматизма - основы методики обучения и тренировки - правила техники безопасности - формирование вариативного мышления -готовность успешно выступать на соревнованиях в любом амплуа -формирование умения в случае необходимости быстро перестраивать комбинацию по ходу ее выполнения - условия и модели поведения во время спортивных выступлений - эмоциональные факторы -личностные и ситуационные факторы - факторы межличностного взаимодействия	4	4	3
2.Общая физическая подготовка: - элементы легкой атлетики (кроссовый бег) - плавание - подвижные, спортивные игры	10	9	11
3.Специальная физическая подготовка: - упр. для развития силы - упр. для развития гибкости - упр. для развития прыгучести - упр. для развития быстроты - упр. для развития выносливости	20	18	24
4. Техническая подготовка: - программа КМС, МС	54	54	48
5. Участие в соревнованиях - участие в контрольных соревнованиях - участие в отборочных соревнованиях - участие в основных соревнованиях Тренерская и судейская практика -учет тренировочных и соревновательных нагрузок -анализ выступления в соревнованиях - составление комплексов упражнений для разминки - помощь тренеру в проведении различных частей занятий с группами начальной подготовки -участие в подготовке к всероссийскому дню гимнастики -оценка выполнения отдельных упр. в своем отделении -правила соревнований, помощь в организации и проведении соревнованиях -участие в подготовке к всероссийскому дню гимнастики -оценка выполнения отдельных упр. в своем отделении -классификация ошибок, сбавки за технику упр. -спецтребования к выполнению произвольных комбинаций на всех видах многоборья	5	5	1

-практика судейства соревнований по ОФП и СФП - практика судейства соревнований муниципального уровня -обучение записи упр. с помощью символов			
6. Восстановительные мероприятия: - педагогические средства восстановления -психологические средства восстановления - гигиенические средства восстановления - физиотерапевтические средства	2	2	2

3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

Предметом психологии спорта являются психологические особенности личности спортсмена и тренера, психологические аспекты тренировочного процесса и соревнований. К числу важнейших следует отнести три группы проблем, решаемых психологией спорта. Это проблема диагностических приемов отбора лиц для определенных видов спорта; проблема методов эффективной специальной психологической подготовки спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; проблема методов психологического обеспечения деятельности спортсмена на различных соревнованиях.

Готовность к соревнованиям не является врожденным качеством, а развивается и совершенствуется по мере накопления личного спортивного опыта. Однако, в зависимости от индивидуальных способностей и окружающих условий этот процесс может быть более или менее быстрым и успешным. Психологическая готовность к стабильному выступлению в соревнованиях формируется позже, чем физические и технические предпосылки высоких достижений.

Внедряя психологическую подготовку в органическом единстве с физической, технической и тактической подготовкой, можно рассчитывать на то, что она поможет спортсмену в процессе тренировки и ответственных стартах.

3.7.1. Психологические особенности гимнастики

Краткая психологическая характеристика спортивной гимнастики.

- а). Гимнастика это интровертивный вид спорта, в котором, главным объектом сознания, восприятия является, прежде всего, собственное тело и в наименьшей степени внешняя среда.
- б). Освоение и использование гимнастических упражнений строится на ощущениях, которые имеют характер «опорных точек».
- в). Гимнастика требует высокой концентрации и переключения внимания.
- г). От гимнаста требуется хорошо развитая реакция антиципации, т.е. способность оперативно оценивать ситуацию. На этой основе экстренного прогнозирования и строятся дальнейшие действия.
- д). Несмотря на возможность варьировать движения для гимнаста относительно мало возможности реакции выбора.
- е). Для гимнастов этапа ССМ характерно высокое эмоциональное напряжение, высокое самообладание и хорошо развитые волевые качества.

ж). Волевая концентрация чрезвычайно важна в гимнастике для концентрации усилий, связанных с выполнением упражнений с максимальными физическими нагрузками.

з). Для опытного гимнаста характерны свойства психики, позволяющие бороться со сбивающими факторами.

и). Работа над трудными и опасными элементами вызывает заметное эмоциональное утомление.

к). Работа в гимнастике невозможна без должной мотивации.

Психологические аспекты тренировки.

Во время проведения тренировочных занятий необходимо:

- использовать соревновательные упражнения;
- хвалить, поощрять спортсменов за удачно выполненные упражнения;
- применять соревновательные формы занятий;
- ставить в условия, ужесточающие режим: сокращение времени разминки, сокращение интервала отдыха;
- исключать помощь тренера, исключать подсказки;
- проводить тренировки с использованием непривычных снарядов;
- менять тактическую задачу, менять комбинации;
- организовывать тренировки без контроля тренера;
- предлагать выполнять упражнения с листа.

Психологические аспекты соревнований

Соревнования в психологическом аспекте позволяют выработать у спортсмена два необходимых качества: адаптацию психики для нормального функционирования в необычных условиях и стабилизацию (повышение устойчивости) качеств личности, необходимых для достижения успехов в спорте. У спортсмена вырабатываются навыки лабильного поведения, он становится способным быстро реагировать на любые ситуации напряженной соревновательной обстановки.

Предсоревновательная подготовка может длиться 3-4 недели. На этом этапе наиболее важную роль играют приемы, регламентирующие тренировки:

- выполнение упражнений на оценку;
- создавать на тренировке эффект присутствия зрителей;
- использовать сбивающие воздействия.

Выступление на соревнованиях одно из наиболее острых переживаний спортсмена. Зачастую на соревнованиях побеждает спортсмен, готовый не столько технически, сколько психологически.

Большие соревнования – лучший учитель. Они наглядно показывают, что никакие разъяснения и советы не заменят собственного опыта борьбы в ответ. Наибольшую пользу в накоплении опыта психологической подготовки приносят, как ни странно, не победы, а поражения. Нужно только уметь проанализировать их причины и сделать правильные выводы. Спортсмену необходимо научиться управлять своими психическими процессами, уметь контролировать себя и управлять возникшими ситуациями.

При этом тренеру надо помнить, что приобретение навыков требует руководства извне на начальном этапе и в значительно меньшей степени – по мере роста мастерства.

Тренеру необходимо:

- хорошо знать самого себя, свои собственные достоинства и недостатки, чтобы прогнозировать свое состояние и действия в критические моменты соревнования;
- уметь реагировать на различные индивидуальные проявления спортсменов;
- постоянно расширять объем знаний о научных методах, которые имеют как прямое, так и частичное отношение к спорту;
- понимать мотивы занятий спортом, а также изменения в мотивации;
- уметь распознавать признаки тревожности у спортсмена, выявить причины их страхов и готовить спортсмена к встрече с ситуативным соревновательным стрессом.
- неопытных спортсменов следует специально приучать к воздействию зрителей, заставляя их выступать в присутствии всевозрастающих по размеру групп наблюдателей начиная с первых недель и месяцев тренировок;
- обучать методам психической саморегуляции;
- правильно воспринимать и анализировать ошибки;
- научить спортсменов работать самостоятельно, принимать на себя ответственность за результаты своих выступлений.

3.7.2 Условия и модели поведения во время спортивных выступлений

Переменные	Желаемое состояние	Программа
Концентрация внимания	Фокусирование внимания в период времени, непосредственно предшествующий выступлению, на действии, которое предстоит выполнить	Использование техники сосредоточения внимания в той мере, в какой его требует вид деятельности
Применение обратной связи (знание особенности соревнования и умение пользоваться этой информацией)	Индивидуально создаваемая обратная связь для управления выступлением	Анализ деятельности (изучение того, когда надо вводить контроль, оценку, и попытаться регулировать поведение, а когда это делать не надо. Коррекция выступлений, использование видеозаписей)
Установление целей (формирование реальных ожиданий)	Ожидание результатов	Использование техники внутренней мотивации достижения
Адаптация (гибкость реагирования, умение приспособливаться к меняющейся ситуации)	Умение выступать хорошо, независимо от обстоятельств	Тренировки, включающие различные, потенциально возможные ситуации
Объяснение результатов	Умение найти объективные причины, объясняющие исход выступлений	Использование программы мотивации достижений, в которой подчеркивалось бы ответственность за выступления

3.7.3 Эмоциональные факторы

Мотивация (стимул к достижению цели)	Оптимальный уровень до и во время выступлений	Программа мотивации достижения для обретения упорства и настойчивости; мобилизация, использование навыков самооценки.
Тревога (страх)	Отсутствие	Использование поощрения; использование навыков само-анализа для выявления страхов.
Релаксация (спокойствие)	Оптимальный уровень	Выбор программы, соответствующий индивидуальным особенностям: прогрессивная релаксация, медитация, аутогенная тренировка, йога.
Самооценка (мнение о самом себе, степень уверенности в себе)	Положительная	Программа формирования позитивных мыслей и отношений; оценка выступлений.

3.7.4 Личностные и ситуационные факторы

Успех и поражение	Умение правильно воспринимать	Система ценностей, понимание себя, положительное мышление
Трудности тренировок	Умение справиться с ними	Объяснение целей тренировки, принципа построения тренировочных занятий; программа мотивации достижения
Тренерский стиль руководства	Принятие и поддержка	Объяснения, стиль, подходящий для тренера, спортсмена и ситуации.

3.7.5. Факторы межличностного взаимодействия

Моральное состояние	Хорошее	Программа мотивации достижения, положительные контакты, ответственность
Соревновательное поведение	Высокий уровень	То же
Возраст и зрелость	Учет индивидуальных различий	Тренировки с учетом возрастных особенностей и степени зрелости
Влияние зрителей	Никакого или положительное	Тренировки в присутствии зрителей, программы на концентрацию внимания.

Спортивное мастерство и самоконтроль заслуживают одинаковой степени внимания.

3.8. Применение восстановительных средств

План применения восстановительных средств разрабатывается тренерами конкретно для группы с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена и потребностей в том или ином средстве восстановления в зависимости от периода спортивной подготовки.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

У гимнастов наблюдается преимущественно утомление нервно-мышечного аппарата (локальное или общее мышечное утомление), проявляющееся в уменьшении силы, быстроты движений, наличии ощущений болезненности в мышцах.

Методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- Рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- Рациональное построение тренировочного занятия;
- Постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- Разнообразие средств и методов тренировки;
- Переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- Чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- Оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Упражнения для активного отдыха и расслабления;
- Корректирующие упражнения для позвоночника;
- Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- Создание положительного эмоционального фона тренировки;
- Переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- Внушение;
- Психорегулирующая тренировка;

К медико-биологическим средствам относятся:

Гигиенические средства:

- Водные процедуры закаливающего характера;
- Душ, теплые ванны;
- Прогулки на свежем воздухе;
- Рациональные режимы дня, сна, питания;
- Рациональное питание, витаминизация;
- Тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства:

- Душ теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; контрастный и вибрационный (тонизирующий) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;
- Ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- Бани 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- Ультрафиолетовое облучение;
- Аэризация кислородотерапия;
- Массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа, поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с детьми на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в тренировочных группах и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок.

Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах и минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов, спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует в начале применять средства общего воздействия, а затем – локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания

занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

3.8.1. План применения восстановительных средств

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственное лицо	НП	Т		ССМ
				до 2-х лет	свыше 2-х лет	
1.	Педагогические средства восстановления	тренер	+	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления	тренер	-	+	+	+
3.	Гигиенические средства восстановления	тренер, медсестра учреждения	-	+	+	+
4.	Физиотерапевтические средства	тренер, врач учреждения	-	-	+	+

3.9. План антидопинговых мероприятий

Допинг – это введение в организм человека любым путем веществ, чуждых этому организму или использование методов воздействия на организм человека, с целью неестественно повысить результат спортсмена во время соревнований.

Главной задачей учреждения является формирование у спортсменов ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг, как заведомо нечестный способ спортивной борьбы за победу, будет неприемлем.

Для этого в учреждении проводится ряд мероприятий:

№ п/п	Содержание мероприятия	Ответственное лицо	НП	Т	ССМ
1.	Проведение бесед с юными спортсменами о вреде допинга	тренер	-	+	+
2.	Ознакомление со списком запрещенных препаратов	медсестра учреждения	-	-	+
3.	Разъяснение тренерам и спортсменам об ответственности за применение допинга (если спортсмену не исполнилось 18 лет, то за применение допинга уголовную ответственность)	медсестра учреждения	-	+	+

	несет тренер спортсмена, а по достижении 18 лет ответственность ложится как на тренера, так и на спортсмена)				
4.	Разъяснение спортсменам и тренерам о порядке сдачи проб на допинг и об ответственности за уклонение от сдачи проб	медсестра учреждения	-	+	+
5.	Разъяснение спортсменам и тренерам о возможности применения запрещенных препаратов по жизненным показаниям с разрешения антидопингового комитета	медсестра учреждения	-	+	+

3.10. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач СШОР №1 является подготовка спортсменов к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Систематизированное решение этих задач начинается в тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки гимнастов. Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения, в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям и др., дают уже на этапе начальной подготовки.

В тренировочных группах занимающиеся в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, самостраховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается и в группах совершенствования спортивного мастерства. К этому времени гимнасты должны хорошо знать правила соревнований, иметь достаточный опыт судейства. Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для спортсменов является выполнение требований на звание «юный судья», «судья по спорту 3 категории».

3.10.1. План инструкторской практики

№ п/п	Темы инструкторской практики	НП	тренировочный этап		ССМ
			до 2-х лет	свыше 2-х лет	
1.	Навыки строевой подготовки	-	+	-	-
2.	Участие в подготовке к Показательным выступлениям, посвященным «Дню города», «Дню Победы» и т.д.	-	+	+	+
3.	Регистрирование спортивных результатов, тестирований	-	+	+	+

4.	Анализ выступления в соревнованиях	-	-	+	+
5.	Составление комплексов упражнений для разминки, основной и заключительной частей	-	-	+	+
6.	Помощь тренеру в проведении различных частей занятия в группах начальной подготовки	-	-	-	+
7.	Проведение различных частей занятия в группах начальной подготовки	-	-	-	+
8.	Подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах – чемпионах мира, Европы, Олимпийских игр	-	-	-	+
9.	Просмотр и анализ видеозаписей соревнований высококвалифицированных гимнастов	-	-	+	+

3.10.2. План судейской практики

№ п/п	Темы судейской практики	НП	тренировочный этап		ССМ, ВСМ
			до 2-х лет	свыше 2-х лет	
1.	<u>Теоретическая подготовка</u> • Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.	-	+	+	-
	• Положение о соревнованиях. Заявки.	-	-	+	+
	• Порядок вступления в соревнования команд и участников.	-	-	+	+
	• Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований в отдельных видах	-	-	+	+
	• Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров	-	-	+	+
	• Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей	-	-	-	+
	• Порядок проведения соревнований.	-	-	-	+

	<ul style="list-style-type: none"> Оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок. 	-	-	-	+
	<ul style="list-style-type: none"> Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин. 	-	-	-	+
	<ul style="list-style-type: none"> Особенности судейства упражнений обязательной программы 	-	-	+	+
	<ul style="list-style-type: none"> Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности упражнения 	-	-	-	+
	<ul style="list-style-type: none"> Методика и техника судейства. 	-	-	-	+
	<ul style="list-style-type: none"> Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований 	-	-	-	+
	<ul style="list-style-type: none"> Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях 	-	-	-	+
	<ul style="list-style-type: none"> Содержание классификационных программ по спортивной гимнастике 	-	-	-	+
	<ul style="list-style-type: none"> Особенности проведения массовых соревнований по гимнастике 	-	-	-	+
	<ul style="list-style-type: none"> Оборудование и инвентарь на соревнованиях по гимнастике 	-	+	+	+
2.	<p><u>Практическая подготовка</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП; 	-	-	+	+
	<ul style="list-style-type: none"> Практика судейства соревнований по ОФП, СФП; 	-	-	+	+
	<ul style="list-style-type: none"> Практика судейства соревнований учреждения; 	-	-	+	+
	<ul style="list-style-type: none"> Практика судейства соревнований муниципального уровня. 	-	-	+	+

4. Система контроля и зачетные требования

В целях обеспечения необходимого качества и эффективности процесса спортивной подготовки, направленного на совершенствование спортивного мастерства спортсменов, реализацию данной программы в учреждении организован систематический внутренний контроль, который включает в себя анализ и оценку работы организации, обеспечения, проведения, содержания и эффективности тренировочного процесса.

Ответственность за организацию внутреннего контроля несет директор МБУ «СШОР №1», непосредственный контроль осуществляют заместители директора, тренерский коллектив, инструкторы-методисты.

Задачи внутреннего контроля:

- установление соответствия содержания тренировочных занятий этапу подготовки гимнастов, планам подготовки, программе спортивной подготовки;
- методически правильное планирование тренировочных занятий с целью повышения спортивного мастерства гимнастов;
- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию спортсменов, связанных с нарушением методических и санитарных правил организации, обеспечения и осуществления тренировочного процесса;
- оценка уровня методической подготовленности тренерского состава;
- оценка уровня спортивной подготовленности спортсменов и их физического развития;
- выявление, обобщение и распространение передового опыта тренеров.

Внутренний контроль в СШОР осуществляется по следующим показателям:

№ п/п	Показатели внутреннего контроля	Ответственное лицо
1.	Комплектование групп, оценка количественного и качественного состава групп	Директор, зам.директора
2.	Посещаемость спортсменами тренировочных занятий в соответствии с утвержденным директором расписанием	зам.директора, инструктор-методист, старший тренер отделения
3.	Соблюдение закрепления тренеров за группами спортсменов и установленной им тренировочной нагрузки	зам.директора
4.	Выполнение спортсменами требований программы спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по виду спорта спортивная гимнастика (выполнение контрольно-переводных нормативов), плановых заданий и планируемого спортивно результата	зам.директора, старший тренер отделения
5.	Уровень физической подготовленности спортсменов	зам.директора, старший тренер отделения, тренеры школы
6.	Содержание и эффективность тренировочных занятий	Директор, зам.директора старший тренер отделения, тренеры отделений
7.	Соответствие документации, разрабатываемой тренерами	зам.директора, старший инструктор-методист
8.	Соблюдение правил техники безопасности и охраны труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочного процесса, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма	Зам.директора по АХЧ, медицинская сестра
9.	Содержание и результаты спортивной	зам.директора,

	подготовки	старший тренер отделения
10.	Антидопинговые мероприятия	медицинская сестра

Результаты внутреннего контроля фиксируются в актах проверки тренировочных занятий, в журналах учета спортивной подготовки, индивидуальных в протоколах приема контрольных нормативов по физической подготовке (ОФП, СФП), протоколах приема обязательной технической программы.

Специальная физическая подготовка в спортивной гимнастике - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества гимнастов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Однако, как показывает практика и исследования, сам по себе ход естественного развития качеств не может удовлетворить постоянно возрастающих требований к сложности упражнений и техническим возможностям гимнаста. Поэтому параллельно с технической подготовкой и тренировкой спортсмена должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического состояния гимнастов на всех этапах подготовки.

Наиболее важным аспектом является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы.

Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям.

Высокий уровень физических качеств необходимых для занятий: скоростно-силовых, силовых, вестибулярная устойчивость, специальная выносливость, гибкость – одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной гимнастике. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из этих компонентов, приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалом в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях.

На протяжении всего многолетнего периода подготовки гимнастов и гимнасток показатели их физической подготовленности существенно меняются. Одновременно сильные изменения претерпевают важные для занятий гимнастикой тотальные морфологические показатели – рост и вес тела. От тех и других в значительной степени зависят многие другие показатели, в том числе показатели, характеризующие физические, двигательные возможности занимающихся. Так, с увеличением (при прочих равных условиях) роста и других длиннотных показателей тела замедляется быстрота некоторых движений, увеличивается период колебательных движений в висах и упорах, уменьшаются показатели относительной силы и др. Аналогичным образом влияет на параметры действий и движений изменение веса тела гимнаста. На росте - весовые показатели оказывают влияние не только естественные

возрастные изменения, происходящие с юными гимнастами, но и процесс целенаправленной общей и специальной физической подготовки.

4.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная гимнастика

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
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

Результатом реализации Программы является:

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

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

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 СШОР по спортивной гимнастике.

Для приема промежуточной аттестации создается комиссия и проводится аттестация ежегодно в апреле-мае месяце.

Контроль ОФП и СФП проводится в виде соревнований или тестирования 1 раза в год в тренировочных группах.

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

4.3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2х10 м (не более 7,1 с)	Челночный бег 2х10 м (не более 10,1 с)
	Бег 20 м (не более 4,7 с)	Бег 20 м (не более 5,0 с)
	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 лёжа на низкой перекладине (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 8 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)
	Фиксация положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Фиксация положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения не менее 3с	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения не менее 3с

	Упражнение "мост" из положения лежа на спине .Отклонение плеч от вертикали не более 45 град Фиксация положения(не менее 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине .Отклонение плеч от вертикали не более 45 град Фиксация положения(не менее 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

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

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)
	Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на перекладине (не менее 5 раз)	Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на гимнастической жерди (не менее 3 раз)
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5раз)	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)
	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусках (не менее 10с)	
	И.П.-упор на параллельных брусьях.Сгибание и разгибание рук (не менее 5 раз)	И.П. положение вис" на гимнастической стенке, подъём выпрямленных 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 с)	
Выносливость	Стойка на руках на полу ,лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация положения не менее 40с	
Гибкость	И.П.- стоя на полу,ноги вместе,выпрямлены. Наклон вперед,коснуться ладонями пола.Фиксация положения не менее 3с	
	Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны.Фиксация положения не менее 5с	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

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

4.3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юниоры	Юниорки
Скоростно-силовые качества	Бег на 20 м с высокого старта (не более 3,8 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2090 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)	
Сила	И.П. "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастических брусьях, силой выход в стойку согнувшись, ноги вместе (не менее 5 раз)	И.П. "угол" ноги врозь в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку согнувшись ноги врозь (не менее 8 раз)
	И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднимание ног в положение "высокий угол" (не менее 10 с)	И.П. Упор в положении «угол»ноги врозь на гимнастическом бревне, Силой согнувшись ноги врозь подъём в стойку не менее 5 раз
	Фиксация положения «угол» на гимнастических стоялках не менее 20 с	
	сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастических брусьях, (не менее 15 раз)	И.П. положение "угол" на гимнастической стенке, поднимание ног в положение "высокий угол" (не менее 15 раз)
	И.П.-вис прогнувшись на кольцах.Опустить тело в горизонт. Вис сзади. Фиксация не менее10 с	И.П.- стойка на лопатках. Выпрямленными руками держаться за гимн стенку и опустить тело до 45 град . Фиксация не менее15 с
	И.П. Вис на кольцах, силой сгибая руки подъём в упор (не менее 5раз)	И.П. Стойка на руках на жерди. Спад в вис и подъём разгибом , отмах в стойку (не менее 5раз)
	И.П. Вис на кольцах, силой сгибая руки подъём в упор (не менее 5раз)	И.П. Стойка на руках на жерди. Спад в вис и подъём разгибом , отмах в стойку (не менее 5раз)
Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне (не менее 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

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

4.4. 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 прикасания 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 касание 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, поднимание 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.

5. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список литературных источников:

1. Макарова Г.А., Холявко Ю.А. Биохимический контроль в спорте /методические материалы/ Краснодар, 2011
2. Сучилин Н.Г. Методическое приложение к журналу «Гимнастика» - М., 2011.
3. Сучилин Н.Г., Хасин Л.А. Исследование биомеханической структуры взаимодействия с опорой и действий в полете на основе инновационных технологий и обоснование эффективной техники отталкиваний в спортивной гимнастике – М., Советский спорт, 2013.
4. Паршиков А.Т., Мильштейн О.А. Спорт и личность –М.,Советский спорт 2008.
5. Погребной А.И., Локтев С.А., Макарова Г.А. Тестирование физических кондиций и энергетических возможностей организма спортсменов: отечественный и зарубежный опыт - Краснодар 2011.
6. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: ФиС, 2004.
7. Белкин А.А. Идеомоторная тренировка в спорте. – М.: ФиС 2003.
8. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., Terra-спорт, 2002.
9. Психология спорта. Хрестоматия (сост.-ред. А.Е.Тарас) – М:АСТ; Мн, 2005.
10. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие), Москва «Советский спорт» 2010

5.2. Перечень Интернет-ресурсов

Официальный сайт федерации спортивной гимнастики России:
<http://www.sportgymnus.ru>

Официальный сайт министерства физической культуры и спорта России:
<http://www.minspor.gov.ru>

Официальный сайт международной федерации гимнастики (FIG):
<http://www.figlive.sportcentric.com>