****

**СОДЕРЖАНИЕ**

[1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4](#_Toc443929862)

[1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности 5](#_Toc443929863)

[1.2. Специфика организации тренировочного процесса 7](#_Toc443929864)

[1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки 9](#_Toc443929865)

[2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ 12](#_Toc443929866)

[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 по виду спорта 12](#_Toc443929867)

[2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки 13](#_Toc443929868)

[2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности 14](#_Toc443929869)

[2.4. Режимы тренировочной работы 15](#_Toc443929870)

[2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку 16](#_Toc443929871)

[2.6. Предельные тренировочные нагрузки 18](#_Toc443929872)

[2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности 20](#_Toc443929873)

[2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию 22](#_Toc443929876)

[2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки 25](#_Toc443929877)

[2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки 26](#_Toc443929878)

[2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) 27](#_Toc443929879)

[3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 36](#_Toc443929880)

[3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований 37](#_Toc443929881)

[3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. 46](#_Toc443929882)

[3.3. Планирование спортивных результатов 49](#_Toc443929883)

[3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, 49](#_Toc443929884)

[психологического и биохимического контроля 49](#_Toc443929885)

[3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки 54](#_Toc443929886)

[3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки 68](#_Toc443929887)

[3.7. Планы применения восстановительных средств 72](#_Toc443929888)

[3.8. Планы антидопинговых мероприятий 74](#_Toc443929889)

[3.9. Планы инструкторской и судейской практики 75](#_Toc443929890)

[4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 77](#_Toc443929891)

[4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в спортивной гимнастике 77](#_Toc443929892)

[4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку 79](#_Toc443929893)

[4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки. 84](#_Toc443929895)

[4.4. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки. 86](#_Toc443929896)

[4.5. Методические указания по организации тестирования 92](#_Toc443929897)

[4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса 93](#_Toc443929898)

[5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 94](#_Toc443929899)

[5.1. Список литературных источников: 94](#_Toc443929900)

[5.2. Список Интернет-ресурсов 94](#_Toc443929901)

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года №329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, утвержденного приказом Минспорта России от 27 октября 2017 года № 935. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, и предполагает решение следующих задач:

-· формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области спортивной гимнастики, освоение правил вида спорта, изучение его истории, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спортивной гимнастике.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

### 1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Спортивная гимнастика представляет собой сложнокоординационный вид спорта для юношей и девушек, мужчин и женщин, в который включается выполнение упражнений 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.

Вольные упражнения (*жен. и муж.*) гимнасты выполняют на специальном амортизирующем настиле, покрытом шерстяным или синтетическим ковром. Содержат сочетания различных передвижений, танцевальных элементов, кругов руками и ногами, перемахов, статических положений, сальто и переворотов, объединенных в законченную, отвечающую определенным требованиям, комбинацию. Продолжительность вольных упражнений для мужчин 50-70 секунд, для женщин 70-90 секунд. Женщины исполняют упражнения под музыку (фонограмму без пения).

Опорный прыжок (*жен. и муж.*) выполняется с разбега с использованием дополнительной опоры – гимнастического моста. Длина снаряда – 1,6 м, ширина – 0,35 м. Спортсмен разбегается по специальной дорожке длиной 25 м и шириной 1 м, отталкивается ногами от мостика – амортизирующего приспособления высотой 20 см, наклонного к линии разбега, – а затем производит дополнительный толчок руками (у мужчин допускается толчок одной рукой) от снаряда. Исполняемые прыжки могут быть прямые, сальто, с переворотом и т.д. У мужчин снаряд устанавливается на высоте 1,35 м параллельно дорожке разбега, у женщин – на высоте 1,25 м перпендикулярно дорожке. Оценивается высота и дальность прыжка, его сложность (число оборотов вокруг продольной и поперечной оси и пр.), чистота исполнения и четкость приземления.

**Упражнения на бревне** (*жен.*) – гимнастическом снаряде длиной 5 м и шириной 0,1 м, закрепленном неподвижно на высоте 1,25 м от пола. Упражнение представляет собой единую композицию из динамичных (прыжки, повороты, «пробежки», сальто, танцевальные па и пр.) и статичных (шпагат, ласточка и т.д.) элементов, исполняемых стоя, сидя и лежа на снаряде. Спортсменки должны использовать всю длину бревна. Судьи оценивают гибкость, чувство равновесия и элегантность гимнасток. Продолжительность выступления – не более 1 минуты 30 секунд.

Разновысокие брусья (*жен.*)представляют собой две жерди разной высоты. Разновысокие брусья имеют следующие технические характеристики: высота верхней жерди – 241 см, высота нижней жерди – 161 см, диаметр жерди – 4 см, длина жерди – 240 см, диагональные расстояния между жердями: 130-180 см. На брусьях разной высоты выполняются преимущественно маховые упражнения. Характерными соединениями являются различные сочетания оборотов с поворотами в висе и упоре. Связки и соединения из маховых упражнений разграничиваются статическими положениями. Современные комбинации гимнасток старших разрядов состоят из сложных элементов. Частое отпускание рук, перехваты при переходах с одной жерди на другую, повороты, перелеты делают комбинации на брусьях зрелищными и оригинальными. Хват на брусьях разной высоты изменяется в зависимости от техники выполняемых упражнений. Так, в висе и при обороте в упоре назад жерди брусьев обхватываются всеми пальцами сверху, при оборотах вперед в упоре верхом и упоре сзади – всеми пальцами снизу.

Упражнения на коне (*муж.*) содержат различные перемахи и круги одной или двумя ногами, перемещения в упоре поперек или продольно с опорой о коня, на одну руку и коня, на одну или обе ручки, исполняемые только махом и слитно.

Упражнения на кольцах (*муж.*) содержат различные подъемы, обороты, выкруты, выполняемые махом и силой, статические положения – стойки на руках, горизонтальные висы и упоры, кресты. Упражнения на кольцах (подъемы, обороты и выкруты) демонстрируют не только гибкость, но и физическую силу спортсмена. Упражнения мужчин на брусьях содержат различные подъемы, повороты, переходы, перемахи, круги одной и двумя ногами, сальто над и под жердями, большие обороты, а также в ограниченном объеме статичные положения – стойки на руках, горизонтальные упоры.

Упражнения на перекладине (муж.) – штанге из полированной стали диаметром 27-28мм и длиной 2,5м, укрепленной на двух стойках при помощи растяжек на высоте 2,55м. По правилам, выполняя вращения (в разных направлениях) вокруг перекладины, спортсмен не имеет права касаться ее телом. В ходе выступления он должен продемонстрировать различные типы хватов и умение чисто и четко переходить от одного их вида к другому.

Очередность выполнения программы обычно такова:

– вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, опорный прыжок, брусья, перекладина (у мужчин);

– опорные прыжки, упражнения на брусьях, бревно, вольные упражнения (у женщин).

Достижения мастерства в спортивной гимнастике невозможно без освоения элементов акробатики, танцев, хореографии, разнообразных движений художественной гимнастики. 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 дисциплинированный вид спорта, который помогает развивать координацию движений, вырабатывает чувство командной ответственности, формирует целеустремленность и силу характера.

Как вид спорта спортивная гимнастика выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по данному виду спорта представлен в таблице № 1.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – спортивная гимнастика

 (номер - код – 0160001611Я)

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплины | Номер-код |
| Командные соревнования  | 0160011611Я |
| Многоборье  | 0160021611Я |
| Вольные упражнения  | 0160031611Я |
| Конь  | 0160041611А |
| Кольца  | 0160051611А |
| Опорный прыжок  | 0160061611Я |
| Параллельные брусья  | 0160071611А |
| Перекладина  | 0160081611А |
| Разновысокие брусья | 0160091611Б |
| Бревно  | 0160101611Б |

### 1.2. Специфика организации тренировочного процесса

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, *в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта,* кроме основного тренера, привлекается дополнительно второй тренер по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку***.***

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

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

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

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

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

*Продолжительность тренировочных занятий:*

- на этапе начальной подготовки – до 2-х астрономических часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х астрономических часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

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

- перспективное планирование;

- ежегодное планирование;

- ежеквартальное планирование;

- ежемесячное планирование.

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

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

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

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

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

### 1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по спортивной гимнастике;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в предрасположенности к занятиям по спортивной гимнастике и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в спортивной гимнастике содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;

- возраст спортсмена на каждом из этапов;

- главные задачи подготовки;

- основные средства и методики тренировок;

- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по спортивной гимнастике предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица № 2).

Таблица № 2

Структура многолетней спортивной подготовки (в соответствии с ФССП)

|  |  |
| --- | --- |
| Стадии | Этапы спортивной подготовки |
|  | Название | Обозначение | Период |
| Базовой подготовки | Начальной подготовки | НП | *До года* |
| *Свыше года*  |
| Тренировочный (спортивной специализации) | Т (СС) | *Начальной спортивной специализации* *(до двух лет)* |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей |
| *Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет*) |
| Совершенствования спортивного мастерства | ССМ | *Совершенствования спортивного мастерства* |
| Высшего спортивного мастерства | ВСМ | *Высшего спортивного мастерства**(без ограничений)* |

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

**1) этап начальной подготовки (до года, свыше года):**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика;

- приобретения опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика»;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья гимнастов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «спортивная гимнастика».

**2) тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации – до двух лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет):**

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика»;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**3) этап совершенствования спортивного мастерства (три года):**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, повышение уровня технической, тактической и психологической подготовленности по виду спорта;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях по виду спорта;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

**4) этап высшего спортивного мастерства:**

- сохранение здоровья спортсменов.

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях по спортивной гимнастике.

## 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 по виду спорта

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

- на этапе начальной подготовки – 2 года;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

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

*На тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются подростки-девочки не моложе 7 лет, мальчики – не моложе 9 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются спортсменки не моложе 12 лет и старше, мальчики – не моложе 14 лет. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже «кандидат в мастера спорта», успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

*На этап высшего спортивного мастерства* зачисляются спортсменки не моложе 14 лет и старше, спортсмены – от 16 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже «мастер спорта России», успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

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»

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Группы спортивной подготовки |
| Название | Продолжительность (год) | возраст для зачисления в группы (лет) | Количество лиц (человек) |
| мальчики | девочки |
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 6 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 7 | 5  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | без ограничений | 14 | 12 | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | без ограничений | 16 | 14 | 1 |

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

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки на этапах подготовки по спортивной гимнастике представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта

«спортивная гимнастика»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап спортивного совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До одного года | Свыше одного года | Этап начальной специализации(до двух лет) | Этап углубленной специализации(свыше двух лет) |
| 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 3 года | без ограничений |
| 1 | Общая физическаяподготовка, (%) | 25-37 | 25-37 | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 9-11 |
| 2 | Специальная физическаяподготовка, (%) | 13-17 | 13-17 | 18-24 | 18-24 | 18-24 | 20-26 |
| 3 | Техническая подготовка, (%) | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 44-56 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, (%) | 1-2 | 1-2 | 4-6 | 4-6 | 3-5 | 1-2 |
| 5 | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, (%) | 2-4 | 2-4 | 8-12 | 8-12 | 9-13 | 9-11 |
| 6 | Восстановительные мероприятия, (%) | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-3 |
|  | Всего (%) | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

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

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

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по спортивной гимнастике представлены в таблице № 5.

Таблица № 5

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности

(в соответствии с ФССП по спортивной гимнастике)

|  |  |
| --- | --- |
| Видысоревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальнойподготовки | Тренировочныйэтап (этап спортивнойспециализации) | Этапсовершенствованияспортивногомастерства | Этапвысшегоспортивногомастерства |
| до года | свышегода | до двухлет | свышедвух лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Отборочные | - | - | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Основные | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 |

### 2.4. Режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта спортивной гимнастики определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

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

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

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

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета **46 недель** тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно **6 недель** работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

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

Нормативы максимального объема тренировочной работы по виду спорта «спортивная гимнастика» представлены в таблице № 7.

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

*Медицинские требования.*

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по спортивной гимнастике, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

*Возрастные требования.*

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

*Психофизические требования.*

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизическое состояние оказывает на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Психофизические состояния спортсменов

|  |  |
| --- | --- |
| **Спортивная деятельность** | **Состояние** |
| 1. В тренировочной
 | тревожность,неуверенность |
| 1. В предсоревновательной
 | волнение,стартовая лихорадка,стартовая апатия |
| 1. В соревновательной
 | мобильность,мертвая точка,второе дыхание |
| 1. В послесоревновательной
 | фрустрация,воодушевление,радость |

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

### 2.6. Предельные тренировочные нагрузки

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

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

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

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психологической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

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

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

В таблице № 7 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по спортивной гимнастике на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица №7

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

(**в соответствии с ФССП по спортивной гимнастике)**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапныйнорматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальнойподготовки | Тренировочный этап | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этапвысшегоспортивногомастерства |
| Этап начальной спортивной специализации | Этап углубленной спортивной специализации |
| До года | Свыше года | до двухлет | свышедвух лет |
| 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 1-2 год | 3 год |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24-26 | 28 | 32 |
| Общее количествочасов в год \* | 312 | 468 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248-1352 | 1456 | 1664 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 6 | 8 | 7 | 10 | 12 | 13-14 | 14 | 6-14 |
| Количество тренировок в год | 156-208 | 156-260 | 312 | 416 | 364 | 520 | 624 | 676-728 | 728 | 312-728 |

Примечание: \* Общее количество часов в год является максимальным годовым объемом тренировочной нагрузки и, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращено не более чем на 25%.

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочного нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

### 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в спортивной гимнастике многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 5).

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

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов*:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по спортивной гимнастике;

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 8).

Таблица № 8

Перечень тренировочных сборов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочныхсборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки(количество дней) | Оптимальноечислоучастниковсбора |
| Этапвысшегоспортивногомастерства | ЭтапСовершенствованияспортивногомастерства | Тренировочныйэтап (спортивнойспециализации) | Этапначальнойподготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1.1. | ТренировочныеСборы по подготовке кмеждународнымсоревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяетсяорганизацией,осуществляющейспортивнуюподготовку |
| 1.2. | ТренировочныеСборы по подготовке кчемпионатам, кубкам,первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы поподготовке к другимвсероссийскимсоревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы поподготовке кофициальнымсоревнованиям субъектаРоссийской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальнойФизической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70%от состава группы лиц,проходящихспортивную подготовку на определенномэтапе |
| 2.2. | ВосстановительныеТренировочные сборы | До 14 дней | - | Участникисоревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборыдля комплексногомедицинскогообследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | - | В соответствии с планомкомплексногомедицинскогообследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы вканикулярныйпериод | - | - | До 21 дня подряди не более двухсборов в год | Не менее 60%от составагруппы лиц,проходящих спортивнуюподготовку наопределенном этапе |
| 2.5. | ПросмотровыеТренировочныесборы для кандидатов назачислениев учреждения среднегопрофессиональногообразования,осуществляющиедеятельность в областифизической культуры испорта, и центрыспортивной подготовки | - | До 60 дней | - | В соответствиис правиламиприема |

### 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

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

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- спортивной экипировкой;

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 9.

Таблица № 9

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый

для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Единицаизмерения | Количествоизделий |
| Оборудование, спортивный инвентарь |
| 1. | Бревно гимнастическое | штук | 1 |
| 2. | Бревно гимнастическое напольное | штук | 1 |
| 3. | Бревно гимнастическое переменной высоты | штук | 1 |
| 4. | Брусья гимнастические | штук | 2 |
| 5. | Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках | штук | 1 |
| 6. | Мостик гимнастический | штук | 4 |
| Спортивные дисциплины: конь, кольца, параллельные брусья, перекладина |  | штук |
| 7. | Брусья гимнастические мужские | штук | 1 |
| 8. | Конь гимнастический маховый | штук | 1 |
| 9. | Мостик гимнастический | штук | 6 |
| 10. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 11. | Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная) | штук | 1 |
| 12. | Подвеска блочная с кольцами гимнастическими | штук | 1 |
| 13. | Рама с кольцами гимнастическими | штук | 1 |
| *Продолжение таблицы 9* |
| Спортивные дисциплины: вольные упражнения, опорный прыжок |
| 14. | Дорожка для разбега | комплект | 1 |
| 15. | Ковер для вольных упражнений | комплект | 1 |
| 16. | Конь гимнастический прыжковый переменной высоты | штук | 1 |
| 17. | Маты гимнастические | штук | 50 |
| 18. | Мостик гимнастический | штук | 2 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь |
| 19. | Батут | штук | 1 |
| 20. | Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг | комплект | 1 |
| 21. | Дорожка акробатическая | комплект | 1 |
| 22. | Зеркало настенное 12х2 м | штук | 1 |
| 23. | Канат для лазания диаметром 30 мм | штук | 2 |
| 24. | Козел гимнастический | штук | 1 |
| 25. | Лонжа ручная | штук | 2 |
| 26. | Лонжа ручная универсальная с широким поясом | штук | 2 |
| 27. | Магнезница | штук | 6 |
| 28. | Маты поролоновые (200х300х40 см) | штук | 2 |
| 29. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| 30. | Палка гимнастическая | штук | 10 |
| 31. | Палка для остановки колец | штук | 1 |
| 32. | Подставка для страхования | штук | 2 |
| 33. | Поролон для страховочных ям | кг | Из расчета 40 кг на 1 м3 объема страховочной ямы |
| 34. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 35. | Скамейка гимнастическая | штук | 8 |
| 36. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 10.

Таблица № 10

Спортивная экипировка

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап  | Этап ССМ | Этап ВСМ |
| количество | срок эксплуатации | количество | срок эксплуатации | количество | срок эксплуатации | количество | срок эксплуатации |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| 1 | Кепка солнцезащитная  | штук | НА ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Комбинезон для выступлений на соревнованиях | штук | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 3 | Костюм ветрозащитный | штук | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 4 | Костюм спортивный тренировочный  | штук | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5 | Кроссовки для зала | пар | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Кроссовки легкоатлетические | пар | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Купальник для выступлений на соревнованиях | комплект | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 8 | Носки | пар | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 9 | Чешки гимнастические | пар | - | - | 6 | 1 | 10 | 1 | 10 | 1 |
| 10. | Тапки для зала | пар | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Футболка | штук | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 12. | Шорты спортивные | штук | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |

### 2.9. Требования к количественному и качественному составу

### групп подготовки

*Требования к количественному составу групп.*

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;

- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по спортивной гимнастике приведены в таблице № 11.

Таблица № 11

Количественный состав группы на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапподготовки | Период | Количество занимающихся в группе |
| Min\*в соответствии с требованиями ФССП | Оптимальное в соответствии с требованиями ФССП | Max\* |
| НП | 1 год | 8-10 | 14-16 | 25 |
| 2 год | 8-10 | 12-14 | 20 |
| Т (СС) | 1 год | 5-6 | 10-12 | 14 |
| 2 год | 5-6 | 10-12 | 14 |
| 3 год | 5-6 | 8-10 | 12 |
| 4 год | 5-6 | 8-10 | 12 |
| 5 год | 5-6 | 8-10 | 12 |
| ССМ | 1 год | 3-4 | 4-8 | 10 |
| 2 год | 3-4 | 4-8 | 10 |
| 3 год | 3-4 | 4-8 | 10 |
| ВСМ | Весь период | 2-3 | 2-3 | 8 |

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по спортивной гимнастике приведены в таблице № 12.

Таблица № 12

Качественный состав группы спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Требования к уровню подготовки |
| название | период | продолжительность | результаты выполнения этапных нормативов | спортивный разряд или спортивное звание |
| НП | *До одного года* | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *зачисления* на этап спортивной подготовки | - |
| *Свыше одного года* | 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | 3 юношеский разряд |
| Т (СС) | *Начальной спортивной специализации (до двух лет)* | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* на этап спортивной подготовки | 2 юношеский разряд |
| 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | 1 юношеский разряд |
| *Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)* | 3-й год | 3 взрослый разряд |
| 4-й год | 2 взрослый разряд |
| 5-й год | 1 взрослый разряд |
| ССМ | *Совершенствования спортивного мастерства* | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки | Кандидат в мастера спорта |
| 2-й год |
| 3-й год |
| ВСМ | *Высшего спортивного мастерства* | Весь период | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* (перевода) на этап спортивной подготовки | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

### 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- спортсменами в праздничные дни.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

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

**Структура годичных и многолетних циклов**

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижении.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла – структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировка, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодичного.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением врабатываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство бревна», «чувство снаряда» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;

б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы но показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;

2) уровень развития спортивной формы;

3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;

4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревновании в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй – позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личном или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый – говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1) приобретения;

2) относительной стабилизации;

3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обусловливают динамику и уровень спортивных результатов.

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

*Подготовительный период* соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* – фазе ее стабилизации, а *переходный* – фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

*Подготовительный период* (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

**Типы и структура мезоциклов**

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;

- базовый;

- контрольно-подготовительный;

- предсоревновательный;

- соревновательный;

- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

*Втягивающий мезоцикл* характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

*Базовый мезоцикл* отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять и: 4 мезоциклов – двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

*Контрольно-подготовительный мезоцикл* представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

*Предсоревновательные мезоциклы* типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

*Соревновательные мезоциклы* – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

*Восстановительные мезоциклы* подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

*Восстановительно-поддерживающие мезоциклы* также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

*Варианты структуры подготовительного периода*.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;

2) вида спорта;

3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;

4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе – базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла – постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача – восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача – подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

*Соревновательный период.*

Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств обшей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более 1), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

*Переходный период.*

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

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

## 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения соревновательной борьбы, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования техники выполнения элементов.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования техники выполнения элементов в спортивной гимнастике. Ее средствами являются соревновательные упражнения, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств спортсменов представлены в таблице № 13.

Таблица № 13

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

в соответствии с видом спорта

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональные показатели,физические качества | Возраст, лет |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 и старше |
| Быстрота (скоростные способности) | + | + |  |  |  | + | + |  |  |  |
| Сила (силовые способности) |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Выносливость  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Ловкость (координационные способности) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

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

**3.1.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Высокий уровень результатов в спортивной гимнастике, требует от тренерского состава постоянного совершенствования в своей профессии. Использование достижений спортивной науки и современных технических средств, анализ соответствующей литературы, а также систематизация тренерского опыта позволяют достигать высоких результатов в современном спорте.

Успех в подготовке спортсменов высокого класса определяется:

- теоретической подготовленностью и мастерством тренера, его умением организовать тренировочный процесс, разнообразно и интересно проводить занятия, владением знаниями возрастной физиологии и психологии, способностью находить взаимный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся;

- умением рационально планировать тренировочный процесс, основанный на современных принципах построения спортивной тренировки и использованием достижений спортивной науки;

- сознательным участием спортсменов в тренировочном процессе;

- материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.).

При планировании многолетней подготовки, кроме того, необходимо учитывать строгую преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей и взрослых спортсменов.

Основная задача спортивной школы – подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва сборных команд России, округов, городов.

Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка спортсменов, которая предусматривает:

* содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья занимающихся;
* подготовку спортсменов высокой квалификации;
* неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;
* подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающими бойцовскими качествами спортсменов;

- подготовку инструкторов-общественников и судей по спортивной гимнастике.

В гимнастике добиться высоких спортивных результатов можно только при условии умелого сочетания физической и технико-тактической подготовки.

Предметом обучения в гимнастике являются гимнастические и акробатические элементы и прыжки на снарядах, особенности, техники которых определяют содержание и последовательность процесса обучения, основанного на принципах педагогики.

Тренировка – это педагогический процесс, направленный на обеспечение всестороннего физического развития, совершенствование физических и морально-волевых качеств занимающихся, а также на достижение ими наилучших результатов в соревнованиях. Эти задачи могут быть выполнены только при соблюдении личной гигиены, правильного режима, а также при наличии врачебно-педагогического руководства и контроля.

Задачами тренировки в спортивной гимнастике, как и в других видах спорта, являются:

1) повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

2) совершенствование физических и морально-волевых качеств (силы, быстроты, выносливости, смелости, решительности и др.), необходимых для достижения высоких спортивных результатов в данном виде спорта;

3) овладение техникой выполнения упражнений, входящих в программу соревнований.

В процессе обучения упражнениям должна соблюдаться строгая последовательность. Это достигается, расположением упражнений внутри каждой из групп таким образом, что каждое предыдущее упражнение и каждая предыдущая группа их являются подготовительными к последующим. Например, группа перекатов является подготовительной к группе кувырков, кувырки, в свою очередь, являются подготовительными к переворотам.

Знание технической структуры упражнений помогает установить правильную последовательность в обучении.

Занимающийся должен настойчиво овладевать техникой упражнения. Для этого тренеру необходимо подбирать такие упражнения, которые отвечали бы физической и технической подготовленности занимающегося.

Спортивная подготовка в спортивной гимнастике продолжается весь год и разделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность каждого из них зависит от подготовленности и возраста тренирующихся. Периодизация тренировки тесно связана с календарем спортивных соревнований: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и учебно-тренировочные – в подготовительном.

В подготовительном периоде необходимо постепенно втянуть занимающихся в тренировочную работу, добиваясь высокого уровня их общей физической подготовленности. В этом периоде спортсмен входит в «спортивную форму». Учитывая имевшийся перерыв в учебно-тренировочных занятиях (переходный период), подходить к нагрузке нужно осторожно, увеличивая ее постепенно. Подготовительный период делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

 Задачи общеподготовительного этапа – всесторонняя физическая подготовка, развитие общих и специальных качеств гимнаста, воспитание волевых качеств при выполнении контрольных нормативов в школьных соревнованиях, становление техники выполнения элементов, воспитание спортивного трудолюбия, целеустремленности и настойчивости, тактическая и теоретическая подготовка.

Задачи специально-подготовительного этапа – подготовка к предстоящим соревнованиям, совершенствование техники упражнений, изучение и совершенствование упражнений классификационной программы, составление произвольной программы.

Соревновательный период имеет своей непосредственной задачей подготовку к основным соревнованиям, совершенствование подготовленности спортсменов. Соревновательный период включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. В процессе учебно-тренировочной работы тренер должен воспитывать у занимающихся уверенность в своих силах, настойчивость и волю к преодолению трудностей. Временные неудачи не должны огорчать спортсмена. Во время подготовки к соревнованиям нужно устраивать показательные выступления и на занятия приглашать зрителей. Присутствие зрителей даст возможность занимающимся освоиться с обстановкой соревнований и поможет им воспитать в себе умение контролировать свои действия на соревнованиях, что, несомненно, будет способствовать большему успеху. Хорошая подготовка занимающихся к соревнованиям достигается большой воспитательной работой и умелым руководством тренера, организованностью и дисциплинированностью коллектива. Главным консультантом тренера в процессе тренировки является врач, дающий указания и сведения относительно состояния здоровья занимающихся.

Завершается учебный год переходным периодом. В начале этого периода подводятся итоги тренировки. Тренер указывает на все недочеты, причины их появления и способы устранения. Нагрузка в этом периоде снижается до нагрузки подготовительного периода. На занятиях решаются задачи по общей физической подготовке. Рекомендуется активный отдых, также проводить прогулки и экскурсии с гигиеническими целями, занятия на свежем воздухе.

При систематических занятиях спортивной гимнастикой в течение круглого года подготовительный период в начале нового тренировочного года может быть сведен к минимуму, так как хорошая подготовленность занимающихся позволяет быстро перейти к основному периоду.

Под методами, применяющимися в спортивной тренировке, следует понимать способы работы тренера и спортсмена, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические (методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств).

При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, обще дидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

Наглядные методы, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обусловливают действенность процесса тренировки. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен. В спортивной практике, особенно в последние годы, широко применяются вспомогательные средства демонстрации – учебные фильмы, видеомагнитофонные записи, фотографии и рисунки.

Если тренер имеет дело с начинающей группой, обучение следует начать с показа того или иного упражнения. Упражнение нужно выполнять на высоком техническом уровне. Показ, подкрепленный объяснением техники выполнения упражнения, создаст о нем целостное представление.

При обучении подготовленных спортсменов, разрядников и особенно Мастеров спорта можно начинать с объяснения. У подготовленного гимнаста на основе старых накопленных навыков в исполнении упражнений создается представление о новом предлагаемом упражнении, которое он стремится потом воспроизвести. На занятиях рекомендуется пользоваться фотографиями, рисунками и кинограммами. Чем лучше, яснее занимающийся представит изучаемое движение, тем быстрее будет происходить процесс обучения.

После показа и объяснения занимающимся предлагается выполнить этот элемент самим. При неудачном выполнении упражнения тренер должен указать на ошибки допущенные спортсменами и если необходимо повторить показ.

Необходимо отметить, что большое значение в процессе обучения, особенно на первом его этапе, имеет помощь и страховка. В начальном периоде обучения умелое применение страховки и помощи тренером создает у занимающегося уверенность при выполнении упражнения. Кроме того, помогая выполнить упражнение, преподаватель создает условия, при которых занимающийся сможет получить правильное представление о технике выполняемого упражнения.

Во всех случаях тренер должен требовать правильного выполнения упражнения, которое он предлагает, учитывая, конечно, при этом доступность упражнения и подготовленность обучаемого, и не разрешать выполнять упражнение «как-нибудь». Неправильно заученное упражнение потребует в дальнейшем большего количества времени и труда для его переучивания.

Выполнение гимнастических упражнений сопровождается не только зрительными восприятиями, но и мышечными ощущениями. Поэтому, чем большее число раз спортсмен повторит изучаемое движение, тем лучше он его освоит. Восприятия, полученные от многократных повторений исполнения, результаты сравнений и анализы нескольких попыток (повторений) одного и того же упражнения создадут полное представление о форме и характере изучаемого упражнения. В конце концов, гимнаст сможет выполнять изучаемое упражнение в значительной мере автоматизировано. Сознание будет контролировать только отдельные элементы техники выполнения, что позволит в дальнейшем перейти к выполнению изученного упражнения в соединении с другими, усвоенными раннее. Процесс обучения простым упражнениям с такой последовательностью может завершиться по истечении одного занятия, а сложным (перевороты, сальто, стойки) может продолжаться несколько занятий подряд.

Тренер должен не только обучать занимающихся, но и воспитывать их, постоянно заботиться о росте активности, сознательности и дисциплинированности своих учеников, прививая им чувство коллективизма, требовательность к себе, чуткость к товарищам. Тренер обязан твердо помнить, что единство обучения и воспитания является важнейшей задачей организации педагогического процесса.

**3.1.2. Общие требования техники безопасности**

Для **предотвращения травм** на учебно-тренировочных занятиях тренер-преподаватель должен хорошо знать причины их возникновения:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;

- нарушение методики и режима тренировки;

- отсутствие страховки или неумелое ее применение

- плохое материально-техническое обеспечение занятий;

- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Для **профилактики травматизма** первостепенное значение имеет **разминка**, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам. Возникающие во время тренировки перенапряжения мышц ухудшают кровообращение, приводят к возникновению охранительной реакции и образованию отрицательных трофических рефлексов. Развившаяся местная дистрофия ткани снижает ее сопротивляемость, в даже незначительное механическое воздействие может вызвать травму. Чтобы избежать перенапряжений, проводится разминка с учетом законов управления движениями. Активное систематическое [**укрепление**](http://dima-boing.com/fizicheskaya-podgotovka/) суставов, связок, развитие фиксирующей мускулатуры путем многократного выполнения самых разнообразных движений предупреждают [**спортсмена**](http://dima-boing.com/chto-takoe-akrobatika/) от многих заболеваний и травм. Особое внимание при этом уделяется **укреплению** мышц живота и спины, плечевых, лучезапястных, голеностопных и коленных суставов. Именно эти суставы, как показывают наблюдения, повреждаются наиболее часто.

**Частыми причинами травм** являются:

- форсирование подготовки;

- чрезмерные нагрузки;

- неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке;

- недооценка систематической и регулярной работы над [**техникой**](http://dima-boing.com/znachenie-tehniki/);

- включение в тренировку упражнений, к которым спортсмен не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести:

- проведение занятий без тренера;

- неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале;

- неорганизованные переходы или хождения;

- отсутствие сознательной [**дисциплины**](http://dima-boing.com/psihologicheskaya-podgotovka-1/), чувства [**ответственности**](http://dima-boing.com/psihologicheskaya-podgotovka-2) и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках также применяется профессиональная страховка и помощь, как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма.

**Страховка** – готовность тренера при неудачном выполнении упражнения предотвратить возможное падение или травму. Если упражнение выполняется успешно, то тренер исполнителя не касается.

**Помощь** – прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. При обучении помощь направлена на быстрейшее освоение упражнения. Она может быть оказана в виде проводки, толчка и поддержки.

Проводка – способ, при котором акробата поддерживают на протяжении всего движения или какой-то его части.

Толчок – применяют, чтобы увеличить фазу полета, придать больше [**вращения**](http://dima-boing.com/terminologia-pryzhkov/) в требуемом направлении или изменить направление полета.

Поддержка – наиболее часто применяется на приземлениях, при ловле при выполнении акробатических упражнений как на ковре, на полу, так и на гимнастических снарядах.

**Самостраховка** – умение спортсмена самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму. Для овладения приемами самостраховки изучаются различные способы падений с [**перекатами**](http://dima-boing.com/znachenie-akrobatiki/) и кувырками.

Основные правила падений:

- при падении необходимо группироваться;

- напрягаться при падении;

- завершать падение перекатом или кувырком;

- не падать на прямые руки и не выставлять их назад.

**Основные требования безопасности**:

1. В начале каждого учебного года спортсмены обязаны проходить медицинский осмотр и представлять тренеру справку с разрешением врача посещать занятия по спортивной гимнастике.

2. Занимающиеся должны иметь сменную обувь для того, чтобы пройти от раздевалки до зала. В зале оставлять ее аккуратно поставленной под скамейками вдоль стены.

3. Входить в зал только в спортивной форме, которая должна быть без молний, пуговиц, застежек и других жестких или мешающих элементов, облегать тело, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным. Футболка или майка должны быть заправлены так, чтобы они не наматывались на руку страхующего и не спадали на лицо во время переворотов. Форма для мальчиков: футболка или спортивная майка, спортивные трусы или шорты (выше колена), сменные носки. Форма для девушек: футболка, купальник или короткое гимнастическое трико, велосипедки, лосины или шорты (выше колена), сменные носки. Также перед тренировкой снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки и другие жесткие или мешающие предметы.

4. Бережно относится к спортивному инвентарю, оборудованию залов, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.

5. Уважительно относится ко всем членам группы, персоналу, тренерам и всем преподавателям, работающим в зале.

6. Спортсменам запрещено находиться в зале, если тренеры отсутствуют.

7. В случае опоздания или прихода раньше, в зал входить только с разрешения тренера. Перед тем как войти в зал, необходимо посмотреть по сторонам и убедиться, что не помешаете ходу тренировки.

8. В случае пропуска занятия заранее предупредить тренера и сообщить о причине.

9. В закрытых помещениях (раздевалках) запрещено использовать дезодоранты-аэрозоли, туалетную воду, духи с резким запахом, также нежелательно использование косметики.

10. Занимающимся необходимо знать правила противопожарной безопасности и план эвакуации из здания. В случае обнаружения неисправности электрооборудования следует незамедлительно сообщить об этом тренеру.

11. В случае возникновения пожара, сильного задымления, полного отключения электроэнергии в тёмное время суток необходимо прекратить занятия покинуть помещение согласно плану эвакуации.

12. Точно и своевременно выполнять указания тренера.

13. Перед выполнением основных упражнений на тренировке спортсмены должны качественно выполнять разминку.

14. О плохом самочувствии спортсмен должен сообщать тренеру.

15. Запрещается кричать и громко разговаривать.

16. Запрещается отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.

17. Запрещается перебегать от одного места занятий к другому.

18. При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому находящемуся в зале преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

19. По окончании занятий следует убрать в отведённое место спортивный инвентарь и привести в порядок место тренировок и раздевалки.

20. Занимающийся должен соблюдать гигиену и спортивный режим.

**При выполнении упражнений на снарядах**

1. При выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т. п.) любым из членов группы.

2. Для выполнения сложных упражнений положить в зону приземления гимнастические маты и попросить тренера обеспечить страховку.

3. Делать дополнительные упражнения для укрепления мышц шеи и спины.

4. Выполнять упражнения предложенные только тренером или с разрешения тренера.

5. Перед началом выполнения упражнений на снарядах, проверить их состояния, положить маты в зоны возможного падения.

6. Запрещается находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение.

7. Перед началом выполнения упражнений на снарядах и тренажерах, необходимо проверить их техническую исправность, при обнаружении неисправности сообщить тренеру. Положить страховочные маты в зоны возможного падения.

8. Запрещается находиться на снарядах вдвоем, исключая случаи, когда тренер сам дает задание, когда можно или необходимо выполнять упражнения вдвоем и более на снаряде.

**При выполнении упражнений на ковре**

1. Выполнять только в одном направлении с другими занимающимися, вдоль средней линии, не отклоняясь от неё.

2. Выполнять по очереди, для увеличения интервалов в шахматном порядке, дождаться, когда идущий перед Вами освободит зону выполнения упражнений.

3. Перед выполнением упражнения убедиться, что зона разбега и приземления будет свободна.

4. Возвращаться по краям зала или по той же линии в зависимости от указаний тренера, не мешая другим членам группы.

**При выполнении упражнений на батуте**

1. Упражнения на батуте выполнять только с разрешения или по заданию тренера.

2. Перед выполнением упражнений положить на передний и задний края батута гимнастические маты.

3. На батуте одновременно может находиться только один человек.

4. Запрещено выполнять упражнения на краю батута.

5. На батуте можно выполнять только предложенные тренером упражнения.

6. Запрещается спрыгивать с батута на жесткий пол.

7. При сходе с батута убедиться, что зона приземления будет свободна и часть рамы, через которую будет выполняться сход, надежно прикрыта матами.

**При выполнении опорных прыжков**

1. Перед выполнением прыжков убедиться, что снаряд надежно установлен: не качается и не скользит, убедиться в правильности высоты снаряда, а также в исправности гимнастического моста, количестве пружин в нем.

2. Для выполнения упражнений положить в зону приземления гимнастические маты.

3. При выполнении прыжков убедиться, что зона разбега и приземления свободна.

4. Возвращаться на исходное положение на расстоянии двух метров от края дорожки для разбега, не мешая другим членам группы.

**При выполнении упражнений с камеры (на баллоне)**

1. Выполнять только с разрешения тренера.

2. Перед выполнением упражнений закрепить края камеры так, чтобы во время прыжков его края не отрывались и не скользили.

3. Убедиться, что зона приземления будет свободна.

**При выполнении упражнений в лонже**

1. Для того чтобы одеть или снять лонжу необходимо ослабить натяжение резины до её повисания. Попросите партнера или тренера помочь отрегулировать натяжение.

2. Выполняя упражнения следить, чтобы резина не перекручивалась, в случае ее сильной закрутки развернуться и выполнять упражнение в другую сторону.

3. Следить за тем, чтобы натяжение резины было одинаковым с каждой стороны.

4. По окончанию упражнений снять страховочный пояс, повесить вместо него специальный грузик и поднять лонжу.

### 3.2. Рекомендуемые объемы

### тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 14.

Таблица № 14

**ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

**тренировочных занятий по спортивной гимнастике, из расчета на 52 недели (час)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы подготовки** | **ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ** |
| **НП** | **Т** | **ССМ** | **ВСМ** |
| **до** **одного года** | **Свыше** **одного года** | **Этап****начальной специализации** | **этап** **углубленной специализации** |
| 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 3 года | Без ограничений |
| (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 1. | Теоретическаяподготовка | 12-19 | 4-6 | 15-22 | 5-7 | 16-29 | 3-5,5 | 16-29 | 3-5,5 | 19-42 | 2-4,5 | 19-42 | 2-4,5 | 19-42 | 2-4,5 | 22-36 | 1,5-2,5 | 22-36 | 1,5-2,5 |
| 2. | Общая физическаяподготовка (%) | 145-153 | 46,5-49 | 131-153 | 42-49 | 187-244 | 36-47 | 187-244 | 36-47 | 243-384 | 26-41 | 243-384 | 26-41 | 243-384 | 26-41 | 320-422 | 22-29 | 291-379 | 20-26 |
| 3. | Специальнаяфизическаяподготовка (%) | 26-31 | 8,5-10 | 28-41 | 9-13 | 75-114 | 15-22 | 75-114 | 15-22 | 168-276 | 18-29,5 | 168-276 | 18-29,5 | 168-276 | 18-29,5 | 306-408 | 21-28 | 320-415 | 22-28,5 |
| 4. | Контрольныесоревнования (%) | 17-20 | 5,5-6,5 | 15-22 | 5-7 | 21-31 | 4-6 | 21-31 | 4-6 | 33-56 | 3,5-6 | 33-56 | 3,5-6 | 33-56 | 3,5-6 | 66-95 | 4,5-6,5 | 66-87 | 4,5-6 |
| 5. | Совершенствованиетехнико-тактическогомастерства (%) | 72-83 | 23-26,5 | 65-78 | 21-25 | 114-151 | 22-29 | 114-151 | 22-29 | 253-337 | 27-36 | 253-337 | 27-36 | 253-337 | 27-36 | 524-641 | 36-44 | 568-655 | 39-45 |
| 6. | Специальныеподготовительныеупражнения (%) | 19-26 | 6-8,5 | 19-28 | 6-9 | 21-36 | 4-7 | 21-36 | 4-7 | 23-47 | 2,5-5 | 23-47 | 2,5-5 | 23-47 | 2,5-5 | 22-58 | 1,5-4 | 22-36 | 1,25-2,5 |
| 7. | инструкторская исудейскаяпрактика (%) | 0,78-3 | 0,25-1 | 0,78-3 | 0,25-1 | 3-9 | 0,5-1,5 | 3-9 | 0,5-1,5 | 5-14 | 0,5-1,5 | 5-14 | 0,5-1,5 | 5-14 | 0,5-1,5 | 7-15 | 0,5-1 | 7-15 | 0,5-1 |
| 8. Общее количество часов в год, из расчета 52 недели | **312** | **100** | **468** | **100** | **624** | **100** | **728** | **100** | **832** | **100** | **936** | **100** | **1040** | **100** | **1248-1456** | **100** | **1664** | **100** |
| 9. Количество часов в неделю  | 6 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24-28 | 32 |
| 10. Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 6 | 8 | 7 | 10 | 12 | 13-14 | 6-14 |
| 11. Общее количество тренировок в год | 156-208 | 156-260 | 312 | 416 | 364 | 520 | 624 | 676-728 | 312-728 |

Примерный тренировочный **план**

**(в соответствии с требованиями ФССП)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы****подготовки** | **НП** | **Тренировочный этап** | **Этап ССМ** | **ВСМ** |
| **До****года** | **Свыше****года** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** |
| *Теоретическая подготовка* | 4 | 4 | 6 | 6 | 10 | 11 | 11 | 17 | 22 | 22 | 26 |
| *Общая физическая подготовка* | 137 | 157 | 172 | 170 | 133 | 132 | 126 | 100 | 100 | 90 | 100 |
| *Специальная физическая подготовка* | 61 | 103 | 113 | 113 | 139 | 139 | 139 | 168 | 175 | 180 | 190 |
| *Технико-тактическая подготовка* | 102 | 180 | 265 | 265 | 548 | 548 | 548 | 826 | 901 | 1100 | 1194 |
| *Психологическая подготовка* |  | 4 | 10 | 10 | 14 | 14 | 16 | 27 | 30 | 30 | 32 |
| *Контрольные нормативы* | 4 | 4 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 |
| *Участие на соревнованиях* | 4 | 4 | 10 | 12 | 22 | 22 | 24 | 34 | 44 | 44 | 40 |
| *Восстановительные мероприятия* |  |  | 40 | 40 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 |
| *Инструкторская и судейская практика* |  |  |  |  | 10 | 10 | 12 | 16 | 18 | 18 | 20 |
| Общее количество часов в год, из расчета 52 недели | **312** | **468** | **624** | **728** | **832** | **936** | **1040** | **1248** | **1352** | **1456** | **1664** |
| Количество часов в неделю  | 6 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 | 26 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 6 | 8 | 7 | 10 | 12 | 13 | 13-14 | 14 | 14 |
| Общее количество тренировок в год | 156-208 | 156-260 | 312 | 416 | 364 | 520 | 624 | 676 | 728 | 728 | 312-728 |

Примечание. Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными.

### 3.3. Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;

- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта – спортивной гимнастике;

- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья спортсмена;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;

- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

### 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического,

### психологического и биохимического контроля

Ребенок, занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

*Педагогический контроль* – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

*Методы врачебного контроля* направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно – педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

*Методы контроля:*

- анкетирование, опрос;

- педагогическое наблюдение;

- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

*Врачебный контроль* осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводиться дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке.*

*Психологическая подготовка* предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;

- формирование волевых качеств спортсмена;

- совершенствование эмоциональных свойств личности;

- развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

*Рекомендации по организации психологической подготовки*

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видим спорта на различных этапах спортивной подготовки – «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований:

- через систему организации жизнедеятельности спортсмена,

- через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности,

- через формирование на действие в условиях соревнований,

- через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания – как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности на последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;

- волевых;

- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и воспитания необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

*Биохимический контроль****.***

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

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

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

***ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ***

В группы начальной подготовки первого года принимаются все желающие заниматься спортивной гимнастикой по заявлению родителей, имеющие разрешение врача и сдавшие нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировки на данном этапе – осуществление физической подготовки и технической подготовки к выполнению простейших гимнастических упражнений.

***Основные средства:*** общеразвивающие упражнения, специально-подготовительные и соревновательные упражнения, а также подвижные игры и игровые упражнения, хореографические и акробатические упражнения.

***ПЕРВЫЙ ГОД ПОДГОТОВКИ***

***1. Общая физическая подготовка***

- общеразвивающие упражнения;

- строевые упражнения – разновидности ходьбы, бега, прыжков;

- легкоатлетические упражнения – бег 20;

- подвижные игры;

- лазание по гимнастической стенке и скамейке.

***2. Специальная физическая подготовка***

- упражнения для воспитания гибкости (из седа на полу наклоны вперед, мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, шпагаты);

- упражнения для воспитания скоростных и силовых способностей (прыжки на двух нога, на одной, на возвышение, приседания на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре лежа подтягивания в висе лежа и в висе, поднимание туловища из положения лежа на спине и животе, прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением, поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении, лазание по канату, ускорения и т.д.).

- упражнения для воспитания координационных способностей.

***3. Техническая подготовка***

*Опорный прыжок (мальчики, девочки)*:

- бег по скамейке;

- наскоки на мост;

- бег по скамейке – наскок на мост – прыжок вверх – приземление;

- с разбега – наскок на мост – прыжок вверх – приземление на горку матов.

*Брусья (девочки):*

- висы;

- углы в висе;

- вис с продеванием ног в складку и в вис сзади;

- вис углом ноги врозь;

- приземление;

- переворот в упор;

- переворот вперед в вис углом.

*Бревно (девочки):*

- ходьба на носках по бревну;

- соскок: прыжок вверх – приземление;

- пробежка руки в стороны;

- поворот кругом на полупальцах;

- прыжки на двух ногах;

- приставные шаги с правой и левой;

*Вольные упражнения (мальчики, девочки):*

1) урок хореографии:

- складки;

- полушпагаты, шпагаты;

- гимнастические шаги и прыжки.

2) акробатические упражнения:

- группировка лежа, сидя;

- перекаты вперед, назад, в стороны;

- кувырок в группировке вперед;

- стойка на лопатках с опорой руками;

- мост из положения лежа на спине, стоя с поворотом кругом в упор присев.

3) композиция вольных упражнений с содержанием обязательных элементов.

На следующих снарядах – *перекладине, кольцах, конь-махи, параллельных брусьях (мальчики)* происходит обучение технике обязательных элементов и комбинации из них.

***ВТОРОЙ ГОД ПОДГОТОВКИ***

***1. Общая физическая подготовка***

- общеразвивающие упражнения;

- строевые упражнения – разновидности ходьбы, бега, прыжков;

- легкоатлетические упражнения – бег 20 и более;

- подвижные игры;

- лазание по гимнастической стенке и скамейке.

***2. Специальная физическая подготовка***

- упражнения для воспитания гибкости (из седа на полу наклоны вперед, мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, шпагаты);

- упражнения для воспитания скоростных и силовых способностей (прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение; приседания на двух ногах и на одной; сгибание рук в упоре лежа подтягивания в висе лежа и в висе; поднимание туловища из положения лежа на спине и животе; прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением; поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении; лазание по канату, ускорения и т.д.).

- упражнения для воспитания координационных способностей.

***3. Техническая подготовка***

*Опорный прыжок (мальчики и девочки)*:

- наскоки на мост;

- с 3х шагов разбега – наскок на мост;

- с разбега – наскок на мост – прыжок вверх – приземление на горку матов;

- с разбега переворот на горку матов высотой 1 метр.

*Брусья (девочки):*

- висы;

- вис с продеванием ног в складку и в вис сзади;

- силой переворот в упор;

- отмах в упоре;

- отмах оборот назад;

- махом назад упор присев – прыжок вверх – приземление.

*Бревно (девочки):*

- соскок: переворот с поворотом на 180 градусов;

- стойка на лопатках на бревне;

- поворот кругом на полупальцах;

- кувырок вперед или назад на бревне;

- приставные шаги с правой и левой (шаги польки);

- выпрыгивания из упора присев;

- прыжки вверх со сменой ног.

*Вольные упражнения (мальчики и девочки):*

1) урок хореографии:

- складки;

- полушпагаты, шпагаты;

- гимнастические шаги и прыжки;

- хореографические позиции.

2) акробатические упражнения:

- перекаты вперед, назад, в стороны;

- кувырок в группировке вперед и назад;

- стойка на лопатках с опорой руками и без;

- мост из положения лежа на спине, стоя с поворотом кругом в упор присев, махом переворот назад;

- переворот назад или вперед;

- колесо с прыжка;

- курбет;

- переворот с поворотом на 180 градусов с приземлением на две ноги с прыжка или вальсета.

3) композиция вольных упражнений с содержанием обязательных элементов.

На следующих снарядах – *перекладине, кольцах, конь-махи, параллельных брусьях (мальчики)* происходит обучение технике обязательных элементов и комбинации из них.

***ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП* (этап начальной специализации)**

 На этапе начальной спортивной специализации (ТГ до 2-х лет) разделы по ОФП, СФП и СДП (специальной двигательной подготовке) входят в содержание всех частей занятия. В группах ТГ свыше 2х лет материал по ОФП и СФП составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей занятия. В эти годы должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства. В этих группах увеличивается объем тренировочных и соревновательных нагрузок, в связи с чем наступает общее утомление и снижение работоспособности. Поэтому, начиная с 3 года подготовки в ТГ, планируются восстановительные мероприятия. Они помогают восстановить работоспособность спортсменов медико-биологическими средствами (рациональное питание, поливитамины, различные виды массажа, сауна, душевые процедуры). Дети должны проходить 1 раз в год углубленное медицинское обследование.

 Тактическая и психологическая подготовка спортсменов осуществляется в процессе всего года подготовки на каждом занятии. Тренер должен готовить своих воспитанников вести спортивную борьбу на соревнованиях. Спортсмен должен знать правила соревнований, иметь несколько вариантов собственной программы, содержащей оригинальные элементы и соединения и уметь произвести благоприятное впечатление на судей и зрителей. Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, честности, целеустремленности, самостоятельности, активности, чувства ответственности и т. п.

 Психологическая подготовка также направлена на воспитание умения проявить волю, преодолеть чувство страха при выполнении упражнений, в определенные моменты быть готовым прийти на помощь своим товарищам по команде.

***ПЕРВЫЙ ГОД ПОДГОТОВКИ***

***1. Общая физическая подготовка***

 - общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи, скамейки) и т.д.;

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения и т.д.;

- гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастическом (низком) бревне – ходьба, прыжки, повороты, равновесия) и т.д.;

- подвижные игры с элементами спортивных игр;

- различные упражнения для воспитания физических качеств.

***2. Специальная физическая подготовка***

- специально-подготовительные упражнения для воспитания физических качеств;

- специально-подготовительные упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях: мини-трампе, камерах, батуте и т.д.;

- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги на полу, бревне и стоялках и т.д.

***3.Техническая подготовка:***

*Опорный прыжок (мальчики и девочки)*:

- подготовительные упражнения: наскоки на мост, с 3х шагов разбега – наскок на мост, с разбега – наскок на мост – прыжок вверх – приземление на горку матов, прыжки в стойке на руках и т.д.;

- с разбега переворот на горку матов высотой 1 метр;

- вторая половина прыжка: переворот в положение лежа на спине или стоя на ногах, рондат;

- переворот через горку матов высотой 1 метр или через коня.

*Брусья (девочки):*

- висы;

- вис с продеванием ног в складку;

- подъем разгибом;

- махом назад упор присев;

- смена жерди – прыжком переворот в упор на высокую жердь;

- отмах оборот назад;

- соскок – дугой;

- комбинация из обязательных элементов (1 юношеский разряд).

*Бревно (девочки):*

- соскок: переворот с поворотом на 180 градусов или сальто вперед;

- статический элемент: удержание равновесия, наскок спичаг и т.д.;

- поворот кругом на полупальцах на двух или одной ноге;

- колесо на бревне;

- гимнастические прыжки;

- комбинация из обязательных элементов (1 юношеский разряд).

*Вольные упражнения (мальчики и девочки):*

1) урок хореографии:

- гимнастические шаги и прыжки;

- поворот на одной ноге на 180 и 360 градусов;

- хореографические комбинации около станка и без него.

2) акробатические упражнения:

- кувырки в стойку;

- переворот назад из равновесия в равновесие;

- переворот вперед или темповый переворот вперед;

- рондат – фляк;

3) композиция вольных упражнений с содержанием обязательных элементов.

На следующих снарядах – *перекладине, кольцах, конь-махи, параллельных брусьях (мальчики)* происходит обучение технике обязательных элементов и комбинации из них.

***ВТОРОЙ ГОД ПОДГОТОВКИ***

***1. Общая физическая подготовка***

 - общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи, скамейки) и т.д.;

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения и т.д.;

- гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастическом (низком) бревне – ходьба, прыжки, повороты, равновесия) и т.д.;

- подвижные игры с элементами спортивных игр;

- различные упражнения для воспитания физических качеств.

***2. Специальная физическая подготовка***

- специально-подготовительные упражнения для воспитания физических качеств;

- специально-подготовительные упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях: мини-трампе, камерах, батуте и т.д.;

- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги на полу, бревне и стоялках и т.д.

***3.Техническая подготовка:***

*Опорный прыжок (мальчики и девочки)*:

- подготовительные упражнения: наскоки на мост, с 3х шагов разбега – наскок на мост, с разбега – наскок на мост – прыжок вверх – приземление на горку матов, прыжки в стойке на руках и т.д.;

- вторая половина прыжка: переворот в положение лежа на спине или стоя на ногах, рондат;

- переворот через коня.

*Брусья (девочки):*

- подъем разгибом – мах в стойку;

- оборот не касаясь;

- смена жерди – прыжком переворот в упор на высокую жердь или подъем разгибом;

- отмах оборот назад;

- соскок – дугой;

- комбинация из обязательных элементов (3 разряд).

*Бревно (девочки):*

- соскок: любой сальтовый элемент;

- статический элемент: удержание равновесия, наскок спичаг и т.д.;

- поворот на одной ноге на 180 градусов и более;

- медленные перевороты на бревне (назад, вперед, боком);

- гимнастические прыжки;

- комбинация из обязательных элементов (3 разряд).

*Вольные упражнения (мальчики и девочки):*

1) урок хореографии:

- гимнастические шаги и прыжки;

- поворот на одной ноге на 360 градусов;

- хореографические комбинации около станка и без него.

2) акробатические упражнения:

- кувырки в стойку;

- темповый переворот вперед с приземлением на одну или две ноги;

- соединение из двух элементов акробатики вперед

- сальто назад (на полу, на батуте, с камеры и т.д.);

- рондат – фляк – сальто назад;

- рондат – три фляка назад.

3) композиция вольных упражнений с содержанием обязательных элементов 3 взрослого разряда.

На следующих снарядах – *перекладине, кольцах, конь-махи, параллельных брусьях (мальчики)* происходит обучение технике и совершенствование обязательных элементов и комбинации 3го взрослого разряда.

***ТРЕТИЙ ГОД ПОДГОТОВКИ***

***1. Общая физическая подготовка***

 - общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи, скамейки) и т.д.;

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения и т.д.;

- гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастическом (низком) бревне – ходьба, прыжки, повороты, равновесия) и т.д.;

- различные упражнения для воспитания физических качеств.

***2. Специальная физическая подготовка***

- специально-подготовительные упражнения для воспитания физических качеств;

- специально-подготовительные упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях: мини-трампе, камерах, батуте и т.д.;

- имитационные упражнения с различным инвентарем и без него;

- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги на полу, бревне и стоялках и т.д.

***3.Техническая подготовка:***

*Опорный прыжок (мальчики и девочки)*:

- подготовительные упражнения: наскоки на мост, с 3х шагов разбега – наскок на мост, с разбега – наскок на мост – прыжок вверх – приземление на горку матов, прыжки в стойке на руках и т.д.;

- вторая половина прыжка: переворот в положение лежа на спине или стоя на ногах, рондат (переворот с поворотом на 90-180 градусов в первой половине прыжка), рондат в прокрут на спину и т.д.;

- переворот через коня;

- рондат;

- рондат с поворотом на 180 градусов и более во второй половине прыжка;

- прыжок Цукахара (рондат с последующим сальто назад).

*Брусья (девочки):*

- подъем разгибом – мах в стойку;

- оборот в стойку на руках;

- оборот на ступнях;

- смена жерди – прыжком переворот в упор на высокую жердь или подъем разгибом;

- большой оборот;

- соскок – сальто прогнувшись назад (бланш);

- комбинация из обязательных элементов (2 разряд);

- произвольная комбинация с минимальным количеством – 7 элементов из таблицы трудности.

*Бревно (девочки):*

- соскок: рондат сальто назад;

- поворот на одной ноге на 360 градусов и более;

- переворот назад – фляк назад;

- медленный переворот вперед на одну ногу;

- гимнастический прыжок в шпагат;

- комбинация из обязательных элементов (2 разряд);

- произвольная комбинация с минимальным количеством – 7 элементов из таблицы трудности.

*Вольные упражнения (мальчики и девочки):*

1) урок хореографии:

- гимнастические шаги и прыжки;

- поворот на одной ноге на 360 градусов и более;

- хореографические комбинации около станка и без него.

2) акробатические упражнения:

- темповый переворот вперед на две ноги – фляк вперед;

- рондат – фляк назад – темповый фляк назад – фляк – сальто назад;

- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись (бланш);

- сальтовые элементы, винтовые элементы и т.д.

3) композиция вольных упражнений с содержанием обязательных элементов 2 взрослого разряда;

4) произвольная композиция с минимальным количеством – 7 элементов из таблицы трудности.

На следующих снарядах – *перекладине, кольцах, конь-махи, параллельных брусьях (мальчики)* происходит обучение технике и совершенствование обязательных элементов и комбинации 2го взрослого разряда.

***ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ПОДГОТОВКИ***

***1. Общая физическая подготовка***

 - общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи, скамейки) и т.д.;

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения и т.д.;

- гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастическом (низком) бревне – ходьба, прыжки, повороты, равновесия) и т.д.;

- различные упражнения для воспитания физических качеств.

***2. Специальная физическая подготовка***

- специально-подготовительные упражнения для воспитания физических качеств;

- специально-подготовительные упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях: мини-трампе, камерах, батуте и т.д.;

- имитационные упражнения с различным инвентарем и без него;

- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги на полу, бревне и стоялках и т.д.

***3.Техническая подготовка:***

*Опорный прыжок (мальчики и девочки)*:

- подготовительные упражнения;

- вторая половина прыжка: переворот в положение лежа на спине или стоя на ногах, рондат (переворот с поворотом на 90-180 градусов в первой половине прыжка), рондат в прокрут на спину и т.д.;

- переворот через коня;

- рондат;

- рондат с поворотом на 180 градусов и более во второй половине прыжка;

- прыжок Цукахара (рондат с последующим сальто назад).

*Брусья (девочки):*

- подъем разгибом – мах в стойку;

- оборот в стойку на руках;

- оборот на ступнях;

- санжировки;

- большой оборот назад и вперед;

- поворот на 360 градусов (Келлер);

- соскок – сальто прогнувшись назад (бланш);

- комбинация из обязательных элементов (1 разряд – упрощенная или сложная комбинации);

- произвольная комбинация с минимальным количеством – 7 элементов из таблицы трудности и специальными требованиями по правилам спортивной гимнастики.

*Бревно (девочки):*

- соскок: рондат сальто назад с раскрыванием;

- поворот на одной ноге на 360 градусов и более;

- переворот назад – фляк назад на одну ногу, фляк на две;

- наскок: спичаг – медленный переворот вперед на одну ногу;

- прыжок в шпагат – прыжок вверх – сисон;

- колесо – сальто назад;

- обязательная комбинация 1 взрослого разряда (упрощенная или усложненная);

- сальтовые и маховые элементы;

- произвольная комбинация с минимальным количеством – 7 элементов из таблицы трудности и специальными требованиями по правилам спортивной гимнастики.

*Вольные упражнения (мальчики и девочки):*

1) урок хореографии:

- гимнастические шаги и прыжки;

- поворот на одной ноге на 360 градусов и более;

- хореографические комбинации около станка и без него.

2) акробатические упражнения:

- темповый переворот вперед на две ноги – фляк вперед – сальто вперед;

- рондат – темповый фляк назад – два фляк – сальто назад;

- рондат – два темповых фляка назад – фляк – сальто назад с раскрыванием;

- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись (бланш);

- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360 градусов (винт, пирует);

- рондат – фляк – сальто назад с раскрыванием;

- рондат – фляк – сгиб-разгиб;

- сальтовые элементы, винтовые элементы и т.д.

3) обязательная композиция вольных упражнений с 1взрослого разряда (упрощенная или усложненная);

4) произвольная композиция с минимальным количеством – 7 элементов из таблицы трудности и специальными требованиями по правилам спортивной гимнастики.

На следующих снарядах – *перекладине, кольцах, конь-махи, параллельных брусьях (мальчики)* происходит обучение технике и совершенствование обязательных элементов и комбинации 1го взрослого разряда.

***ЭТАПЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ***

***И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА***

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства по тренировочному плану больше часов отведено на техническую подготовку, СФП, чем на ОФП. Увеличивается количество тренировочных занятий. Больше внимания и времени отводится восстановительным мероприятиям. Более детально осуществляется тактическая подготовка, т.к. любой тактический замысел требует от гимнастов творческого подхода к подбору элементов и соединений в своих произвольных упражнениях к каждым соревнованиям, умения быстро сориентироваться и при необходимости перестроится в конкретной соревновательной ситуации.

При зачислении в группу на этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства главным критерием является выполнение разрядных требований по спортивной подготовке. При зачислении на этап СС 1 года спортсмены должны иметь спортивную подготовку не ниже кандидатов в мастера спорта.

ОФП преимущественно используется в подготовительный и переходный периоды в качестве восстановительных мероприятий. Общеразвивающие упражнения, пройденные в предшествующих учебных группах, применяются с усложнением, повышением требований к координации движений, с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

***1. Общая физическая подготовка***

 - общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи, скамейки) и т.д.;

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения и т.д.;

- гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастическом (низком) бревне – ходьба, прыжки, повороты, равновесия) и т.д.;

- различные упражнения для воспитания физических качеств.

***2. Специальная физическая подготовка***

- специально-подготовительные упражнения для воспитания физических качеств;

- специально-подготовительные упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях: мини-трампе, камерах, батуте и т.д.;

- имитационные упражнения с различным инвентарем и без него;

- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги на полу, бревне и стоялках и т.д.

***3.Техническая подготовка:***

*Опорный прыжок (мальчики и девочки)*:

- подготовительные упражнения;

- вторая половина прыжка: переворот в положение лежа на спине или стоя на ногах, рондат (переворот с поворотом на 90-180 градусов в первой половине прыжка), рондат в прокрут на спину и т.д.;

- прыжки из таблицы трудности.

*Брусья (девочки):*

- произвольная комбинация с минимальным количеством – 7 элементов из таблицы трудности и специальными требованиями по правилам спортивной гимнастики.

*Бревно (девочки):*

- произвольная комбинация с минимальным количеством – 7 элементов из таблицы трудности и специальными требованиями по правилам спортивной гимнастики.

*Вольные упражнения (мальчики и девочки):*

1) урок хореографии:

- гимнастические шаги и прыжки;

- различные повороты на одной ноге на 720 градусов и более;

- хореографические комбинации около станка и без него.

2) акробатические упражнения;

3) произвольная композиция с минимальным количеством – 7 элементов из таблицы трудности и специальными требованиями по правилам спортивной гимнастики.

На следующих снарядах – *перекладине, кольцах, конь-махи, параллельных брусьях (мальчики)* происходит обучение технике и совершенствование элементов для комбинации из таблицы трудности и специальных требований по правилам судейства.

***ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни. Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке гимнастов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсменов осмысливать и анализировать свои действия и действия товарищей по команде, а не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Начинающих гимнастов необходимо приучить посещать соревнования, изучать технику выполнения элементов у соперников и спортсменов старших разрядов, просматривать фильмы и видеосъемки с выступлениями сильнейших спортсменов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с использованием наглядных материалов, видео- и фото- материалов. Эти занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники акробатических упражнений, методики обучения, правил соревнований.

**Физическая культура и спорт в России**

Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место спортивной гимнастики в общей системе средств физического воспитания.

Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормативы и требования по спортивной гимнастике.

История развития и современное состояние спортивной гимнастики.

История развития спортивной гимнастики в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Задачи, тенденции и перспективы развития данного вида спорта.

История развития башкирской спортивной гимнастики. Достижения башкирских гимнастов.

**Строение и функции организма человека**

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

**Общая и специальная физическая подготовка**

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

**Методика проведения учебно-тренировочных занятий**

Основы техники и методика обучения упражнениям спортивной гимнастики.

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям.

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной части тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

**Самоконтроль на занятиях**

Значение самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.

**Психологическая подготовка гимнастов**

Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку. Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

**Основы музыкальной грамоты**

Значение музыки в спортивной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка.

Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций.

Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольной комбинации, требования к ним, компоненты оценки. Этапы и методика составления произвольных комбинаций.

**Правила судейства, организация и проведение соревнований**

Виды соревнований. Положения и программы соревнований. Командные, лично-командные, личные соревнования. Допуск к соревнованиям. Обязанности и права участников, капитана команды и членов судейской коллегии.

Подготовка мест соревнований. Организация и проведение соревнований. Правила оценки обязательных и произвольных упражнений. Запись произвольных упражнений. Определение результата личных и командных соревнований. Организация информации в ходе соревнований. Подведение итогов. Закрытие соревнований.

Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

**Оборудование и инвентарь для занятий спортивной гимнастикой**

Необходимый инвентарь и оборудование для занятий. Уход за инвентарем, проверка исправности инвентаря. Тренировочное сооружение. Спортивная форма.

Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки.

Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла, подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнования, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.

**Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе**

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля.

**Режим, питание и гигиена гимнастов**

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня спортсмена-гимнаста. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнастов.

Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

**Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь.**

Понятия о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

### 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения соревновательной борьбы, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Итог целенаправленной подготовки – состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в соревнованиях достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе элементов в комбинации.

Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед соревнованиями и прикидками для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную – к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

* воспитание высоконравственной личности спортсмена;
* развитие процессов восприятия;
* развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
* развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
* развитие способности управлять своими эмоциями;
* развитие волевых качеств.

*Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.* В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, раз­носторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

*2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям* состоит в следующем:

* осознание спортсменами задач на предстоящий старт;
* изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место проведения, освещенность, температура и т.п.);
* изучение сильных и слабых сторон соперников и подготовка с учетом этих особенностей;
* осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
* преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим стартом;
* формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием, да и во время них сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время соревнований их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1) состояние боевой готовности;

2) предсоревновательная лихорадка;

3) предсоревновательная апатия;

4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и ха­рактеризует высокую степень готовности спортсменов к соревнованиям. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем старте, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п..

4.Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности выступлений и т.д. Имеется еще множество промежуточных предстартовых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему выступлению, а также в процессе самого соревнования.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

### 3.7. Планы применения восстановительных средств

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

*Восстановительные процессы подразделяются на:*

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

-срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузки;

- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

***Педагогические средства*** восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

***Психолого-педагогические средства*** включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

***Медико-гигиенические средства*** восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

***Психологические средства*** восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол и др.), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой цель используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

### 3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице № 17 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица № 17

План антидопинговых мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия | Срок проведения | Ответственный |
| 1 | Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов | октябрь | Руководитель |
| 2 | Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте | ноябрь | Ответственный за антидопинговую профилактику |
| 3 | Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов. | декабрь | Заместитель руководителя |
| 4 | Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации | ноябрь | Ответственный за антидопинговую профилактику |
| 5 | Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов | перед соревнованиями | Тренер в группе |
| 6 | Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил | по факту | Руководитель |

### 3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила спортивной гимнастики, правила поведения на помосте и вне его, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на **тренировочном этапе** и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа **совершенствования спортивного мастерства** должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены **высшего спортивного мастерства** 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 спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку,

### на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и

### влияния физических качеств и телосложения на результативность

### в спортивной гимнастике

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по спортивной гимнастике представлены в таблице № 17.

Таблица № 17

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по спортивной гимнастике

|  |  |
| --- | --- |
| 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.

***Скоростные способности.***Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

***Мышечная сила.***Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

***Вестибулярная устойчивость.***Вестибулярная устойчивость *–* это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и по­ложении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

***Выносливость.*****Выносливость** – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

***Гибкость.*****Гибкость –** это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

* анатомических особенностей суставов;
* эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
* способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

***Координационные способности.*****Ловкость** – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

***Телосложение.***Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

### 4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку

*4.2.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей,*

*специальной физической, технико-тактической подготовленности спортсменов на этапе начальной подготовки*

*Скоростные качества*

1. *Бег 20 м.* По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние 20 м. Дается 2 попытки, засчитывается результат с наименьшим временем пробегания.

*Скоростно-силовые качества*

1. *Челночный бег (2х10 м).* Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта.
2. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

*Силовые качества*

1. *Подтягивания из виса на перекладине (на гимнастической жерди).* Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).
2. *Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках* выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на гимнастических скамейках, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
3. *Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке* учитывается максимальное количество времени. И.п. – вис на стенке, испытуемый поднимает ноги на уровне 90° от пола и выше, но не более 135°. При выполнении упражнения запрещены сгибание рук, опускание ног ниже, чем 90° и затем снова их поднятие.

*Гибкость*

1. *Наклон вперед в И.п. – сед ноги вместе*. Фиксация положения 5 счетов.
2. *Упражнение мост из И.п. – лежа на спине.* Расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с.
3. *Обязательное техническое мастерство –* обязательная техническая программа.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

***4.2.2.Комплекс контрольных упражнений для оценки общей,***

***специальной физической подготовленности спортсменов***

***на тренировочном этапе***

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования **мальчиков** включает:

*Скоростные качества*

1. Бег 20 м со старта.

*Скоростно-силовые качества*

2. Прыжок в длину с места.

3. Лазание по канату 5 метров с помощью ног.

*Силовые качества*

4. Подтягивание из виса на перекладине (жерди).

5. Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на перекладине (на жерди).

6. Силой выход в стойку на руках из И.п. – стоя согнувшись ноги врозь на гимнастическом ковре.

7. Удержание положения «высокий угол» на гимнастических брусьях.

8. Подъем силой в упор из И.п. – вис на гимнастических кольцах.

9. Из виса на перекладине (гимнастической жерди) подъем разгибом в упор.

*Выносливость*

10. Стойка на руках на полу

*Техническое мастерство*

11. Обязательная техническая программа.

Стандартная программа тестирования **девочек** включает:

*Скоростные качества*

1. Бег 20 м со старта.

*Скоростно-силовые качества*

2. Прыжок в длину с места.

3. Лазание по канату 5 метров с помощью ног.

*Силовые качества*

4. Подтягивание из виса на гимнастической жерди.

5. Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на гимнастической жерди.

6. Силой выход в стойку на руках из И.п. – стоя согнувшись ноги врозь на гимнастическом ковре.

7. Удержание положения «высокий угол» на гимнастических брусьях.

8. Поднимание ног в положение «высокий угол» из положения угол в висе на гимнастической стенке.

9. Из виса на гимнастической жерди подъем разгибом в упор.

*Выносливость*

10. Стойка на руках на полу

*Техническое мастерство*

11. Обязательная техническая программа.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

***4.2.3. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей,***

***специальной физической подготовленности спортсменов***

***на этапе совершенствования спортивного мастерства***

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования **юношей** включает:

*Скоростные качества*

1. Бег 20 м.

*Скоростно-силовые качества*

2. Прыжок в длину с места.

3. Лазанье по канату с помощью ног 5 м.

*Силовые качества*

4. И.П. – «угол» ноги вместе в упоре на руках на гимнастических брусьях, силой выход в стойку согнувшись, ноги вместе.

5. И.П. – сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднимание ног в положение «высокий угол».

6. И.П. – стойка на руках на гимнастических брусьях, сгибание-разгибание рук.

7. Горизонтальный вис спереди на гимнастических кольцах, ноги вместе.

8. И.П. – «угол» ноги вместе в упоре на руках на гимнастических кольцах, силой выход в стойку согнувшись, ноги врозь.

*Выносливость*

9. Стойка на гимнастических кольцах.

*Техническое мастерство*

10. Обязательная техническая программа.

11. Наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

Стандартная программа тестирования **девушек** включает:

*Скоростные качества*

1. Бег 20 м.

*Скоростно-силовые качества*

2. Прыжок в длину с места.

3. Лазанье по канату с помощью ног 5 м.

*Силовые качества*

4. И.П. – «угол» ноги врозь в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку согнувшись, ноги врозь.

5. И.П. – сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднимание ног в положение «высокий угол».

6. И.П. – положение «угол» на гимнастической стенке, поднимание ног в положение «высокий угол».

7. Горизонтальный вис спереди на гимнастической жерди, ноги врозь.

8. И.П. – в упоре на руках на гимнастической жерди, отмах в стойку на руках, оборот назад не касаясь в стойку на руках.

*Выносливость*

9. Стойка на гимнастическом бревне.

*Техническое мастерство*

10. Обязательная техническая программа.

11. Наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

***4.2.4. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей,***

***специальной физической подготовки спортсменов***

***на этапе высшего спортивного мастерства***

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе высшего спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования **юношей** включает:

*Скоростные качества*

1. Бег 20 м.

*Скоростно-силовые качества*

2. Прыжок в длину с места.

3. Лазанье по канату без помощи ног 5 м на время.

*Силовые качества*

4. И.П. – стойка на руках на гимнастических брусьях, сгибание-разгибание рук.

5. И.П. – упор на гимнастических кольцах, стойка силой с плеч прогнувшись.

6. Упор руки в стороны на гимнастических кольцах.

*Выносливость*

9. Стойка на гимнастических кольцах.

*Техническое мастерство*

10. Обязательная техническая программа.

11. Наличие спортивного разряда «Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса».

Стандартная программа тестирования **девушек** включает:

*Скоростные качества*

1. Бег 20 м.

*Скоростно-силовые качества*

2. Прыжок в длину с места.

3. Лазанье по канату без помощи ног 5 м на время.

*Силовые качества*

4. И.П. – «угол» ноги врозь в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку согнувшись, ноги вместе.

5. И.П. – вис на гимнастической жерди, подъем разгибом в упор, отмах в стойку, оборот назад в стойку.

6. «Высокий угол» на гимнастическом бревне.

*Выносливость*

9. Стойка на гимнастическом бревне.

*Техническое мастерство*

10. Обязательная техническая программа.

11. Наличие спортивного разряда «Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса».

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

### 4.3. Виды контроля общей и специальной физической,

### спортивно-технической и тактической подготовки

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

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 4.4. Требования к результатам реализации

### Программы на каждом этапе спортивной подготовки,

### выполнение которых дает основание для перевода лица,

### проходящего спортивную подготовку,

### на следующий этап спортивной подготовки

**Результатом реализации Программы** является:

*На этапе начальной подготовки*:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная гимнастика.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовленность;

- приобретение опыта и стабильность 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;

- воспитание общих и специальных физических качеств, повышение уровня технической, тактической и психологической подготовленности;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

*Для контроля общей и специальной физической подготовленности используют:*

- комплекс тестов, направленных на выявление уровня развития скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости и других физических качеств;

- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах № 18 -23.

Таблица № 18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 20 м(не более 4,7 с) | Бег 20 м(не более 5,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Челночный бег 2х10 м(не более 7,1 с) | Челночный бег 2х10 м(не более 10,1 с) |
| Прыжок в длину с места(не менее 130 см) | Прыжок в длину с места(не менее 120 см) |
| Силовые качества | 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) |
| Поднимание выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке до горизонтального положения «угол»(не менее 5 раз) | Поднимание выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке до горизонтального положения «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. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук.Фиксация положения (не менее 3 с.) | 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) | Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45. Фиксация положения(не менее 5 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

Таблица № 19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для ***зачисления*** в группы на тренировочном этапе

(этап спортивной специализации) спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 20 м(не более 4,5 с) | Бег 20 м(не более 4,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | 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) |
| Силовые качества | 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 в упор(не менее 3 раз) |
| Из виса на руках силой на перекладине | Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на гимнастической жерди(не менее 8 раз) |
| И.П. – упор стоя согнувшись ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой подъем в стойку на руках (не менее 5 раз) | И.П. – упор стоя согнувшись ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой подъем в стойку на руках (не менее 5 раз) |
| Фиксация положения « угол» на гимнастических стоялках(не менее 10 с) | Фиксация положения « угол» на гимнастических стоялках(не менее 10 с) |
| 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 с) | 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 40 с) | 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 пола ладонями.Фиксация положения (не менее 3 с.) | И.П. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться пола ладонями.Фиксация положения (не менее 3 с.) |
| Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с) | Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

Таблица № 20

Нормативы по технико-тактической подготовки

 для ***зачисления*** в группы на тренировочном этапе

(этап спортивной специализации) спортивной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные нормативы | Показатель |
| Юноши | Девушки |
| 1 | Для УТГ-1 – Выполнение программы 2 юношеского разряда в многоборье  | 48 баллов | 32 балла |
| 2 | Для УТГ-2 – Выполнение программы 1 юношеского разряда в многоборье | 48 баллов | 32 балла |
| 3 | Для УТГ-3 – Выполнение программы 3 взрослого разряда в многоборье  | 48 баллов | 32 балла |
| 4 | Для УТГ-4 – Выполнение программы 2 взрослого разряда в многоборье | 48 баллов | 68 баллов |
| 5 | Для УТГ-5 – Выполнение программы 1 взрослого разряда в многоборье | 112 баллов | 76 баллов |

Таблица № 21

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для ***зачисления*** в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 20 м с высокого старта(не более 3,8 с) | Бег 20 м с высокого старта(не более 4,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | 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) | Лазанье по канату без помощи ног 5 м(без учета времени) |
| Силовые качества | И.П. – упор в положении «угол» на параллельных брусьях. Силой согнувшись ноги 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» на гимнастических стоялках(не менее 20 с) | Фиксация положения « угол» на гимнастических стоялках(не менее 20 с) |
| сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, (не менее 15 раз) | И.п.–вис на гимнастической стенке.Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»(не менее 15 раз) |
| И.П. – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опустить тело вгоризонтальный вис сзадиФиксация положения (не менее 10 с) | И.П.- стойка на лопатках. Выпрямленными руками держаться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45.Фиксация положения (не менее 15 с) |
| И.П. – вис на гимнастических кольцах. Силой сгибая руки, подъем в упор(не менее 5 раз) | И.П. – в упоре на руках на гимнастической 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) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

Таблица № 22

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для ***зачисления (перевода)*** в группы

на этап высшего спортивного мастерства

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 20 м(не более 3,6 с) | Бег 20 м(не более 4,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 230 см) | Прыжок в длину с места(не менее 181 см) |
| Лазанье по канату без помощи ног 5 м(не более 7,8 с) | Лазанье по канату без помощи ног 5 м(не более 9,0 с) |
| Силовые качества | И.П. – стойка на руках на параллельных брусьях, сгибание-разгибание рук(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 8 раз) |
| И.П. – вис на гимнастических кольцах. Силой сгибая руки, подъем в упор(не менее 6 раз) | И.П. – стойка на руках на гимнастической жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках(не менее 6 раз) |
| Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях.Фиксация положения.(не менее 10 с) | «Высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально.Фиксация положения(не менее 10,0 с) |
| Выносливость | Стойка на руках на полу(не менее 60 с) | Стойка на руках на гимнастическом бревне.Фиксация положения(не менее 60 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта Россиимеждународного класса  |

Таблица № 23

Нормативы по технико-тактической подготовке

для ***зачисления*** в группы этапа совершенствования спортивного мастерства

 и высшего спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные нормативы | Показатели |
| ЭССМ | ЭВСМ |
| юноши | девушки | юноши | девушки |
| 1 | Выполнение программы КМС и МС в многоборье | 120 баллов | 46 баллов | 78 баллов | 48 баллов |

### 4.5. Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;

- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;

- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;

- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

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

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

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств

выполнений рекомендаций медицинских работников.

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

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

## 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 5.1. Список литературных источников:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов [Текст] : М.: Физкультура и спорт, 2004 . 328с.
2. Волков И.П. Хрестоматия [Текст]. Спортивная психология. СПб.; 2002 Дубровский В.И. «Реабилитация в спорте» М.:Физкультура и спорт, 1991. 231 с.
3. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розик Е.Ю., Смолевский В.М. Спортивная гимнастика [Текст]. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. М: Советский спорт,2005. 234 с.
4. Егорова А.В. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: методические рекомендации /под редакцией И.И. Столбова. М.: Советский спорт, 2007. 136 с.
5. Журавина М.П., Меньшикова Н.К. Гимнастика [Текст] : учебник. М.: издательский центр «Академия», 2001. 448с.
6. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) [Текст]. М.: Лептос, 1994. 324 с.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена [Текст]. М.: Физкультура и спорт, 1970. 224 с.
8. Ильин Е.П. Двигательная память, точность воспроизведения амплитуды движений и свойства нервной системы [Текст]: монография Психомоторика. Сб. научн. трудов, 2006. 26 с.
9. Курамшин Е.С. Теория и методика физического культуры [Текст] : учебник. М.: Советский спорт, 2003. 464с.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки [Текст]: учеб. пособие для ин - тов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1977. 214 с.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для институтов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте [Текст] : учебник. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

###

### 5.2. Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru).

2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (http://www.kubansport.ru/).

5. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru).

6. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org).

7. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/).

8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>).

9. Федерация спортивной гимнастики России (http://sportgymrus.ru/).