

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

«ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ “Центральный”» Г.КАЗАНИ

Принято на заседании
педагогическим советом
МБУ ДО «СШОР «ФСО
“Центральный”» г.Казани СП
«СШОР “Первая”
«16» мая 2023г.
Распоряжение №27/2



«УТВЕРЖДАЮ»
Зам.генерального директора МБУ ДО
«СШОР «ФСО “Центральный”» г.Казани
Директор СП «СШОР “Первая”»

М.И. Ибрагимова

«16» мая 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ структурное подразделение**

СШОР “Первая”

по виду спорта «спортивная гимнастика»

Возраст обучающихся: от 6 лет и старше

Срок реализации программы: 15 лет

Автор(ы)-составитель(и):
Яшина И.А., инструктор-методист

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Общие положения.....	3
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).....	3
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах подготовки.....	5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительного образовательной программы спортивной подготовки, включающие.....	8
	учебно-тренировочные занятия и мероприятия.....	9
	спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.....	11
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	16
2.5.	Календарный план воспитательной работы.....	18
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним.....	20
2.7.	План инструкторской и судейской практики.....	26
2.8.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	28
3.	Система контроля.....	31
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	31
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	33
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку. По годам и этапам спортивной подготовки.....	35
4.	Рабочая программа.....	35
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	35
4.2.	Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки, в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.....	75
4.3.	Контроль результативности учебно-тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения.....	76
5.	Материально-технические условия.....	79

6.	Кадровые условия	реализации
программы.....		82
7.	Информационно-методические условия.....	82

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», с утвержденным приказом Минспорта России (Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 953).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вид спорта
«Спортивная гимнастика» - 016 000 1 6 1 1 Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
командные соревнования	016	001	1	6	1	1	Я
многоборье	016	002	1	6	1	1	Я
вольные упражнения	016	003	1	6	1	1	Я
конь	016	004	1	6	1	1	А
кольца	016	005	1	6	1	1	А
опорный прыжок	016	006	1	6	1	1	Я
параллельные брусья	016	007	1	6	1	1	А
перекладина	016	008	1	6	1	1	А
разновысокие брусья	016	009	1	6	1	1	Б
бревно	016	010	1	6	1	1	Б

Программа разработана в МБУ ДО «СШОР «ФСО “Центральный”» СП г.Казани «СШОР “Первая”» (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России (Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 953), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализации Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а так же на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч.1 ст.84 Федерального закона №273-ФЗ)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- на этапе спортивно-оздоровительных групп - без ограничений;
- на этапе начальной подготовки - 2 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства - без ограничений.

1.2. В Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

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

В процессе многолетней спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» должны решаться следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку.
2. Подготовка инструкторов по спорту и спортивных судей по спортивной гимнастике.
3. Приобретение педагогов знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта, антидопинговых правил.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Цель многолетней подготовки спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд города Казани, Республики Татарстан и Российской Федерации по виду спорта «спортивная гимнастика».

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;

- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная гимнастика - (греч. *gymnastike*, от *gymnazo* - упражняю, тренирую), один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах. У мужчин программа соревнований состоит из вольных упражнений, упражнений на коне, кольцах, опорных прыжках, параллельных брусьях и перекладины. Женщины соревнуются в опорных прыжках, упражнениях на разновысоких брусьях, бревне, а также в вольных упражнениях. В настоящее время на международных турнирах гимнасты разыгрывают 14 комплектов наград: два в командном зачете (мужчины и женщины), два в абсолютном индивидуальном первенстве (мужчины и женщины) и десять в отдельных видах многоборья (6 - у мужчин, 4 - у женщин).

В программе Олимпийских игр с 1896 года.

Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

Трудность упражнений меняется в соответствии с изменениями правил вида спорта спортивная гимнастика, утвержденных Международной федерацией спортивной гимнастики - FIG, один раз в четыре года.

В спортивной гимнастике оценка складывается из баллов за исполнение и трудность элементов, показанных в соревновательной программе.

Спортивная гимнастика - наиболее яркая и богатая материалом разновидность «техничко-эстетических, сложно-координационных» видов спорта, предмет которых - искусство владения собственным телом. Первая из определяющих особенностей всех подобных видов спорта - искусственный характер движений (в отличие от естественных локомоций - ходьбы, бега, прыжков др.). Эта особенность делает спортивную гимнастику не только отличной от других видов спорта, но и во многом определяет специфику подготовки спортсменов, особенно если они ориентированы на долголетнее совершенствование и высокие достижения.

Вторая, не менее важная особенность спортивной гимнастики, - громадное изобилие структурно разнообразных и бесконечно разных по сложности и трудности движений. В связи с этим весь многолетний процесс подготовки высококвалифицированного гимнаста (гимнастки) представляет собой непрерывную работу по освоению и совершенствованию новых, как правило, все более сложных упражнений. Как только этот процесс - в применении к конкретному спортсмену - приостанавливается, то останавливается и прогрессирование гимнаста, начинается закат его спортивной карьеры.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах подготовки.

1. Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку). Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, могут привлекаться тренеры-преподаватели по видам спорта «спортивная

акробатика», «прыжки па батуте»), а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

2. В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов спортивной подготовки.

3. На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

4. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

5. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, в порядке, предусмотренном Уставом и локальными нормативными актами Учреждения, но не более двух лет подряд.

6. Порядок формирования учебно-тренировочных групп спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» определяется Учреждением самостоятельно.

7. Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по группам подготовки ежегодно утверждается приказом Учреждения после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях (Таблица 2).

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)	Возрастные требования к выполнению разрядов и званий по ЕВСК	Допуск к соревнованиям по возрастам по положению соревнований
		мальчики	девочки			
Начальной подготовки	2	7	6	12	3-2 юн.р. - 6 лет (Д) 3-2 юн.р. - 7 лет (Ю)	3 юн.р. - 6 лет (Д) 7 лет (Ю) 2 юн.р. - 6 лет (Д) 7 лет (Ю) 1 юн.р. - 6 лет (Д) 7 лет (Ю)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5-6	1 юн.р. - 6 лет (Д) 7 лет (Ю) 3р. - 6 лет (Д) 7 лет (Ю) 2р. - 9 лет (Д) 11 лет (Ю) 1р. - 10 лет (Д) 12 лет (Ю)	3р. - 8-9 лет (Д), 10-11 лет (Ю) 2р. - 9-10 лет (Д), 11-12 лет (Ю) 1р. - 10-11 лет (Д) 12-13 лет (Ю) КМС - 12-13 лет (Д) 14-15 лет (Ю) МС - 14-15 лет (Д) 16-17 лет (Ю)
	1 год	9-10 лет	8-9 лет		мас.р. 2 юн.р.	
	2 год	9-11 лет	8-9 лет		мас.р. 1 юн/3р	
	3 год	9-12 лет	8-10 лет		мас.р. 3р/2р	
	4 год	11-12 лет	10-11 лет		мас.р. 2р.	
	5 год	12-13 лет	11-12 лет		1р.	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	12	2	КМС - 14 лет (Ю) КМС - 12 лет (Д)	МС - 14-15 лет (Д) 16-17 лет (Ю) юниоры (14-17 лет), юниорки (13-15 лет), юноши (11-13 лет), девушки (9-12 лет)
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	14	1	МС - 16 лет (Ю) МС - 14 лет (Д)	с 18 лет (мужчины) с 16 лет (женщины)

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении

1) Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовке, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося; (п. 4.1. Приказа №634)

- наличия у обучающегося в установленном законодательством российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «спортивная гимнастика». (п.36 и п.42 Приказа №1144н)

2) Возможен перевод обучающихся из других Организаций. (п.4.2 Приказа №634)

2.2. Объем Программы

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664

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

Спортивная подготовка в учреждении осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Учреждение в течение календарного года обеспечивает непрерывный учебно-тренировочный процесс, подлежащий ежегодному планированию. Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В расписании учебно-тренировочных занятий (далее-расписание) указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя организации на календарный год, спортивный сезон.

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- 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.

Учебно – тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно – тренировочным планом подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов.

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

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе для проведения (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения, а также не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от этапа подготовки, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, обучающихся и другое. Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия (спортивные сборы), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий. (пп. 3.7. Приказа №364)

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п.19 ст. 2 Федерального закона №329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и

ранга предстоящих и прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п.39 Приказа №999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям ¹ . Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке		14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	

	медицинского обследования			
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурно-спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарный план Республики Татарстан и г.Казани, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении. *(указывается с учетом пп. 3.5 Приказа №634)*

Отдых является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Он способствует процессам адаптации, которые стимулируются в ходе тренировки. Кроме того, снижение нагрузки и увеличение продолжительности отдыха перед соревнованиями способствует пополнению запасов мышечного гликогена и является психологической потребностью организма.

После тренировки организм продолжает испытывать воздействие стресса. Организм утрачивает равновесие метаболических процессов — содержание одних компонентов в крови и в мышцах снижается за счет повышения других. Во время отдыха происходит пополнение истощившихся запасов энергии, восстановление необходимых функций организма. В некоторых случаях он необходим для лечения различных травм.

Однако физические нагрузки полностью исключать не рекомендуется. На выбор можно предложить циклические упражнения на беговой дорожке или велотренажере в течение 20-30 минут, или выполнение гимнастических упражнений в умеренном темпе в течение 30-40 минут.

Спортсмену при непосредственном участии личного тренера-преподавателя нужно постоянно наблюдать за собственным организмом и при необходимости регулировать периоды отдыха. Для контроля за реакцией организма на нагрузки можно проводить измерения ЧСС в состоянии покоя. Если она находится в пределах постоянной величины, можно продолжать тренировки без ущерба для здоровья. Если ЧСС учащается на 10% и более или остается учащенной после тренировки в течение часа, следует прекратить занятия и отдохнуть. Также на ЧСС могут влиять и различные события жизни, поэтому спортсменам необходимо изучить особенности своего организма и прислушиваться к нему.

Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования в спортивной гимнастике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. В целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). *(п. 18 ст. 2 Федерального закона №329-ФЗ)*

План физкультурных и спортивных мероприятий в МБУ ДО «СШОР «ФСО «Центральный»» г.Казани СП «СШОР «Первая»» формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Республики Татарстан, календарных планов Физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Казани. Утверждается ежегодно.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий по виду спорта «спортивная гимнастика» формируется с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Количество и виды спортивных соревнований, в зависимости от этапов и до в спортивной подготовки указаны в таблице 5:

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная гимнастика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивная гимнастика;
- 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. *(п.4 главы III ФССП «спортивная гимнастика»)*

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, Положениями регламентами о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. *(п.5 главы III ФССП «спортивная гимнастика»)*

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков, контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть состав участников главных соревнований. Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление

физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных - соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Тренер-преподаватель совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки. Тренер-преподаватель должен ставить носильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий спортивной гимнастикой;
- 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 учебном заведении;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

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

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера-преподавателя и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена достигшего 1-го разряда и более высоких результатов). Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки сей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований - различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по сдам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Технология планирования процесса спортивной подготовки — это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.

Предметом планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного нормирования личности спортсмена. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса. На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или

годы) устанавливают величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий спортивной гимнастикой, календаря спортивных соревнований, особенностей спортивной гимнастики, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

Перспективное планирование.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам (годам), планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера-преподавателя и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

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

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

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

В перспективном плане следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план носит целеустремленный характер.

Планирование в годичном цикле.

На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Планирование годичной тренировки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта помесечный и недельный. Поэтому при графическом изображении плана подготовки тренер-преподаватель выделяет двенадцать месячных вертикальных колонок или 52 вертикальные колонки, соответствующие числу недель в годичном цикле.

Структура годового плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годового плана периодов и основных этапов (мезоциклов), обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств (до 5-9 показателей): сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

Разделы плана, отпечатанные на развернутом листе, делают этот документ наглядным и очень удобным в практической повседневной работе тренера-преподавателя.

При разработке годовых планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности;
- от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных способностей, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

При планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки рекомендуется придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности:

- в использовании средств общей физической подготовки;
- от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта;
- от широкого использования средств, развивающих двигательных способностей и укрепляющих уровень здоровья спортсмена;
- к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

При планировании средств специальной физической подготовки:

- следует переходить от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений (быстрое напряжение и быстрое расслабление в работе мышц) к контролю над быстрыми движениями (сочетание длины и темпа шагов для создания максимальной скорости);
- от проработки ведущих мышечных групп не большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих (в соответствии с параметрами соревновательной деятельности) амплитудах и траекториях движений;

- в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта (прыжки, комбинации и т.д.) от упрощенных условий к усложненным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

Оперативное планирование.

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана. В спортивных школах наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и внутрине тренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки. *(п.15.3 главы VI ФССП «спортивная гимнастика»)*

2.4.Годовой учебно-тренировочный план

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря учебно-спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. *(п.15.1 главы VI ФССП «спортивная гимнастика»)*

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа)

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трёх лет		Свыше трёх лет				
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	9	10.5	12	13.5	15	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)								
		10-15	10-15	5-9	5-9	5-9	5-9	5-9	2-3	2-3
		1.	Общая физическая подготовка	93	84	68	68	81	30	34
2.	Специальная физическая подготовка	50	108	136	136	163	182	209	225	275
3.	Спортивные соревнования	3	4	11	11	13	59	67	113	188
4.	Техническая подготовка	150	200	265	265	319	401	458	468	574
5.	Тактическая подготовка	2	2	5	5	6	7	8	9	12
6.	Теоретическая подготовка	3	4	5	5	6	7	8	9	12
7.	Психологическая подготовка	2	2	5	5	6	7	8	9	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	5	5	6	7	8	19	25
9.	Инструкторская практика	-	-	5	5	6	7	8	9	25
10.	Судейская практика			5	5	6	7	8	9	25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	5	5	6	7	8	19	25
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	5	5	6	7	8	19	25
Общее количество часов в год		312	416	520	520	624	728	832	936	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение умений и знаний в области физической культуры и спорта (п.25 ст.2 Федерального закона №329-ФЗ) в целях формирования всесторонне развитого и физического здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Проориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в избранном виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в учреждении разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов МБУ ДО «СШОР «ФСО «Центральный»» г.Казани СП «СШОР «Первая»».

В своей деятельности в этом направлении учреждение руководствуется Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Допинг определяется, как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). ВАДА – это международная независимая организация, созданная в 1999 году для продвижения, координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте.

На территории Российской Федерации – РУСАДА. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) – независимое антидопинговое агентство, основная миссия которого состоит в защите фундаментального права обучающихся на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Антидопинговые правила являются неотъемлемой частью спорта.

Всемирный антидопинговый кодекс – основополагающий и универсальный документ. Впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Впоследствии в него три раза вносились изменения: в первый раз с вступлением в силу с 1 января 2009 года, во второй раз — с 1 января 2015 года и в третий раз — с 1 апреля 2018 года (поправки о соответствии). Новая редакция Всемирного антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 года.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

В соответствии со статьей 4.2.3 Кодекса Субстанциями, вызывающими зависимость, являются Субстанции, которые определены как таковые, потому что ими часто злоупотребляют в обществе вне спорта. Следующие Субстанции обозначены как Субстанции, вызывающие зависимость: кокаин, диаморфин (героин), метилendiоксиметамфетамин (МДМА/«экстази»), тетрагидроканнабинол (ТГК).

Особые субстанции и субстанции, которые не относятся к особым:

Согласно статье 4.2.2 Всемирного антидопингового кодекса, «в целях применения Статьи 10, все Запрещенные субстанции должны считаться Особыми субстанциями, за исключением указанных в Запрещенном списке как не относящиеся к особым субстанциям. Запрещенные методы не должны считаться Особыми, если они специально не определены как Особые методы в Запрещенном списке». Согласно комментарию к статье «Особые субстанции и Методы, указанные в статье 4.2.2, ни в коем случае не должны считаться менее важным или менее опасным, чем другие субстанции или методы. Просто они более вероятно могли использоваться Спортсменом для иных целей, чем повышение спортивных результатов».

Запрещенный список является обязательным Международным стандартом как часть Всемирной антидопинговой программы. Список обновляется ежегодно после обширного консультационного процесса, проводимого ВАДА. Дата вступления Списка в силу — 1 января 2023 года. Официальный текст Запрещенного списка утверждается ВАДА и публикуется на английском и французском языках.

В случае разночтений между английской и французской версиями, английская версия будет считаться преваляющей.

Выявить, является ли определенный препарат запрещенным (находящимся в запрещенном списке) можно на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>.

Согласно Запрещенному списку субстанции можно разделить на:

- субстанции, запрещенные все время (Это означает, что субстанция или метод запрещены как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период как это определено в кодексе.);
- запрещенные методы (любой метод, приведенный в «Запрещенном списке»);
- субстанции, запрещенные в соревновательный период;
- субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Соревновательный период означает период, начинающийся незадолго до полуночи (в 23:59) в день перед Соревнованием, в котором Спортсмен должен принять участие, до окончания Соревнования и процесса сбора Проб.

Всемирным антидопинговым кодексом для обучающегося, тренера-преподавателя и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2-4 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Во Всемирном Антидопинговом кодексе четко описаны все процедуры прохождения допинг - контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, виды нарушений, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб и тд.

При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и иных лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры-преподаватели, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

В ряде случаев обучающимся для лечения заболевания могут быть назначены лекарственные средства, содержащие запрещенные в спорте субстанции, или запрещенные методы, которые запрещены в соответствии с Запрещенным списком ВАДА. Разрешение на терапевтическое использование (далее ТИ) позволяет спортсменам осуществлять лечение без нарушения антидопинговых правил (ADRV) и применения санкций.

Запросы на ТИ рассматриваются группой врачей, которые входят в состав КТИ (Комитет по терапевтическому использованию).

Разрешения на ТИ, выданные национальной антидопинговой организацией, действительны только для соревнований национального уровня и в случае вне соревновательного тестирования.

Должны быть выполнены все 4 критерия (более подробная информация в Международном стандарте по терапевтическому использованию, ст. 4.2):

-Запрещенная субстанция или запрещенный метод необходимы для лечения диагностированного заболевания, подтвержденного соответствующими клиническими данными. Использование запрещенной субстанции или запрещенного метода может быть частью необходимого диагностического исследования, а не лечением как таковым.

-Терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет, на основе баланса вероятности, к дополнительному улучшению спортивного результата, кроме ожидаемого возвращения обучающегося к обычному состоянию здоровья после проведенного лечения заболевания. Обычное состояние здоровья конкретного спортсмена — это такое состояние здоровья, при ухудшении которого обучающийся обращается за получением разрешения на ТИ.

-Запрещенная субстанция или запрещенный метод показаны для лечения заболевания, и нет разумной терапевтической альтернативы. Врач должен объяснить, почему выбранное лечение является наиболее целесообразным, например, на основании опыта, профилей побочных эффектов или других медицинских оснований, включая, в применимых случаях, медицинскую практику, характерную для конкретной территории, и возможность доступа к лекарству. Кроме того, не всегда необходимо пробовать какие-либо альтернативы до использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.

-Необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не является следствием, полностью или частично, предыдущего использования (без ТИ) субстанции или метода, запрещенных на момент их использования.

На сайте РАА «РУСАДА»: <https://rusada.ru> можно найти всю необходимую информацию, касающуюся антидопинга в спорте, а также онлайн пройти образовательный курс (ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>) (Таблица 6).

Таблица 6

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	Определение и содержание понятия «допинг»	Тренер-преподаватель	Январь	
		Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта		Февраль	
		Последствия применения допинга		Март	
		Знакомство с международными стандартами	Инструктор-методист	Апрель-май	
		Виды нарушений антидопинговых правил	Тренер-преподаватель	Июнь-июль	
		Запрещенные субстанции и методы			
		Права и обязанности спортсменов			Август
		Социальные и психологические последствия применения допинга			Сентябрь-октябрь
		Современное устройство системы борьбы с			Ноябрь-декабрь

		допингом в спорте		
	Веселые старты	«Равенство и справедливость»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		«Роль правил в спорте»		
		«Честная игра»		
		«Ценности спорта»		
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		Знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net	Инструктор-методист	
		Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/		
	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающийся	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	http://list.rusada.ru/	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Контроль за прохождением тренерами-преподавателям и онлайн-обучения на сайте РАА «РУСАДА»	https://rusada.ru	Инструктор-методист	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Семинар для тренеров-преподавателей	Виды нарушений антидопинговых правил	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
		Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Равенство и справедливость»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		«Роль правил в спорте»		
		«Честная игра»		
		«Ценности спорта»		
	Онлайн обучение на сайте РАА	https://newrusada.triagonal.net	Обучающийся	1 раз в год

	«РУСАДА»			
	Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	http://list.rusada.ru/	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	Виды нарушений антидопинговых правил «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		Знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net	Инструктор-методист	
		Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающийся	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
		«Процедура допинг-контроля»		
		«Подача запроса на ТИ»		
«Система АДАМС»				
Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающийся	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
		«Процедура допинг-контроля»		
		«Подача запроса на ТИ»		
		«Система АДАМС»		

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанные с антидопинговыми правилами по виду спорта «спортивная гимнастика». (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона №329-ФЗ)

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения спортсменами звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у спортсменов, воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей. (п. 41 Приказа №999)

Примерный план инструкторской и судейской практики.

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с учебно-тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения учащимися звания инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерско-преподавательской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Таблица 7

Этап подготовки	Год обучения	Знания, умения и навыки обучающихся
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов спортивной гимнастики. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях в группах начальной подготовки.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в избранном виде спорта, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.

	5	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Судейство: Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок. Судейство: Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских и областных соревнований
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	Проведение части учебно-тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть, исправление ошибок у других спортсменов); Помощь тренеру-преподавателю в проведении занятия (демонстрация правильного выполнения упражнений); Составление конспектов занятий и комплексов

Примерный план мероприятий по инструкторской и судейской практики

Таблица 8

№	
1	Беседы и теоретические занятия на темы: Для спортсменов учебно-тренировочного этапа: 1.«Основные правила соревнований», 2.«Обязанности судьи по виду» 3.«Развитие физических качеств», 4.«Значение ЧСС в тренировочном процессе», 5.«Структура тренировочного занятия», 6.«Этапы спортивной подготовки», «Виды соревнований», «Основные правила соревнований», 9.«Основы разминки», 10.«Классификация физических упражнений»
2	Задача: Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий для спортсменов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Виды практической деятельности: Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Тренировка основных технических элементов и приемов. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической

работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на учебно-тренировочном этапе, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Спортсмены этапов совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и постоянно участвовать в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания судьи по спорту. В годовых планах определен объем инструкторской и судейской практики.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п.42 Приказа №999)

Медицинские требования. К лицам, проходящие спортивную подготовку, в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки предъявляются требования:

- 1) Наличие медицинской справки.
- 2) Медицинские показания и рекомендации, включающие следующие:
 - оценивать спортивную форму человека, его готовность к физическим нагрузкам;
 - выявить наличие сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;
 - подобрать оптимальный уровень нагрузок и режим тренировок;
 - определить факторы риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни - тромбозов, инфарктов инсультов и т.д.
 - дать рекомендации по поддержанию здоровья спортсмена,
 - оптимизации питания с целью достижения высоких результатов.

В целях предупреждения нарушения здоровья у проходящих спортивную подготовку предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее 1-го раза в год;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

Врачебное обследование.

Врачебное обследование - основная форма врачебного контроля в гимнастике. Они подразделяются на первичные, ежегодные и дополнительные. Первичные медицинские обследования проводятся при отборе. Ежегодные медицинские обследования носят углубленный диспансерный характер (УМО) и необходимы гимнастам на всех этапах спортивной подготовки. Дополнительные обследования необходимы перед соревнованиями (для получения от врача допуска к участию в них), после заболеваний, травм (для допуска к занятиям). (п.8 Приказа №1144н)

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

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля - это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию - рекомендуется - обязательно. Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Врачебно-педагогический контроль. Различают первичное медицинское обследование, углубленное медицинское обследование (УМО) и дополнительное медицинское обследование.

Перед началом занятий, как правило, проводится первичное обследование, которое включает общий и спортивный анамнез, исследование физического развития, функциональные пробы. Диспансерное обследование обязательно включает в себя электрокардиографию, обследование терапевтом, невропатологом, хирургом, ларингологом, стоматологом.

Обобщая результаты медицинского обследования, тренер-преподаватель совместно с врачом делают заключение о состоянии здоровья спортсмена, назначают, если это необходимо, лечение, определяют предел допустимых нагрузок.

Обнаружив отклонения в здоровье, вносят коррекцию в тренировочный процесс, назначают лечебные и восстановительные мероприятия непосредственно перед соревнованиями; могут проводиться дополнительные обследования.

Контроль за уровнем психологической работоспособности:

- тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания;
- анализ соревнований: цель выступления; результат; систематизация ошибок; причины ошибок; место совершения ошибок; внесение коррективов.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также 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. Биохимический контроль позволяет проконтролировать функциональное состояние спортсмена.

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

Основные задачи медицинского обеспечения.

Основные задачи медицинского обеспечения в спортивной гимнастике:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль - систематизированное обеспечение состояния здоровья занимающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером-преподавателем) наблюдения за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки гимнастов к соревнованиям;

- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями.

Планы применения восстановительных средств.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без с использованием восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2-3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани - 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и соревновательным периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

№	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Восстановительные мероприятия (сауна)	В течение года	Тренеры-преподаватели по группам
2	Восстановительный сбор	В летний период	Тренеры-преподаватели по группам

План применения восстановительных средств и мероприятий.

№	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансированное по энергетической ценности; - сбалансированное по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины)	В течение всего периода спортивной подготовки.
2	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж - классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ - терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, кофакторы, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Иммуномодуляторы. 3. Фитопрепараты. 4. Энзимы.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств - усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

3. Система контроля:

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "спортивная гимнастика";
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения образовательной программы.

Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и включает в себя контроль над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками, контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью.

Показателями оценки являются специализированная нагрузка, координационная сложность нагрузки, направленность нагрузки, величина нагрузки, уровень развития физических способностей, объем техники, разносторонность техники, эффективность техники, освоенность.

Применяется комплексный контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. *(п. 5 Приказа №634)*

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

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

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

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная гимнастика".

Мониторинг обученности выявляется путем тестирования развития общих и специальных физических качеств. Это различные виды бега, прыжки в длину или высоту, метания мяча, а также специальные задания, отражающие общую и специальную подготовку занимающихся.

Уровень физической подготовленности и двигательных способностей оценивается по 100 процентной шкале, где уровень «Отлично» 100-85%, «хорошо» 84-70%, «удовлетворительно» 69-51%, «не удовлетворительно» 50 и меньше процентов.

Основным условиями перевода учащихся на следующий год обучения является: выполнение требований контрольно-переводных нормативов (КПН) и выполнение планов спортивных соревнований и спортивных разрядов.

3.3. Контрольные и контрольные-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку. По годам и этапам спортивной подготовки

Задачами контрольно-переводных нормативов являются:

- содействие разносторонней физической подготовленности учащихся, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья;
- обучение знаниям по развитию специальных физических качеств, необходимых для успешной деятельности в легкой атлетике;
- формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, физиологических основ воздействия физических упражнений на организм занимающихся и навыков здорового образа жизни;
- воспитание двигательных способностей на основе деятельности в избранном виде спорта с учетом индивидуальных особенностей занимающихся; последовательная и системная подготовка спортсменов высокого класса;
- подготовка инструкторов и судей по спорту.

Комплексные КПН по видам спорта разработаны на весь период обучения в учреждении с учетом возрастных и половых особенностей и спортивного стажа занимающихся (*Приложение 1-20*). (п.2 главы II ФССП «спортивная гимнастика»)

4. Рабочая программа:

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на каждом этапе спортивной подготовки.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка имеет свои нормы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих обзор методических пособий, просмотр кино- и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Приобретение теоретических знаний позволяет спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, с использованием наглядных пособий, также путём самообразования - изучения по заданию тренера-преподавателя специальной литературы.

Тематика теоретических занятий:

Тема 1. Развитие спортивной гимнастики в России и за рубежом.

История зарождения спортивной гимнастики, как вида физических упражнений и спорта. Первые спортивные соревнования. Система международных и российских соревнований по спортивной гимнастике. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортивных команд.

Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивной гимнастики, необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви на занятиях спортивной гимнастикой. Личная гигиена спортсмена. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с курением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков, членение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие утомления и восстановления. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль.

Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивной гимнастикой. Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий. Первая помощь при несчастных случаях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, порезах, переломах, обмороке т.д. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).

Тема 5. Основы методики тренировки.

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психологическая и др. Особенности развития общей и специальной выносливости, координации, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных гимнастов в спортивной гимнастике. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

Тема 6. Психологическая и интеллектуальная подготовка.

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Психологическая подготовка. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к соревнованиям. Необходимость сознательного отношения спортсмена к заполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве «команды», дисциплине.

Тема 7. Правила, организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике.

Виды и программа соревнований по спортивной гимнастике. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана

команды. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 8. Спортивный инвентарь и оборудование.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Специальная техника для подготовки снаряда к тренировочному процессу и соревнованиям. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Общая физическая подготовка (ОФП).

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

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

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

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими гимнастами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

Общая физическая подготовка направлена в основном на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации спортсменов и включает в себя следующие виды упражнений:

- строевые упражнения;
- общие развивающие упражнения без предметов;
- общие развивающие упражнения с предметами;
- гимнастические упражнения;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры;
- легкоатлетические упражнения.

Специальная физическая подготовка (СФП).

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

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая гимнастами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

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

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений. При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности - прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), «доскоковая», стоечная подготовка и др.

Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного. Совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям. Например, дополнение на брусьях разной высоты элементов в висе сзади, «выкрученных оборотов», перелетов, переходов с малой амплитуды движения на большую и -оборот требует специальной растяжки и (или) «подкачки», отвечающих структурно-технической специфике этих движений.

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

В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренер-преподаватель должен знать особенности структуры двигательных качеств каждого гимнаста, характерные недостатки в его подготовке, мать, чем они обусловлены, и основные пути их возможного устранения.

К часто встречающимся недостаткам СФП относятся, например, слабые мышцы-разгибатели (как ног, так и всего тела) и, как следствие дефицит, силы скоростно-силовых возможностей, необходимых для отталкиваний.

Следствием слабости мышц спины, особенно в поясничном и грудном делах, являются ошибки в осанке, потеря «линии» при исполнении упражнений на перекладине, брусьях и т.д.

Недостаточная активная гибкость в нижнем отделе позвоночника, тазобедренных суставах - причина неполного сгибания, «складывания» при перемахах, продевах и др. Отсутствие хорошей подвижности в плечевых и тазобедренных суставах отрицательно сказывается на классе выполнения элементов на коне, бревне, в вольных упражнениях.

Неподготовленность мышц бедра, голени, связочного аппарата голеностопного сустава к работе в уступающе-останавливающем режиме часто является причиной не только ошибок в приземлениях, но и серьезных травм.

Важно подчеркнуть, что тренирующее воздействие, обусловленное к многократным выполнением самих по себе различных гимнастических элементов, . единений, соревновательных комбинаций, заменить СФП никак не может только при правильно спланированной (в том числе индивидуализированной) СФП потенциал двигательных возможностей гимнастов будет постоянно срачиваться в соответствии с принципом опережающего развития и эффективно . прятаться с технической подготовкой на каждом виде гимнастического многоборья.

Установлено, что СФП наиболее эффективна только тогда, когда она с осуществляется в единстве с общефизической подготовкой. При этом, однако, нужное соотношение средств ОФП и СФП зависит от этана многолетней тренировки. Так, если у гимнастов-новичков необходимое соотношение двух данных видов подготовки примерно равно, то у мастеров спорта даже в подготовительном и переходном периодах ОФП составляет не более 5-15% планировочного времени, не говоря уже о соревновательных микроциклах, когда средства ОФП используются еще меньше. Вместе с тем ошибочна практика, когда при подготовке к соревнованиям гимнасты полностью отказываются от средств ОФП, таких как утренний бег, прогулки, подвижные игры, купание в бассейне и т.д. также имеют место случаи, когда тренеры-преподаватели в соревновательном мезоцикле резко сокращают или вовсе прекращают работу над СФП, не учитывая при этом, что отстающие физические качества нуждаются в постоянном, систематическом совершенствовании.

Общие упражнения для специальной физической подготовки.

1. Упражнения для развития быстроты:

- упражнения на развитие быстроты движений (старт по сигналу из различных сложений, прыжки с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом, игры и игровые упражнения), упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания).

2. Упражнения для развития скоростно -силовых качеств: основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо - около предельной скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).

3. Упражнения для развития специальной выносливости :

- бег с максимальной скоростью 15-20 метров,
- челночный бег, прыжки в длину и высоту с места,
- лазание по канату па время.
- игры и игровые задания,
- прыжки через скакалку в быстром темпе,
- выполнение серии гимнастических элементов за определенное количество времени.

4. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания,
- упражнения с небольшим отягощением,
- челночный бег с ускорением.

5. Упражнения для развития ловкости:

- кувырки, перевороты, повороты,
- эстафеты с элементами акробатики,
- подвижные игры,
- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений,

- зеркальное выполнение упражнений,
 - упражнения на координацию (ходьба по бревну).
6. Упражнения для развития гибкости:
- наклоны и повороты,
 - упражнения на растягивание,
 - прогибания,
 - сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.),
 - вращения и махи.

Специально техническая подготовка.

В процессе подготовки перспективных спортсменов специалисты, тренеры-преподаватели должны уметь уверенно, профессионально точно отбирать рабочий материал специальной технической подготовки, предъявляя к нему ряд требований.

Основные из них:

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

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

3. Освоение базовых упражнений предполагает тщательную проработку учебных и соревновательных упражнений всех уровней сложности, включающих:

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

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

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

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

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

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

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

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения на гибкость и подвижность в суставах.
8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

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

Умение переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию. Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук:

1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) - отжимания в упоре, лежа с отягощением.
2. Отжимания в стойке на руках на брусьях, гимнастической скамейке, стоялках.
3. В упоре на параллельных брусьях - сгибание-разгибание рук на махе назад и вперед.
4. Лазанье по канату без помощи ног.
5. Из вися на перекладине, в/ж - переворот в упор и медленное опускание в вис.
6. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором) бинт за спиной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта руки к плечам - выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.
7. Лежа на полу - поднимание штанги, гантелей (Ж: не более 25% от собственного веса, М - 50%).
8. Из стойки штанга внизу - поднимание штанги (для Ж: не более 20% от собственного веса, М - 50%) вверх прямыми руками, не сгибая ноги.
9. Параллельные брусья (стоялки) - отжимание с плеч в упоре стоя согнувшись тазобедренный угол не более 90°.
10. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу - поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (на стенке), руки вверх - опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу - дугами вперед руки - вверх.
11. Кольца - размахивание в упоре (для всех групп СС).
12. Подтягивание в висе на перекладине, в/ж. Варианты: с прямым телом быстро медленно, за голову, в висе углом.
13. Упор руки в стороны опорой плечами, предплечьями на брусьях, кольцах (для мужских групп).

Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер:

1. Лежа лицом вверх на коне или возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх (голова прямо, между руками) - поднимание туловища на 15-20° выше горизонтали.
2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении.
3. Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений - с удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и более).
4. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг).
5. Из вися углом на гимнастической стенке - поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой.
6. Лежа на коне или возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками - поднимание ног на 15-20° выше горизонтали.
7. Высокий угол в упоре на бревне продольно на время (для женских групп).
8. То же на брусьях, помосте - на время.
9. Лежа на мате - быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали - сгибание до полной «складки».
10. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище при подняты на 15-20° - перекаты боком вправо-влево.
11. Горизонтальный вис спереди ноги врозь на жерди, на кольцах (Ж), то же и ноги вместе (М).
12. Вис прогнувшись на н/ж.
13. Из вися на кольцах махом-силой с прямым телом - вис прогнувшись (М).
14. В упоре на коне с ручками - прямые перемахи вперед-назад до полного выпрямления ног в упоре сзади и спереди, не касаясь копя бедрами (М).
15. «Прилипалочка» на гимнастической стенке на время.

Упражнения для мышц спицы и задней поверхности бедер:

1. Лежа лицом вниз на коне или возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх - поднимание туловища до горизонтали.
2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении.
3. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг).
4. Упражнения 1 и 2, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и б.).
5. Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх удержание горизонтального положения с прямой спиной на время.
6. На кольцах, н/ж: горизонтальный вис сзади ноги врозь, ноги вместе.
7. То же махом ногами из вися сзади.
8. Удержание вися сзади прогнувшись на н/ж (Ж).

Упражнения для развития специальной выносливости:

- бег с максимальной скоростью 15-20 метров;
- челночный бег, прыжки в длину и высоту с места;
- лазание по канату на время; - игры и игровые задания;
- прыжки через скакалку в быстром темпе;
- выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени.

Упражнения для развития ловкости:

- кувырки, перевороты, повороты;
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры;
- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений;
- зеркальное выполнение упражнений.

Упражнения на координацию.

Комплекс упражнений для тренировки чувства равновесия (выполняется на надувной платформе или на мягкой поверхности):

1. Наступите на платформу или мягкую поверхность, отведение одной ноги, вперед-назад в сторону и попытайтесь удержать равновесие. Положение рук при этом может быть любым, главное - не размахивать ими.
2. Стоя на одной ноге: комбинация руками - (бревно).
3. Стоя на одной, ноге с закрытыми глазами.
4. Стоя на колене - удержание равновесия. Повторить 3-5 раз с каждой ноги, стараясь сохранять равновесие как можно дольше.

Упражнения с мячиком:

- Взять в руку теннисный мячик, подбросить его и поймать, повернув кисть. Повторить 5-10 раз на каждой руке, (не подкидывать мячик высоко, рука должна следовать за мячом и поворачиваться в самый последний момент).

Упражнения с палкой:

- Встать прямо, палку держать обеими руками параллельно полу, подбросить ее выше головы и поймать, скрестив руки. Повторить 5-10 раз.

Упражнения на растяжку.

Упражнения для наклона вперед:

1. Сидя на полу, ноги вместе, наклон вперед с помощью тренера-преподавателя, который нажимает руками в области лопаток.

2. Стоя в наклоне вперёд, стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, грудью ног.
3. Встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперёд, ухватиться за которую рейку и притягивать к себе, наклоняясь всё глубже и глубже (ноги не сгибать).
4. Сидя ноги врозь, наклон вперёд с помощью.

Упражнения для овладения моста:

1. Наклоны назад, касаясь стенки руками.
2. Стоя па коленях, руки вверх, наклон назад, стремиться коснуться руками пола.
3. Сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, согнуть ноги и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать.
4. Стоя спиной к стенке, наклониться назад и опираясь руками о стенку, выполнить мост.
5. Лёжа на спине, согнуть ноги и опереться руками за головой.
6. Стоя, наклоном назад мост с помощью тренера-преподавателя.

Упражнения на поднятие ног:

1. Махи ногой вперёд, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на неё рукой (при махе ногой стопы поворачивать наружу, тело и голову держать прямо).
2. Встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса, присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу над рейкой.
3. Стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, в сторону и назад с помощью тренера-преподавателя (не допускать болевых ощущений).
4. Стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону с : тяготением (не более 2-3% от веса).

Упражнения для гибкости в плечевом поясе:

1. Круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, следовательно и одновременно.
2. То же с гантелями, с утяжелителями.
3. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, поролоном, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в И.П.
4. Из положения лежа, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в И.П.
5. В висе на перекладине: выкрут назад.
6. Сед на пятках, согнуть правую руку за голову, левую за спину (сцепить, соединить ладони, держать 20-30 сек, то же с другой руки (поменять руки), держать 20 сек.).
7. Руки за спину, ладони соединить, отвести максимально назад - держать 20-30 сек.

Упражнения для овладения шпагатами:

1. Из упора лёжа ноги врозь, носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо левым бедром.
2. Стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь. Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже.
4. То же, но встать одной ногой на 2-3 рейку.
5. Из седа ноги врозь, опираясь на руки вперёд, встать па ноги и вернуться в И.П.
6. Шпагат, правая вперед (для гимнасток высокой квалификации пятка правой ноги на возвышении от 10 до 20 см). Держать от 30 сек до 1 мин. То же левая вперед, то же в прямом шпагате.
7. Спиной к опоре, правая впереди, партнеру пружинистым движением поднять у на предельной высоте 10-20 с., расслабить мышцы бедра, партнер пружинистым

движением поднимает ногу вперед до предела и т.д. Повторить 3-4 раза каждой ногой. Обратить внимание на выворотное положение бедра работающей ноги, опорная — в свободной позиции.

8. То же, стоя боком к опоре (близко, касаясь бедром опоры). Партнер стоит сзади занимающегося, одной рукой поднимает ногу, другой удерживает грудную клетку в положении прямо. Опорная и работающая нога выворотны.

9. То же, стоя лицом к опоре (близко) в I закрытой позиции. Пружинистые движения йогой назад (невыворотно) с помощью партнера

10. То же, стоя лицом к опоре на расстоянии слегка согнутых рук, опорная нога в свободной III позиции.

11. То же, стоя лицом к опоре на расстоянии вытянутых рук с наклоном вперед.

Упражнения для растяжки голеностопного сустава:

- из седа на пятках, перейти в упор на оттянутых носках.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Упражнения для развития специальной прыгучести.

2. Упражнения для улучшения техники разбега.

3. Специальные статические упражнения.

4. Стоечные упражнения.

5. Специальные упражнения на брусках (лямки).

6. Специальные упражнения на бревне.

7. Специальные упражнения на кольцах.

8. Специальные упражнения на растяжку.

9. Хореографическая подготовка.

10. Специальные упражнения на батуте.

Рекомендуемые упражнения.

Упражнения для тренировки общей прыгучести:

1. Подскоки вверх толчком с двух.

2. То же с отягощением до 2-4 кг.

3. Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед.

4. То же со сменой ног.

5. Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх.

6. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад.

7. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»).

8. В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, поднимание и опускание носках с максимальной амплитудой (варианты: носки вместе, врозь, внутрь).

9. Езда на велосипеде медленно и с ускорениями.

10. Прыжки со скакалкой.

11. В выпаде одной ногой вперед со штангой на плечах: пружинящие приседания в выпаде.

12. В выпаде одной ногой в сторону, со штангой на плечах: пружинящие приседания в выпаде в сторону.

13. Стоя со штангой на плечах: приседания в полуприсед.

Упражнения для развития специальной прыгучести:

1. Подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помоста для вольных упражнений, Ж).

2. То же с продвижением назад.

3. С двух-трех шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в изломе лежа на животе (120-150 см).

4. То же с поворотом кругом на спину.

5. Прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом.
6. Прыжки с рук па ноги (курбет) в отскок.
7. Два прыжка на места - третьим сальто назад в группировке.
8. То же с места.
9. Сальто назад в группировке с места на возвышение (20-30 см).
10. Два подскока па месте - третьим сальто вперед в группировке.
11. Два темповых сальто назад с места.
12. Серия из 3-5 переворотов назад.
13. Рондат - серия темповых сальто назад.
14. Серия из 3-5 переворотов вперед с двух на две и сальто вперед.
15. Стоя на рейке гимнастической стенки с партнером на плечах - поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой.

Упражнения для улучшения техники разбега:

1. Опираясь о стену на расстоянии шага, бег на месте с высоким подниманием бедра.
2. Бег с высокого старта с ускорением (20-30 м).
3. То же с наскоком на мостик и отталкиванием; длина разбега - индивидуальная.
4. Бег с преодолением сопротивления зафиксированного сзади резинового жгута (бинта).
5. Бег в гору с высоким подниманием бедра.
6. Бег с высоким подниманием бедра на полужестком мате, по воде, по песку.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЕВУШКИ).

В хореографической подготовке гимнасток можно выделить несколько наиболее характерных этапов по освоению элементов хореографической «школы» базовая хореографическая подготовка, «профилирующий этап», этап по освоению разновидностей «профилирующих» элементов, «этюдный» этап.

К элементам хореографической «школы», т.е. простейших навыков, с которых начинается хореографическая подготовка, относятся:

1. Элементы классического танца у опоры, затем па середине в усложненном варианте (отдельные движения выполняются самостоятельно, без соединения в комбинации, темп от медленного до среднего).
2. Элементы народного тайца: простейшие движения народно сценического тренажера у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере русских, украинских, молдавских, белорусских, башкирских танцев, основные шаги танцев.
3. Элементы историко-бытовых танцев: освоение подготовительных движений приставных, переменных шагов), шаги польки, вальса, галопа, и т.п.
4. Разновидности ходьбы и бега.
5. Волны, полуволны, пружинные движения руками.
6. Равновесие на двух ногах, на полупальцах.
7. Владение навыком простейших прыжков на одной ноге, на двух ногах, на месте с продвижением вперед, назад, в сторону.
8. Ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, темпа, музыкальной динамики на простейших движениях (ходьбы, бега подскоках), в музыкальных играх.

К базовой хореографической подготовке относятся:

- подготовительные движения классического танца (plie, battement, rond de arnbe, developpe и их разновидности);
- народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине;

- историко-бытовой и современный танцы (соединения из простых шагов на 16-32 такта);
- современный танец (освоение подготовительных упражнений);
- владение техническим правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах и на одной ноге;
- владение техникой отталкивания и приземления;
- владение техникой приземления после прыжка перекатом пальцев на всю ступню («мягкое приземление»);
- владение техникой расслабления последовательными движениями рук и тела.

Следующий этап хореографической подготовки – профилирующий. Основным содержанием данного этапа становится освоение профилирующих элементов, т.е. ключевых движений, ведущих к освоению целого семейства родственных по структуре движений

Например, прыжок шагом находится в центре семейства структурно-родственных упражнений: прыжка шагом кольцом, прыжка шагом сгибая-разгибая ногу, прыжка шагом с поворотом на 90°, 180°, прыжка шагом в аттитюде и др. Он является наиболее простым по сравнению с другими прыжками в техническом отношении. В то же время техническая основа, приобретенная при его освоении, достаточна для изучения упражнений данного типа.

На этапе разносторонней технической подготовки осваиваются разновидности профилирующих элементов, умения выполнять их в различных сочетаниях.

Для заключительного этапа характерна этюдная работа. Выбор музыкальных жанров для композиций групповых упражнений определяет характер этюдной работы.

Можно выделить несколько типичных для гимнастики видов этюдной работы:

1. Эмоциональный (героический, лирический, романтический, гротескный).
2. Характерно-образный (русский, испанский, цыганский, восточный).
3. Современный.

Следует отметить, что на всех этапах элементы школы движения базовой хореографической подготовки (в виде экзерсиса у опоры на середине) приобретают вспомогательную функцию. С помощью хореографии решается одна из основных и наиболее сложных задач становления мастерства в гимнастике - это проблема воспитания выразительности движений.

Примерная последовательность упражнений в занятии.

I. Подготовительная часть:

1. Разновидности ходьбы
2. Разновидности бега.
3. Танцевальные шаги, комбинации.
4. Общеразвивающие упражнения.

II. Основная часть:

1. У опоры:
 - а) demi plie, grand plie с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами;
 - б) различные варианты battement tendu;
 - в) варианты battement tendu jete;
 - г) варианты rond cle jambe par terre с волнами, взмахами, наклонами, выпадами;
 - д) варианты battement fondu;
 - е) варианты battement frappe;
 - ж) rond de jambe en Pair;
 - з) developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами;
 - и) упражнения на растягивание;

- к) grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями;
- л) прыжки
- 2. На середине ковра:
 - а) упражнения для рук и корпуса на основе классических port de bras;
 - б) упражнения для рук народных танцев, целостные волны, различные наклоны;
 - в) упражнения на равновесие;
 - г) туры lents, различные повороты;
 - д) сочетание равновесий, поворотов с элементами акробатики: перекаты, перевороты, шпагаты, мосты;
 - е) малые прыжки: temps leve; changement de pieds; pas s'chappe; jete и т.д.;
 - ж) большие гимнастические прыжки на месте, с разбега и прыжки с элементами акробатики.

III. Заключительная часть:

1. Упражнения для рук.
2. Упражнения на растягивание умеренной интенсивности.

3. Различные танцевальные элементы и соединения.

4. Упражнение на расслабление.

Для правильного построения урока хореографии принципиальным является не только правильная последовательность, подбор движений, но и чередование нагрузки и отдыха.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ЮНОШИ)

Хореография, как компонент технической подготовки, по понятным причинам наиболее характерна для процесса подготовки гимнасток. Однако ее значение достаточно велико и для гимнастов-мужчин. Без систематической работы на основе классической хореографии (в особенности на начальных этапах подготовки) в настоящее время невозможно воспитание гимнаста достаточно высокого класса, владеющего основами гимнастического стиля, должной культурой движения, необходимой не только при исполнении вольных упражнений, но и при работе на любом гимнастическом снаряде. В настоящем разделе приводится ориентировочный материал по хореографии, рекомендуемый гимнастам-мужчинам на разных этапах подготовки.

На этапе начальной подготовки.

Упражнения у опоры:

1. Demi pile, grand plie по 1-й, 11-й свободным позициям.
2. Battement tendu simple вперед, назад, в сторону, крестом.
3. Battement tendu demi plie.
4. Battement tendu jete вперед, назад, в сторону, крестом.
5. Grand battement jete.
6. Прыжки по основным позициям классического танца (первой и второй свободным), со сменой позиции ног лицом к опоре.
7. Выпады лицом к опоре.
8. Наклоны вперед, назад, в стороны (port de bras).

Упражнения на середине ковра:

1. Ходьба: с носка, на полупальцах, на полупальцах в полуприседе, выпадами, с махами (grand battement jete).
2. Прыжки по основным позициям классического танца (первой и второй свободным), со сменой позиции ног.
3. Вертикальные прыжки, прыжки с поворотом на 180°, 360°.
4. Прыжки вертикальные с приходом в глубокий присед.
5. Повороты приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

1. Выполнение пройденных элементов в соединениях.
2. Упражнения на растягивания лицом к опоре, свободная нога впереди (demi lie на опорной, наклоны вперед; то же в сторону, то же близко к опоре, то же в сторону на расстоянии длины ноги - нога в сторону).
3. Battement tendu passe par terre, battement developpe, grand battement jete.
4. Освоение приставных, переменных шагов, шагов польки, галопа, вальса.
5. Элементы русских танцев: основной ход, «веревочка», присядка, ползунок.

Партерная хореография:

1. Переднее равновесие, боковое равновесие у опоры и на середине.
2. Повороты: соединения из пройденных элементов, разноименный одноименный поворот на 360°.
3. Повороты махом ноги вперед, назад (у опоры и на середине).
4. То же в выпад.
5. Поворот махом ноги вперед, назад в падение лежа.
6. Прыжки по основным позициям ног.
7. Вертикальные прыжки с поворотом на 180°, 360°.
8. Прыжки согнув ноги, согнувшись («щучкой»), прыжки ноги в сторону толчком двух ног.
9. Подскоки с одной ноги на другую, подскоки.

На этапе спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства.

Элементы классического танца (у опоры):

1. Соединения из пройденных элементов. Battement frappe, battement double :ndu, grand battement passe, grand battement jete pointe, grand battement balance.
2. Упражнения на растягивание лицом и боком к опоре в сочетании с подъемом на полупальцы.

Равновесия, повороты, прыжки:

1. Соединения из ранее пройденных элементов.
2. Переднее равновесие в сочетании с падением в упор лежа, с переходом в шпагат, переднее равновесие с удержанием рукой.

БАТУТНАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Ровные прямые прыжки стоя. Это самое главное упражнение - потому что, пока воспитанники не научатся хорошо толкаться и чувствовать свое тело в воздухе - дальше двигаться не стоит. Для хорошего выталкивания надо следить, чтобы ягодичные мышцы были напряжены, таз держать чуть вперед, спина прямая. Руки держатся перед собой или помогают движениями выталкиваться вверх, плечи подаются вверх. Нужно продавливать сетку вниз — чтобы она вытолкнула вверх, подольше находясь на ней. Ноги негибаются. В полете необходимо контролировать свое тело, избегать мелких движений рук и ног для поддержания равновесия. Взгляд направляется не под ноги, а в произвольную точку на стене на уровне взгляда.

2. Прыжки с группировкой - в полете захват и удержание группировки. Важно следить за ровным положением корпуса. Группировка достигается не наклоном корпуса - это ведет к потере равновесия, а подтягиванием ног, что в свою очередь происходит за счет работы мышц пресса (отдельно группировку ложно отрабатывать, лежа на полу или в висе на перекладине). Необходимо не просто коснуться руками голеней, а зафиксировать группировку на некоторое время.

3. Прыжки сидя (ноги вперед прямые). Сначала из положения стоя прыжки вверх, прямые ноги поднимаются под прямым углом с приземлением на сетку сидя, прыжок вверх в исходное положение. Следующее упражнение - прыжок в сед - повторить три

прыжка сидя - снова встать на ноги. Продолжение - выпрыгивание в положение сидя, прыжок с разворотом на 180 градусов.

4. Прыжки на спине. Главное - синхронизировать выдергивания вверх руками и ногами.

5. Прыжки на животе.

Из последних трех можно составлять самые разные комбинации. Например, на ногах — сидя - на спину - поворот на 180 градусов на спину - в сед - на живот... И так до бесконечности, в разных вариациях.

6. Вращения в горизонтальной плоскости . 180, 360, 540 ... градусов. Главное - следить за тем, чтобы сначала выполнять выталкивание и только потом начинать -гашение. Необходимо следить за осью вращения, чтобы она не заваливалась право-влево. В начале отработки можно выполнять вращения столбиком с небольшой амплитудой и после приобретения уверенности постепенно увеличивать амплитуду. Когда получается вращение столбиком - можно начинать группироваться во вращении. Обязательно тренировать вращения в обе стороны.

7. Подводящее упражнение к сальто вперед. Прыжок вверх, делаем в воздухе кувырок вперед и приземляемся на спину. Подводящее упражнение -несколько обычных кувырков на сетке. Для безопасности на сетку можно положить гимнастический мат.

8. Подводящее упражнение к сальто назад - с ног прыжок на спину, и со спины переверот назад с приземлением на ноги.

9. Подводящее к боковым вращениям. Исходное положение: стоя на сетке, гния плеч была вдоль широкой стороны. Прыжком через плечо приземление на - лигу и затем снова через другое плечо в исходное положение.

Батутная подготовка характеризуется постепенным усложнением изучаемых и отработываемых элементов и их соединений в зависимости от этапа и года реализации спортивной подготовки. Для перехода к изучению следующего по сложности элемента батутной подготовки (акробатического элемента) необходимо: автоматизма «закрепить» предыдущий элемент, придерживаясь принципа «от простого к сложному». Данный принцип используется как в рамках одного занятия, так и в процессе годовой тренировочной подготовки. Упражнения могут выполняться как на сетке, так и с приземлением в поролоновую яму или на жесткую опору, с применением различных видов страховки и без нее.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПЕРВОГО ГОДА

/девушки/

1.Акробатика

- наклоны туловища из различных исходных положений
- «шпагат»
- упражнения в «мостах»
- перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове
- кувырки
- стойка на руках
- переверот боком, назад, вперед
- «рондат»

1.1. Элементы хореографии

2. Брусья

- переверот в упор
- отмахи в упоре

- оборот назад в упоре
- продев прямых ног в вис согнувшись
- продев прямых ног в вис углом – держать три счета
- соскок махом назад

3. Бревно

- ходьба из различных исходных положений
- связка шагов
- кувырок вперед или назад

- соскок прогнувшись

4.Опорный прыжок

- наскоки на горку матов (70 см)
- соскок прогнувшись

/юноши/

1.Акробатика

- кувырок вперед в присед руки вперед, кувырок вперед в упор присев, встать в И.П.
- падение в упор лежа на согнутые руки, с отведением ноги назад
- соединяя ноги, поворот кругом в упор сзади
- сед ноги вместе с прямыми ногами, наклон (2 сек.)
- мост (2 сек.)
- стойка на лопатках (2 сек.), перекат вперед в упор присев
- стойка на голове и руках (2 сек.)
- кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись

1.1. Элементы хореографии

2. Конь-махи

- наскок в упор (обозначить), сгибая ноги в коленях, продевая вперед, упор сзади, выпрямить ноги,прогнуться (обозначить)
- сгибая ноги в коленях, продевая назад, упор, выпрямить ноги (обозначить)
- сгибая правую ногу в колене, продевая вперед, упор верхом, выпрямить ногу (обозначить)
- поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)
- поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)
- сгибая ноги в коленях изменить положение на левую спереди в упоре верхом (обозначить)
- поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку, (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)
- поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)
- перемахом правой вперед соскок встать левым боком к коню

3. Кольца

- И.П. – вис
- силой вис углом (2 сек.), разгибаясь – мах назад
- мах вперед, мах назад
- махом вперед вис согнувшись (2 сек.)
- вис прогнувшись (2 сек.)
- мах назад, мах вперед
- мах назад, мах вперед
- махом назад соскок

4. Опорный прыжок

- высота кубов 60 см
- с разбега, с одного моста, прыжок вверх с прямыми ногами приземление в упор присев на кубы
- из И.П. упора присев, прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления

5. Брусья

- И.П. – в середине брусьев
- с наскока в упор (2 сек.)
- угол (2 сек.)
- мах назад, мах вперед
- мах назад, мах вперед
- мах назад, толчком двумя руками соскок встать между жердями

6. Перекладина

- И.П. – вис
- из вися, угол (2 сек.)
- силой, сгибаясь, через вис согнувшись опуститься в вис сзади (2 сек.)
- броском поднести носки к перекладине
- броском мах назад, броском мах вперед (лодочки)
- броском мах назад, соскок

ВТОРОГО ГОДА

/девушки/

1. Акробатика

- кувырок вперед в группировке в упор присев
- кувырок вперед согнувшись в сед
- складка ноги вместе в перекат назад в стойку на лопатках (березка) держать 2 сек., перекал в упор присев

- опускание в мост, вставание любое

- переворот боком (колесо)

- прыжок прогнувшись

1.1. Элементы хореографии

2. Брусья

- подъем переворотом в упор
- оборот назад в упоре
- отмах назад из упора, отмах назад из упора
- махом назад соскок в основную стойку

3. Бревно

- наскок в упор
- поворот на 180 (можно на двух носках)
- равновесие держать 2 сек.
- прыжок прогнувшись толчком двумя
- соскок прыжок прогнувшись

4. Опорный прыжок

- прыжок в стойку на руках с последующим приземлением на спину

/юноши/

1. Акробатика

- И.П. – О.С.
- с шага переворот боком (колесо)
- переворот боком (колесо) с поворотом на 90 (приставляя ногу)

- через сед с прямыми ногами кувырок назад в упор присев, встать в И.П.
- равновесие (любое)
- 2-3 шага разбега и толчком двумя прыжок вверх, с группировкой
- падение вперед в упор лежа на согнутые руки, шпагат (любой)
- из шпагата, опорой прямыми руками, силой, с прямыми ногами упор стоя согнувшись ноги вместе (обозначить)
- упор присев, стойка на голове (2 сек.)
- опуская прямые ноги, коснуться ковра носками ног
- разгибаясь выпрямляя руки, через стойку на руках кувырок вперед в упор присев
- прыжок вверх с поворотом на 360

1.1. Элементы хореографии

2. Конь-махи

- И.П. – О.С. стоя лицом к коню продольно, руки на ручках
- наскок в упор (обозначить), мах правой мах левой
- мах правой, перемах левой вперед
- мах вправо, мах влево
- мах вправо с перемахом правой вперед в упор сзади
- перемах левой назад
- мах вправо, мах влево
- перемах правой назад в упор
- перемах левой вперед
- перемахом правой вперед соскок с поворотом на 90

3. Кольца

- И.П. – вис
- из виса силой в вис согнувшись (2 сек.)
- силой опуститься в вис сзади (обозначить)
- силой, сгибаясь вис согнувшись (обозначить)
- вис прогнувшись (2 сек.)
- махом назад выкрут в вис прогнувшись (2 сек.)
- мах назад, мах вперед, мах назад
- махом вперед через выкрут назад прямым телом соскок

4. Опорный прыжок / высота кубов 60 см/

- с разбега с одного моста прыжок в стойку на руках на кубы опуститься в упор присев
- из И.П. прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления

5. Брусья

- И.П. – стоя в жердях поперек
- с наскока в упор углом (2 сек.)
- разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.)
- через сед ноги врозь, переставляя руки вперед, силой, соединяя ноги назад, мах вперед
- мах назад, махом вперед, разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.)
- сед ноги врозь (обозначить), через высокий угол, соединяя ноги, мах назад
- мах вперед
- махом назад соскок, прогнувшись с перехватом на одну жердь

6. Перекладина

- И.П. – вис
- из размахиваний бросками – не менее 3 (лодочки) из закрытого положения
- махом вперед подъем переворотом в упор
- отмах

- оборот назад в упоре
- соскок дугой прямым телом

Изучение и выполнение упражнений на гимнастических снарядах - согласно специальным требованиям программы 3 юн.р., 2 юн.р., 1 юн.р.**.

Опорные прыжки - согласно специальным требованиям программы 3 юн.р., 2 юн.р., 1 юн.р.**. Требования правил соревнований по виду спорта «спортивная гимнастика» и правил действия Международной федерации гимнастики (ФИЖ).

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

ПЕРВОГО ГОДА

/девушки/

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 180
- (рондат) – темповой переворот назад (фляк)
- медленный переворот на одну ногу (можно заменить любым темповым)
- любой гимнастический прыжок
- поворот на одной ноге на 180 (любой)
- медленный переворот назад

1.1. Элементы хореографии

2. Опорный прыжок

- переворот вперед через стол или через стопку матов 105 см

3. Брусья

- подъем разгибом
- оборот назад в упоре
- махом назад, упор присев или упор стоя согнувшись
- смена жердей (любая)
- соскок любой

4. Бревно

- поворот на 180 (можно на двух носках)
- медленный переворот (любой)
- гимнастический прыжок (любой)
- соскок (любой)

/юноши/

1. Акробатика

- переворот вперед на одну – на две
- полет-кувырок
- два фляка из любого исходного положения (разрешается замена любого фляка любым сальто назад)
- равновесие на одной ноге (любое)
- шпагат (любой)
- стойка на руках (любая из любого исходного положения, обозначить)

1.1. Элементы хореографии

2. Конь (без ручек)

- пять кругов в упоре поперек

3. Кольца

- из размахивания выкрут вперед прогнувшись
- мах назад

- махом вперед выкрут назад прогнувшись
- мах вперед
- мах назад
- махом вперед соскок переворотом прогнувшись
- 4. Прыжок (горка матов, высота – 110 см)
- переворот вперед с приземлением на горку матов высотой 110 см
- 5. Брусья (низкие)
- из положения стоя, в середине брусьев, подъем разгибом
- мах назад
- махом вперед угол (любой)
- стойка силой (любая обозначить)
- мах вперед
- мах назад
- махом вперед соскок боком в положение спиной к брусьям
- 6. Перекладина
- из размахивания подъем разгибом – отмах
- оборот назад в упоре
- спад мах дугой, мах назад
-
- махом вперед поворот кругом в хват сверху
- мах вперед
- махом назад соскок прогнувшись

ВТОРОГО ГОДА

/девушки/

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 180 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке
- широкий прыжок
- поворот на одной ноге на 360 (любой)
- переворот вперед с поворотом на 180 (рондат) – темповой в переворот назад (фляк) – темповой переворот назад - (фляк) – темповой переворот назад (фляк)
- акробатическая серия по направлению вперед (минимум 2 разных элемента)

1.1. Элементы хореографии

2. Опорный прыжок

- переворот вперед через стол

3. Брусья

- подъем разгибом
- отмах в стойку на руках ноги вместе
- оборот назад не касаясь
- смена жердей
- соскок дугой

4. Бревно

- поворот на 180 на одной ноге
- 2 разных медленных переворота
- широкий прыжок (любой)
- соскок сальто (любое)

/юноши/

1. Акробатика

- И.П. – О.С.
 - с небольшого разбега переворот вперед на две, фляк вперед, отскок вверх ноги врозь согнувшись и приземление в упор лежа на согнутые руки
 - с небольшого разбега переворот вперед на одну, рондат, фляк, сальто назад в группировке
 - через сед с прямыми ногами, кувырок назад согнувшись с прямыми ногами, в положение стоя согнувшись, сгибая ноги толчком фляк назад, прыжок вверх с поворотом на 180
 - кувырок в стойку на руках с прямыми руками
 - шпагат (любой), силой согнувшись прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках из любого И.П. (2 сек.), равновесие (любое – 2 сек.)
 - два хореографических прыжка
 - с небольшого разбега сальто вперед в группировке
- 1.1. Элементы хореографии
2. Конь-махи (без ручек)
- два круга поперек на теле
 - проходка вперед (за любое количество кругов)
 - два круга лицом наружу
 - третьим кругом: перемах в упор сзади лицом наружу – перемах назад с поворотом плечом назад на 90 в упор продольно, круг в упоре продольно
 - вторым кругом: перемах вперед в упор сзади продольно – перемах назад с поворотом плечом назад на 90 в упор поперек
 - соскок: перемахом двумя вперед прогнувшись с поворотом на 180 на левой руке встать левым боком к коню
3. Кольца
- И.П. – вис глубоким хватом
 - подъем силой в упор (2 сек.)
 - угол (2 сек.)
 - силой кувырок вперед в вис согнувшись (2 сек.)
 - мах дугой и махом назад два выкрута вперед нарастающей амплитуды
 - подъем махом назад в упор (обозначить)
 - поднимая ноги, спад назад в вис согнувшись
 - разгибаясь, выкрут назад
 - большим махом выкрут назад
 - сальто назад прогнувшись в соскок
4. Прыжок
- переворот вперед (высота кубов – 90 см)
5. Брусья
- с небольшого разбега наскок в вис, мах вперед, маз назад
 - махом вперед – подъем разгибом в упор – мах назад
 - спад в вис, согнувшись, мах вперед с небольшим разгибанием вверх
 - мах назад с небольшим разгибанием вверх, мах вперед с небольшим разгибанием вверх
 - махом назад подъем разгибом в упор – мах назад
 - отодвиг в упор на руки, мах вперед
 - махом назад подъем в упор
 - махом вперед угол (2 сек.)
 - силой, согнувшись, прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках (2 сек.)
 - махом вперед соскок с поворотом на 180 через левую (правую) руку
6. Перекладина

- И.П. – вис разным хватом
- Вис углом, броском мах назад
- мах дугой, махом назад перехват в хват сверху
- махом вперед перемах во вне, мах назад с разгибанием в вис
- махом вперед подъем разгибом в упор
- отмах
- с прыжка или с разбега вис углом – подъем разгибом
- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед
- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) 45- 60
- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) под углом 60– 90
- оборотом назад сальто в вис
- подъем разгибом
- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом назад
- мах вперед, махом назад подскок в стойку на руках
- махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

6. Перекладина

- из вися хватом сверху мах дугой – мах назад – махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук под углом 45– 60
- махом вперед поворот с одновременной постановкой рук под углом 60– 90
- большой оборот назад
- опускаясь в упор, оборот назад в стойку на руках
- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу
- большой оборот вперед, перемах согнувшись – оборот вперед согнувшись – выкрут в вис обратным хватом
- махом назад перехват в хват снизу
- большой оборот вперед с поворотом кругом плечом вперед в стойку на руках
- большой оборот назад, перемах в упор ноги врозь-вне – оборотом назад перемах в стойку на руках
- два больших оборота назад и сальто назад прогнувшись в соскок

ТРЕТЬЕГО ГОДА

/девушки/

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 180 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке (окрошка)
- серия из двух гимнастических прыжков, min один из которых толчком одной ноги с разведением ног 180 продольно
- поворот на одной ноге на 360(любой)
- переворот вперед с поворотом на 180 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись
- темповой переворот вперед на две – темповой переворот вперед с двух на две (фляк вперед)

1.1. Элементы хореографии

2. Опорный прыжок

- переворот вперед через стол

3. Брусья

- подъем разгибом – отмах в стойку на руках
- оборот не касаясь
- большой оборот назад
- оборот назад в упоре стоя согнувшись

- соскок: большим махом назад сальто назад прогнувшись (бланш)

4. Бревно

- переворот назад фляк. Слитно
- медленный переворот вперед на одну ногу
- поворот на одной ноге на 360 (любой)
- прыжок в любой продольный шпагат
- соскок: переворот вперед с поворотом на 180 (рондат) – сальто в группировке

/юноши/

1. Акробатика

- переворот вперед на одну – на две – фляк вперед – полет-кувырок
- один круг двумя – шпагат
- сальто вперед
- равновесие
- стойка силой – стоять 2 секунды
- рондат-фляк-темповое сальто-фляк-сальто назад в группировке с раскрытием

1.1. Элементы хореографии

2. Конь-махи

Упражнение N1

- два круга на теле
- переход на ручку – круг на ручке – перемах в упор сзади – перемах в упор
- круг левой вправо – круг правой вправо – перемах левой вправо – круг правой под левой – перемах правой в упор сзади
- два круга двумя
- соскок

Упражнение N2

- два круга на теле в упоре поперек
- переход на одну ручку и перемах двумя с поворотом налево в упор сзади
- круг в ручках
- перемах левой назад – перемах правой назад – перемах левой вперед – прямое скрещение влево
- перемах правой – два круга двумя
- переход в упор правая на теле, левая на ручке
- круг двумя с поворотом в упор поперек
- круг поперек
- соскок углом правым боком к коню

3. Кольца

Упражнение N1

- из размахивания два выкрута вперед прогнувшись
- подъем махом назад в упор
- угол
- стойка силой любая (обозначить)
- опускание в упор и спад назад в вис согнувшись
- два выкрута назад
- соскок сальто назад прогнувшись

Упражнение N2

- из размахивания два выкрута вперед прогнувшись
- подъем махом назад в упор углом ноги врозь-вне
- стойка силой любая (держат 2 секунды)
- большим махом вис (отодвиг), высокий выкрут назад
- соскок сальто назад прогнувшись

4. Прыжок

- стол высота 135 см (можно прыгать с двух мостов)
- переворот вперед
- переворот вперед сгибаясь-разгибаясь

5. Брусья

Упражнение N1

- на концах брусьев вис углом и подъем разгибом в угол
- стойка силой согнувшись (любая)
- отодвиг в вис и подъем махом вперед в упор на руках
- подъем махом назад в упор
- мах вперед
- махом назад стойка на руках и поворот плечом вперед в стойку на руках
- махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

Упражнение N2

- стоя лицом наружу на концах брусьев – вис углом и подъем разгибом в угол
- стойка силой согнувшись (любая)
- поворот плечом вперед
- отодвиг в вис и подъем махом вперед в упор на руках
- махом назад подъем в упор
- мах вперед
- махом назад переход плечом назад в стойку на руках (держать)
- махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

6. Перекладина

Упражнение N1

- из размахивания подъем разгибом
- отмах (45– 90)
- большой оборот назад
- махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусканием рук(45– 60)
- махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусканием рук(60– 90)
- два больших оборота назад
- соскок сальто назад прогнувшись

Упражнение N2

- из размахивания подъем разгибом
- отмах (45– 90)
- большой оборот назад
- махом вперед поворот кругом в хват сверху (60– 90)
- махом вперед поворот кругом в хват снизу
- большой оборот вперед с поворотом кругом в хват сверху
- два больших оборота назад
- соскок сальто назад прогнувшись

ЧЕТВЕРТОГО ГОДА

/девушки/

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 180 (рондат) – темповое сальто – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке с раскрытием
- темповой переворот вперед – темповой переворот вперед на две ноги – темповой переворот вперед с двух на две – сальто вперед
- переворот вперед с поворотом на 180 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360
- переворот вперед с поворотом на 180 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад сгиб разгиб

- кувырок назад в стойку на руках – 360

1.1. Элементы хореографии

2. Опорный прыжок

- переворот вперед

- переворот вперед с поворотом на 180 (рондат) и сальто назад в группировке («Цукахара»)

3. Брусья

- размахивание изгибом и большой мах назад

- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху.

Тело на уровне горизонтали (санжировка)

-большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху (санжировка не ниже 45)

-оборот назад не касаясь в стойку на руках (перешмыг)

-большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (Келлеровский)

-большим махом назад оборот вперед

-оборот со сменой хвата

-большой оборот

-соскок бланж

4. Бревно

- И.П. – стоя около бревна продольно. Силой, согнувшись ноги врозь стойка на руках (спичак) держать 2 сек.

- медленный переворот вперед на одну ногу – переворот боком (колесо) – сальто назад в группировке

- темповой переворот назад с двух на две ноги (фляк на две ноги)

- поворот на одной ноге на 360(любой)

- прыжок шагом, в темп толчком двумя прыжок прогнувшись

- сиссон

- переворот назад (медленный) шпагат, соединить ноги, шпагат

- фляк на две ноги

- соскок: переворот вперед с поворотом на 180 (рондат) – сальто назад в группировке с разгибанием

/юноши/

1. Акробатика

- И.П. – основная стойка в углу ковра (лицом по направлению А-С)

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

- прыжок стойку на руках согнувшись – перекат через грудь в упор лежа – поворот кругом в упор сзади, сед левая нога согнута, опора на левую руку, правая рука вперед – махом одной, толчком другой переворот в стойку на руках – медленное опускание в упор стоя согнувшись и выпрямление в О.С.

- с разбега – рондат – темповое сальто назад – два фляка – сальто назад в группировке с раскрытием

- два-три круга двумя – шпагат – силой стойка на руках (держать 2 сек.) – элементы хореографии

- с разбега – рондат – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180 и в темп переворот вперед с двух на две

- равновесие на одной ноге

- с разбега – рондат – фляк назад – сальто назад назад сгибаясь-разгибаясь

1.1. Элементы хореографии

2. Конь-махи

- И.П. упор стоя поперек лицом к коню

- два круга поперек
- вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом на 90, вход на круги на ручках
- выход в упор сзади на ручку – перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и теле Стойки В, перемах двумя назад
- два круга двумя на ручке и теле
- третьим кругом вход углом с поворотом на 180 и круги на ручках
- перемах двумя вперед в упор сзади, перемах правой под левую, перемах правой вперед, перемах левой назад, перемах правой назад
- перемах левой вперед, мах вправо с опорой на левой руке, перемах левой назад
- перемах правой вперед, мах влево с опорой на правой руке, перемах правой назад
- перемах левой вперед, перемах правой вперед, перемах двумя назад в круги на ручках
- поворот на 180 плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на теле, круг двумя
- вторым кругом соскок за ножкой через тело коня, приземление левым боком к коню

3. Кольца

- из виса – силой сгибая руки, через вис прогнувшись, горизонтальный вис сзади (держать 2 сек.)
- силой вис прогнувшись
- мах дугой – подъем махом назад в упор углом ноги врозь-вне (держать 2 сек.)
- силой согнувшись ноги врозь прямыми руками стойка на руках (держать 2 сек.) (спичаг ноги врозь)
- переворот вперед, высокий выкрут вперед
- подъем махом назад в стойку на руках (держать 2 сек.)
- большим махом вис (отодвиг) – высокий выкрут назад
- соскок сальто назад прогнувшись

4. Прыжок

- переворот вперед прогнувшись
- переворот вперед – сальто вперед в группировке

5. Брусья

- И.П. стоя поперек лицом к жердям
- с прыжка или с разбега вис углом – подъем разгибом
- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед
- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) 45-60
- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) под углом 60– 90
- оборотом назад сальто в вис
- подъем разгибом
- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом назад
- мах вперед, махом назад подскок в стойку на руках
- махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

6. Перекладина

- из виса хватом сверху мах дугой – мах назад – махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук под углом 45– 60
- махом вперед поворот с одновременной постановкой рук под углом 60– 90
- большой оборот назад
- опускаясь в упор, оборот назад в стойку на руках
- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу
- большой оборот вперед, перемах согнувшись – оборот вперед согнувшись – выкрут в вис обратным хватом
- махом назад перехват в хват снизу
- большой оборот вперед с поворотом кругом плечом вперед в стойку на руках

- большой оборот назад, перемах в упор ноги врозь-вне – оборотом назад перемах в стойку на руках
- два больших оборота назад и сальто назад прогнувшись в соскок

ПЯТОГО ГОДА

/девушки/

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 180(рондат) – темповое сальто – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке с раскрытием
- темповой переворот вперед – темповой переворот вперед на две ноги – темповой переворот вперед с двух на две – сальто вперед
- переворот вперед с поворотом на 180(рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360
- переворот вперед с поворотом на 180(рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад сгиб разгиб
- кувырок назад в стойку на руках – 360

1.1. Элементы хореографии

2. Опорный прыжок

- переворот вперед
- переворот вперед с поворотом на 180 (рондат) и сальто назад в группировке («Цукахару»)

3. Брусья

- размахивание изгибом и большой мах назад
- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху. Тело на уровне горизонтали (санжировка)
- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху (санжировка не ниже 45)
- оборот назад не касаясь в стойку на руках (перешмыг)
- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (Келлеровский)
- большим махом назад оборот вперед
- оборот со сменой хвата
- большой оборот
- соскок бланш

4. Бревно

- И.П. – стоя около бревна продольно. Силой, согнувшись ноги врозь стойка на руках (спичак) держать 2 сек.
- медленный переворот вперед на одну ногу – переворот боком (колесо) – сальто назад в группировке
- темповой переворот назад с двух на две ноги (фляк на две ноги)
- поворот на одной ноге на 360(любой)
- прыжок шагом, в темп толчком двумя прыжок прогнувшись
- сиссон
- переворот назад (медленный) шпагат, соединить ноги, шпагат
- фляк на две ноги
- соскок: переворот вперед с поворотом на 180(рондат) – сальто назад в группировке с разгибанием

/юноши/

1. Акробатика

- И.П. – основная стойка в углу ковра (лицом по направлению А-С)
- Поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега – переворот вперед на одну – переворот вперед на две – переворот вперед с двух на две – сальто вперед в

группировке

- прыжок стойку на руках согнувшись – пережат через грудь в упор лежа – поворот кругом в упор сзади, сед левая нога согнута, опора на левую руку, правая рука вперед – махом одной, толчком другой переворот в стойку на руках – медленное опускание в упор стоя согнувшись и выпрямление в О.С.
- с разбега – рондат – темповое сальто назад – два фляка – сальто назад в группировке с раскрыванием
- два-три круга двумя – шпагат – силой стойка на руках (держать 2 сек.) – элементы хореографии
- с разбега – рондат – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180 и в темп переворот вперед с двух на две
- равновесие на одной ноге
- с разбега – рондат – фляк назад – сальто назад назад сгибаясь-разгибаясь

1.1. Элементы хореографии

2. Конь-махи

- И.П. упор стоя поперек лицом к коню
- два круга поперек
- вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом на 90, вход на круги на ручках
- выход в упор сзади на ручку – перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и теле Стойки В, перемах двумя назад
- два круга двумя на ручке и теле
- третьим кругом вход углом с поворотом на 180 и круги на ручках
- перемах двумя вперед в упор сзади, перемах правой под левую, перемах правой вперед, перемах левой назад, перемах правой назад
- перемах левой вперед, мах вправо с опорой на левой руке, перемах левой назад
- перемах правой вперед, мах влево с опорой на правой руке, перемах правой назад
- перемах левой вперед, перемах правой вперед, перемах двумя назад в круги на ручках
- поворот на 180 плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на теле, круг двумя
- вторым кругом соскок за ножкой через тело коня, приземление левым боком к коню

3. Кольца

- из виса – силой сгибая руки, через вис прогнувшись, горизонтальный вис сзади (держать 2 сек.)
- силой вис прогнувшись
- мах дугой – подъем махом назад в упор углом ноги врозь-вне (держать 2 сек.)
- силой согнувшись ноги врозь прямыми руками стойка на руках (держать 2 сек.) (спичаг ноги врозь)
- переворот вперед, высокий выкрут вперед
- подъем махом назад в стойку на руках (держать 2 сек.)
- большим махом вис (отодвиг) – высокий выкрут назад
- соскок сальто назад прогнувшись

4. Прыжок

- переворот вперед прогнувшись
- переворот вперед – сальто вперед в группировке

5. Брусья

- И.П. стоя поперек лицом к жердям
- с прыжка или с разбега вис углом – подъем разгибом
- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед
- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) 45-60
- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) под углом 60 – 90
- оборотом назад сальто в вис
- подъем разгибом

- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом назад
 - мах вперед, махом назад подскок в стойку на руках
 - махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок
6. Перекладина
- из виса хватом сверху мах дугой – мах назад – махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук под углом 45 – 60
 - махом вперед поворот с одновременной постановкой рук под углом 60– 90
 - большой оборот назад
 - опускаясь в упор, оборот назад в стойку на руках
 - большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу
 - большой оборот вперед, перемах согнувшись – оборот вперед согнувшись – выкрут в вис обратным хватом
 - махом назад перехват в хват снизу
 - большой оборот вперед с поворотом кругом плечом вперед в стойку на руках
 - большой оборот назад, перемах в упор ноги врозь-вне – оборотом назад перемах в стойку на руках
 - два больших оборота назад и сальто назад прогнувшись в соскок

ПЯТОГО ГОДА

/девушки/

1. Акробатика

- танцевальные соединения из минимум 2-х разных танцевальных элементов, один из которых с продольным шпагатом на 180
- связка их 2-х разных прыжков с одной ноги или подскоков, соединенных прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, шассе, повороты шанэ). Цель состоит в том, чтобы создать движение по большой площади
- прыжки с места и повороты не разрешаются потому, что они делаются на месте (повороты шанэ ½ на двух ногах разрешаются потому, что это двигающиеся повороты)
- если прыжок или подскок выполняется первым или вторым элементом, то приземление должно быть на одну ногу
- сальто с винтом (минимум 360)
- сальто вперед/боком и назад
- двойное сальто
- соскок (последняя акробатическая линия считается соскоком)

1.1. Элементы хореографии

2. Опорный прыжок

- любой прыжок по правилам соревнований

3. Брусья

- перелет с ВЖ на НЖ
- элемент с полетом на той же жерди
- мин. 2 различных хвата (не отмах, не наскок или соскок) и элемент близко к жерди (без полета)
- элемент без полета с поворотом мин. на 360(исполненный на жерди)
- соскок

4. Бревно

- одна связка из мин. 2-х разных танцевальных элементов: 1)прыжок с одной или с двух ног или подскок со шпагатом в 180; 2)поворот
- одна акробатическая связка, мин. 2 элемента с фазой полета, один из элементов сальто (элементы могут быть одинаковые)
- элементы в различных направлениях (вперед, боком и назад)
- соскок

/юноши/

1. Акробатика

- И.П. – О.С. в углу ковра (лицом к направлению А-С)
 - поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега, сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед согнувшись
 - сед с прямыми ногами и кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360, кувырок в стойку на руках – курбет – два темповых переворота назад (2 фляка) – сальто назад в группировке с раскрыванием (тело 45° выше уровня горизонтали)
 - с разбега – рондат – темповое сальто назад с поворотом на 180, в темп сальто вперед прогнувшись
 - четыре круга ноги вместе (или четыре круга Томаса)
 - любой шпагат
 - силой стойка на руках (любая) держать 2 сек.
 - с разбега – рондат, темповой переворот назад (фляк), прыжок вверх с поворотом кругом и сальто вперед (Твист)
- #### 1.1. Элементы хореографии

2. Конь-махи

- И.П. – упор стоя поперек лицом к коню
- с прыжка два круга поперек, третьим кругом переход в упор на одной ручке
- два круга на одной ручке, поворот на 90, перемах в круги на ручках
- поворот плечом назад на 90, один круг на ручке, вторым кругом поворот плечом вперед со входом в ручки, (чешский круг с кругом на одной ручке) круги на ручках
- выход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойки А круги на ручках
- выход плечом вперед на ручку, перемахом назад выход на ручку и тело, Стойки В, круг на ручке и теле
- вход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойки В перемах двумя до упора сзади, один круг на ручках до упора сзади
- из упора сзади, перемах правой под левую, перемах правой в упор сзади, перемах левой назад, обратное скрещение вправо, перемах левой назад, перемах правой вперед, прямое скрещение влево
- перемах правой вперед, круги на ручках, поворот на 180 плечом назад (американский выход) на ручку и тело в стойку ноги врозь, приземление левым боком к коню

3. Кольца

- из вися – силой сгиба руки, прямым телом вис прогнувшись
- вис согнувшись, выкрут назад, высокий выкрут, переворот в стойку на руках (держать 2 сек.)
- из стойки на руках, прямым телом, силой, согнутыми руками опускание в вис прогнувшись (дер. 2 сек.)
- из вися прогнувшись прямым телом, силой опускание в вис сзади (держать 2 сек.) вис прогнувшись
- вис согнувшись. Махом назад выкрут вперед
- подъем махом назад в упор углом вне (держать 2 сек.)
- силой согнувшись, ноги врозь, прямыми руками стойка на руках (держать 2 секунды)
- большой оборот вперед в стойку на руках
- отодвиг, большой оборот назад через стойку на руках и большим махом вперед, соскок двойное сальто назад в группировке

4. Прыжок

- переворот вперед, сальто вперед согнувшись
- «Цукахара» – сальто назад прогнувшись
- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись (Юрченко)

5. Брусья

- И.П. – О.С. внутри жердей
- вис углом – подъем разгибом в упор
- махом назад прямой переход в стойку, мах вперед, махом назад обратный переход в стойку на руках
- большой оборот назад в стойку
- сальто под жердями в упор на руки
- подъем махом вперед в упор
- махом назад, прыжок с поворотом кругом в стойку на руках (Заножка)
- махом вперед, поворот кругом в стойку (оберучный)
- соскок: сальто назад прогнувшись

б. Перекладина

- из вися хватом сверху махом назад, сгибая руки, оборот назад не касаясь в стойку, большой оборот назад
- перемах в упор вне, оборот назад в стойку с перехватом в хват снизу
- перемах в упор вне, оборот вперед в стойку, большой оборот вперед
- перемах в упор ноги вместе, оборотом вперед, выкрут в обратный хват (Адлер)
- махом назад, перехват в хват снизу, в стойку, большой оборот вперед
- махом назад поворот кругом в стойку в хват сверху, большой оборот назад
- перемах в упор вне, оборот назад в стойку с поворотом кругом в хват снизу, большой оборот вперед
- в стойке на руках хватом снизу, поворот плечом вперед в стойку на руках хватом сверху, большой оборот назад
- махом вперед, поворот кругом в стойку на руках хватом снизу и в темп поворот кругом плечом вперед в стойку на руках хватом сверху (большой оборот назад с поворотом на 360 в стойку на руках)
- два больших оборота назад. Соскок: двойное сальто назад в группировке

Изучение и выполнение упражнений на гимнастических снарядах - согласно специальным требованиям программы 1 юн.р., 3р., 2р., 1р., КМС, МС**.

Опорные прыжки - согласно специальным требованиям программы 1 юн.р., 3р., 2р., 1р., КМС, МС**. Требования правил соревнований по виду спорта «спортивная гимнастика» и правил действия Международной федерации гимнастики (ФИЖ).

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

ДО ГОДА

/девушки/

1. Акробатика

- танцевальные соединения из минимум 2-х разных танцевальных элементов, один из которых с продольным шпагатом на 180
- связка их 2-х разных прыжков с одной ноги или подскоков, соединенных прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, шассе, повороты шанэ). Цель состоит в том, чтобы создать движение по большой площади
- прыжки с места и повороты не разрешаются потому, что они делаются на месте (повороты шанэ ½ на двух ногах разрешаются потому, что это двигающиеся повороты)
- если прыжок или подскок выполняется первым или вторым элементом, то приземление должно быть на одну ногу
- сальто с винтом (минимум 360)
- сальто вперед/бокком и назад
- двойное сальто

-соскок (последняя акробатическая линия считается соскоком)

1.1. Элементы хореографии

2. Опорный прыжок

-любой прыжок по правилам соревнований

3. Брусья

-перелет с ВЖ на НЖ

-элемент с полетом на той же жерди

-мин. 2 различных хвата (не отмах, не наскок или соскок) и элемент близко к жерди (без полета)

-элемент без полета с поворотом мин. на 360 (исполненный на жерди)

-соскок

4. Бревно

-одна связка из мин. 2-х разных танцевальных элементов: 1)прыжок с одной или с двух ног или подскок со шпагатом в 180; 2)поворот

-одна акробатическая связка, мин. 2 элемента с фазой полета, один из элементов сальто (элементы могут быть одинаковые)

-элементы в различных направлениях (вперед, боком и назад)

-соскок

/юноши/

1. Акробатика

-И.П. – О.С. в углу ковра (лицом к направлению А-С)

-поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега, сальто вперед в группировке, в темп

сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед согнувшись

-сед с прямыми ногами и кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360, кувырок в стойку на руках – курбет – два темповых переворота назад (2 фляка) – сальто назад в группировке с раскрытием (тело 45° выше уровня горизонтали)

-с разбега – рондат – темповое сальто назад с поворотом на 180, в темп сальто вперед прогнувшись

-четыре круга ноги вместе (или четыре круга Томаса)

-любой шпагат

-силой стойка на руках (любая) держать 2 сек.

-с разбега – рондат, темповой переворот назад (фляк), прыжок вверх с поворотом кругом и сальто вперед (Твист)

1.1. Элементы хореографии

2. Конь-махи

-И.П. – упор стоя поперек лицом к коню

-с прыжка два круга поперек, третьим кругом переход в упор на одной ручке

-два круга на одной ручке, поворот на 90, перемах в круги на ручках

-поворот плечом назад на 90, один круг на ручке, вторым кругом поворот плечом вперед со входом в ручки, (чешский круг с кругом на одной ручке) круги на ручках

-выход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойки А круги на ручках

-выход плечом вперед на ручку, перемахом назад выход на ручку и тело, Стойки В, круг

на ручке и теле

-вход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойки В перемах двумя до упора сзади, один круг на ручках до упора сзади

-из упора сзади, перемах правой под левую, перемах правой в упор сзади, перемах левой назад, обратное скрещение вправо, перемах левой назад, перемах правой вперед, прямое скрещение влево

-перемах правой вперед, круги на ручках, поворот на 180 плечом назад (американский выход) на ручку и тело в стойку ноги врозь, приземление левым боком к коню

3. Кольца

-из виса – силой сгибая руки, прямым телом вис прогнувшись

-вис согнувшись, выкрут назад, высокий выкрут, переворот в стойку на руках (держать 2 сек.)

-из стойки на руках, прямым телом, силой, согнутыми руками опускание в вис прогнувшись (дер. 2 сек.)

-из виса прогнувшись прямым телом, силой опускание в вис сзади (держать 2 сек.) вис прогнувшись

-вис согнувшись. Махом назад выкрут вперед

-подъем махом назад в упор углом вне (держать 2 сек.)

-силой согнувшись, ноги врозь, прямыми руками стойка на руках (держать 2 секунды)

-большой оборот вперед в стойку на руках

-отодвиг, большой оборот назад через стойку на руках и большим махом вперед, соскок двойное сальто назад в группировке

4. Прыжок

-переворот вперед, сальто вперед согнувшись

-«Цукахара» – сальто назад прогнувшись

-рондат – фляк – сальто назад прогнувшись (Юрченко)

5. Брусья

-И.П. – О.С. внутри жердей

-вис углом – подъем разгибом в упор

-махом назад прямой переход в стойку, мах вперед, махом назад обратный переход в стойку на руках

-большой оборот назад в стойку

-сальто под жердями в упор на руки

-подъем махом вперед в упор

-махом назад, прыжок с поворотом кругом в стойку на руках (Заножка)

-махом вперед, поворот кругом в стойку (оберучный)

-соскок: сальто назад прогнувшись

6. Перекладина

-из виса хватом сверху махом назад, сгибая руки, оборот назад не касаясь в стойку, большой оборот назад

-перемах в упор вне, оборот назад в стойку с перехватом в хват снизу

-перемах в упор вне, оборот вперед в стойку, большой оборот вперед

-перемах в упор ноги вместе, оборотом вперед, выкрут в обратный хват (Адлер)

-махом назад, перехват в хват снизу, в стойку, большой оборот вперед

-махом назад поворот кругом в стойку в хват сверху, большой оборот назад

-перемах в упор вне, оборот назад в стойку с поворотом кругом в хват снизу, большой оборот вперед

-в стойке на руках хватом снизу, поворот плечом вперед в стойку на руках хватом сверху, большой оборот назад

-махом вперед, поворот кругом в стойку на руках хватом снизу и в темп поворот кругом плечом вперед в стойку на руках хватом сверху (большой оборот назад с поворотом на 360 в стойку на руках)

-два больших оборота назад. Соскок: двойное сальто назад в группировке

СВЫШЕ ГОДА

/девушки/

1. Акробатика

- танцевальные соединения из минимум 2-х разных танцевальных элементов, один из которых с продольным шпагатом на 180
- связка их 2-х разных прыжков с одной ноги или подскоков, соединенных прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, шассе, повороты шанэ). Цель состоит в том, чтобы создать движение по большой площади
- прыжки с места и повороты не разрешаются потому, что они делаются на месте (повороты шанэ ½ на двух ногах разрешаются потому, что этодвигающиеся повороты)
- если прыжок или подскок выполняется первым или вторым элементом, то приземление должно быть на одну ногу
- сальто с винтом (минимум 360)
- сальто вперед/боком и назад
- двойное сальто
- соскок (последняя акробатическая линия считается соскоком)

1.1. Элементы хореографии

2. Опорный прыжок

- любой прыжок по правилам соревнований

3. Брусья

- перелет с ВЖ на НЖ
- элемент с полетом на той же жерди
- мин. 2 различных хвата (не отмах, не наскок или соскок) и элемент близко к жерди (без полета)
- элемент без полета с поворотом мин. на 360 (исполненный на жерди)
- соскок

4. Бревно

- одна связка из мин. 2-х разных танцевальных элементов: 1)прыжок с одной или с двух ног

или подскок со шпагатом в 180; 2)поворот

- одна акробатическая связка, мин. 2 элемента с фазой полета, один из элементов сальто (элементы могут быть одинаковые)

- элементы в различных направлениях (вперед, боком и назад)

- соскок

/юноши/

1. Акробатика

- И.П. – О.С. в углу ковра (лицом к направлению А-С)

- поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега, сальто вперед в группировке, в темп

сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед согнувшись

- сед с прямыми ногами и кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360, кувырок в стойку на руках – курбет – два темповых переворота назад (2 фляка) – сальто назад в группировке с раскрытием (тело 45° выше уровня горизонтали)

- с разбега – рондат – темповое сальто назад с поворотом на 180, в темп сальто вперед прогнувшись

- четыре круга ноги вместе (или четыре круга Томаса)

- любой шпагат

- силой стойка на руках (любая) держать 2 сек.

- с разбега – рондат, темповой переворот назад (фляк), прыжок вверх с поворотом кругом и сальто вперед (Твист)

1.1. Элементы хореографии

2. Конь-махи

- И.П. – упор стоя поперек лицом к коню

- с прыжка два круга поперек, третьим кругом переход в упор на одной ручке

- два круга на одной ручке, поворот на 90, перемах в круги на ручках
 - поворот плечом назад на 90, один круг на ручке, вторым кругом поворот плечом вперед со входом в ручки, (чешский круг с кругом на одной ручке) круги на ручках
 - выход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойки А круги на ручках
 - выход плечом вперед на ручку, перемахом назад выход на ручку и тело, Стойки В, круг на ручке и теле
 - вход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойки В перемах двумя до упора сзади, один круг на ручках до упора сзади
 - из упора сзади, перемах правой под левую, перемах правой в упор сзади, перемах левой назад, обратное скрещение вправо, перемах левой назад, перемах правой вперед, прямое скрещение влево
 - перемах правой вперед, круги на ручках, поворот на 180 плечом назад (американский выход)
- на ручку и тело в стойку ноги врозь, приземление левым боком к коню

3. Кольца

- из вися – силой сгибая руки, прямым телом вис прогнувшись
- вис согнувшись, выкрут назад, высокий выкрут, переворот в стойку на руках (держать 2 сек.)
- из стойки на руках, прямым телом, силой, согнутыми руками опускание в вис прогнувшись (дер. 2 сек.)
- из вися прогнувшись прямым телом, силой опускание в вис сзади (держать 2 сек.) вис прогнувшись
- вис согнувшись. Махом назад выкрут вперед
- подъем махом назад в упор углом вне (держать 2 сек.)
- силой согнувшись, ноги врозь, прямыми руками стойка на руках (держать 2 секунды)
- большой оборот вперед в стойку на руках
- отодвиг, большой оборот назад через стойку на руках и большим махом вперед, соскок двойное сальто назад в группировке

4. Прыжок

- переворот вперед, сальто вперед согнувшись
- Цукакура – сальто назад прогнувшись
- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись (Юрченко)

5. Брусья

- И.П. – О.С. внутри жердей
- вис углом – подъем разгибом в упор
- махом назад прямой переход в стойку, мах вперед, махом назад обратный переход в стойку наруках
- большой оборот назад в стойку
- сальто под жердями в упор на руки
- подъем махом вперед в упор
- махом назад, прыжок с поворотом кругом в стойку на руках (Заножка)
- махом вперед, поворот кругом в стойку (оберучный)
- соскок: сальто назад прогнувшись

6. Перекладина

- из вися хватом сверху махом назад, сгибая руки, оборот назад не касаясь в стойку, большой оборот назад
- перемах в упор вне, оборот назад в стойку с перехватом в хват снизу
- перемах в упор вне, оборот вперед в стойку, большой оборот вперед
- перемах в упор ноги вместе, оборотом вперед, выкрут в обратный хват (Адлер)
- махом назад, перехват в хват снизу, в стойку, большой оборот вперед
- махом назад поворот кругом в стойку в хват сверху, большой оборот назад

- перемах в упор вне, оборот назад в стойку с поворотом кругом в хват снизу, большой оборот вперед
- в стойке на руках хватом снизу, поворот плечом вперед в стойку на руках хватом сверху, большой оборот назад
- махом вперед, поворот кругом в стойку на руках хватом снизу и в темп поворот кругом плечом вперед в стойку на руках хватом сверху (большой оборот назад с поворотом на 360 в стойку на руках)
- два больших оборота назад. Соскок: двойное сальто назад в группировке

Изучение и выполнение упражнений на гимнастических снарядах - согласно специальным требованиям программы МС**.

Опорные прыжки - согласно специальным требованиям программы МС**. Требования правил соревнований по виду спорта «спортивная гимнастика» и правил действия Международной федерации гимнастики (ФИЖ).

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

/девушки/

1. Акробатика

- танцевальные соединения из минимум 2-х разных танцевальных элементов, один из которых с продольным шпагатом на 180
- связка их 2-х разных прыжков с одной ноги или подскоков, соединенных прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, шассе, повороты шанэ). Цель состоит в том, чтобы создать движение по большой площади
- прыжки с места и повороты не разрешаются потому, что они делаются на месте (повороты шанэ ½ на двух ногах разрешаются потому, что это двигающиеся повороты)
- если прыжок или подскок выполняется первым или вторым элементом, то приземление должно быть на одну ногу
- сальто с винтом (минимум 360)
- сальто вперед/боком и назад
- двойное сальто
- соскок (последняя акробатическая линия считается соскоком)

1.1. Элементы хореографии

2. Опорный прыжок

- любой прыжок по правилам соревнований

3. Брусья

- перелет с ВЖ на НЖ
- элемент с полетом на той же жерди
- мин. 2 различных хвата (не отмах, не наскок или соскок) и элемент близко к жерди (без полета)
- элемент без полета с поворотом мин. на 360 (исполненный на жерди)
- соскок

4. Бревно

- одна связка из мин. 2-х разных танцевальных элементов: 1)прыжок с одной или с двух ног или подскок со шпагатом в 180; 2)поворот
- одна акробатическая связка, мин. 2 элемента с фазой полета, один из элементов сальто (элементы могут быть одинаковые)
- элементы в различных направлениях (вперед, боком и назад)
- соскок

/юноши/

1. Акробатика

- неакробатические элементы
- акробатические элементы с движением вперед
- акробатические элементы с движением назад
- акробатические элементы боком и прыжки с поворотом на 180° в сальто вперед и прыжки вперед с поворотом на 180° в сальто назад

1.1. Элементы хореографии

2. Конь-махи

- одноножные махи и скрещения
- круги ноги вместе и врозь с и без поворотов и через стойку на руках
- переходы в упоре поперек и продольно
- круги с поворотами, флопы и комбинированные элементы

-соскоки

3. Кольца

- подъемы разгибом и маховые элементы (включая элементы в упор углом)
- маховые элементы в стойку на руках (2 сек.)
- маховые элементы с последующими силовыми статическими элементами (не в упор углом) (2сек.)
- силовые и статические элементы (2 сек.)

-соскоки

4. Прыжок

- любой

5. Брусья

- элементы в или через упор на обеих жердях
- элементы из упора на руках
- махи в висе на одной или двух жердях
- элементы из под жердей

-соскоки

6. Перекладина

- большие обороты с и без вращений
- элементы с фазой полета
- элементы, исполняемые близко к перекладине
- элементы обратным хватом и в висе сзади, а также элементы, исполняемые спиной к перекладине
- соскоки

Изучение и выполнение упражнений на гимнастических снарядах - согласно специальным требованиям программы МС**.

Опорные прыжки - согласно специальным требованиям программы МС**. Требования правил соревнований по виду спорта «спортивная гимнастика» и правил действия Международной федерации гимнастики (ФИЖ).

Психологическая подготовка.

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

Психологические и психомоторные особенности спортивной гимнастики.

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

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

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

Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Рекомендуется организацию и ведение методической (научно-методической) деятельности осуществлять непосредственно самой организацией, осуществляющей спортивную подготовку, либо на основе кластерного взаимодействия с организацией, для которой методическая (научно-методическая) деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности.

Можно выделить следующие направления методической (научно-методической) деятельности:

- а) обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;
- б) организация мониторинга тренировочной деятельности;
- в) повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;
- г) разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;
- д) подготовка экспертных заключений, рецензий на программы, реализуемые организациями, осуществляющими спортивную подготовку;
- е) подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе поведения в отношении них комплексной диагностики;
- ж) сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных региональных экспериментальных площадок.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям.

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

В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии.

Психологическую подготовку спортсмена можно разделить на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретным соревнованиям. Такое деление условно, так как в реальной жизни тренировочный процесс все время чередуется с состязаниями и задачи общей психологической подготовки решаются в условиях соревновательной деятельности.

Общая психологическая подготовка, повседневно проводимая в ходе тренировочных занятий и соревнований, направлена на развитие у спортсмена таких психических качеств, которые в большей степени способствуют успешному и прочному овладению спортивным мастерством.

К ним относятся:

- создание правильной и стойкой системы мотивов, побуждающих спортсмена систематически тренироваться, соблюдать режим и выступать в соревнованиях;
- создание четких представлений о своей психике и качествах, необходимых для спортивного совершенствования и успешных выступлений;
- формирование качеств характера и свойств нервной системы, способствующих эмоциональной устойчивости и перенесению максимальных нагрузок;
- развитие специфических процессов, необходимых для овладения техникой и тактикой (чувство ритма, времени, ориентировка в пространстве, способности к самоконтролю над различными элементами движения и т.д.);
- развитие умения управлять собой, своими чувствами и переживаниями, отвлекаться от всех посторонних раздражителей, сознательно затормаживать

неблагоприятные психические состояния, возникающие в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;

- овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений.

Предсоревновательная психологическая подготовка предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего состязания и основных конкурентах;

- получение диагностических данных об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;

- определение (совместно со спортсменом) цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях с учетом имеющейся информации;

- разработку подробной программы проведения условий предстоящих состязаний;

- организацию преодоления трудностей и неожиданных препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и оперативного мышления;

- создание в процессе подготовки к соревнованиям условий и использование приемов для уменьшения излишней психической напряженности спортсмена;

- стимуляцию правильных личных и общественно значимых мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной программой подготовки.

Непосредственная психологическая подготовка накануне и в ходе соревнований включает:

- психологическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед каждым выступлением;

- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психического восстановления;

- психологическое воздействие в ходе и после окончания очередного выступления.

В любом виде спорта спортсмен должен уметь вести борьбу на различных уровнях напряженности, быть способным «переключаться». Для этого нужно научиться в определенный момент совсем выключиться из борьбы, расслабиться, дать покой нервной системе, обеспечивая хотя бы кратковременный, но полный психологический и физиологический отдых. В то же время необходимо научиться в любой момент перейти от максимального расслабления к максимальной мобилизации сил и быстро включиться в борьбу.

Непосредственно перед выступлением на соревнованиях, спортсмен должен уметь полностью сосредотачиваться на выполнении упражнения и отвлекаться от постоянных раздражителей, не поддаваться отрицательным воздействиям соревновательной обстановки, зрителей, судей и т.д.

Умение управлять собой достигается систематическим участием в различных соревнованиях, упорной работой над собой, постоянным применением способов самореализации. Спортсмена нужно постоянно учить анализировать свои действия и действия соперников, четко различать правильные и ошибочные, обдумывать возможные пути совершенствования техники и тактики. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную - перед выступлением и в течение него.

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки, в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах; укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

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

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «спортивная гимнастика»;

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

- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «спортивная гимнастика»;

- знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

- повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «спортивная гимнастика»;

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

- повышение функциональных возможностей организма;

- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

4.3. Контроль результативности учебно-тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения.

С целью определения степени усвоения Программы спортсмены проходят итоговую аттестацию, которая строится на принципах:

- учёта индивидуальных и возрастных особенностей спортсменов;
- открытости результатов;
- свободы выбора тренером-преподавателем методов и форм проведения занятий;
- обоснованности критериев оценки результатов.

При проведении итоговой аттестации занимающихся учитываются результаты освоения Программы по каждому разделу подготовки. Итоговая аттестация проводится на основании приказа руководителя учреждения. Форма, порядок и сроки ее проведения доводятся до сведения занимающихся и их родителей (законных представителей). Содержание итоговой аттестации должно соответствовать целям и задачам Программы, выявлять уровень подготовки занимающихся, владение ими практическими умениями и навыками, уровень развития способностей. Выполнение контрольных нормативов является основанием для зачисления и перевода спортсменов в группы на соответствующие этапы спортивной подготовки.

В целях определения уровня освоения занимающимися Программы спортивной подготовки в Учреждении проводится промежуточная аттестация.

Задачами промежуточной аттестации являются:

- выявление степени сформированное практических умений и навыков;
- определение уровня развития способностей у занимающихся;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов реализации Программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику тренировочной деятельности.

Промежуточная аттестация проводится в форме выполнения контрольных упражнений, или по результатам соревнований. Промежуточная аттестация занимающихся в тренировочных группах проводится один раз в год.

Рекомендуется использовать четыре вида контроля: *этапный, текущий, оперативный и самоконтроль*.

Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение олимпийского цикла, календарного года, макроцикла или этапа тренировки (оценка развития физических и функциональных качеств спортсменов, применяя нормативы федерального стандарта). Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится в начале (февральмарт) и в конце года (ноябрь-декабрь).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований (в основном используются результаты измерений ЧСС и А/Д).

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки (ведение дневника самоконтроля спортсмена).

Виды контроля спортивной подготовки

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за уровнем подготовленности спортсмена
	Тренировочная деятельность	Соревновательная деятельность	
Этапный	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки	анализ показателей итоговых аттестационных измерений на конец этапа подготовки
Текущий	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл	оценка и анализ текущих показателей подготовленности спортсмена
Оперативный	физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия	оценка показателей каждого соревнования	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до и после тренировочной нагрузки

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка уровня овладения технической подготовкой.

Оценка психологической готовности - оценка психологических характеристик личностных качеств спортсмена и их влияния на соревновательную деятельность.

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе итоговых аттестационных измерительных срезов (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 водится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины. Состав контрольных показателей видам спортивной подготовленности определяется этапом подготовки изменением спортивного мастерства, а также видом и задачами контроля (этапного, текущего, оперативного). Значимость этапного контроля одинакова для всех групп шлющихся. Увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки.

Контрольные нормативы проходят в форме промежуточной (с этапа на этап) готовой аттестации спортсменов. Контроль общей, специальной физической подготовки, технического мастерства проводится в конце тренировочного года (ноябрь-декабрь).

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)¹;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для
прохождения спортивной подготовки.**

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
9.	Дорожка акробатическая фиброгласовая	комплект	1

10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
12.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
13.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
14.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
15.	Конь гимнастический маховый	штук	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Магnezия спортивная	кг	на человека
			0,2
18.	Магnezница закрытая	штук	6
19.	Мат гимнастический	штук	50
20.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	2
21.	Мостик гимнастический	штук	6
22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Палка для остановки колец	штук	1
25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты(универсальная)	штук	1
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28.	Подставка для страховки	штук	2
29.	Поролон для страховочных ям (на 1 ямы)	кг	40
30.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	20
32.	Скамейка гимнастическая	штук	8
33.	Стенка гимнастическая	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	на обучающегося	-		2	1	3	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Комплект соревновательной формы (женский)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
5.	Накладки наладонные (женские)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Накладки наладонные (мужские)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
8.	Тапочки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
10	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6. Кадровые условия реализации программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "спортивная гимнастика", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться тренеры-преподаватели по видам спорта "спортивная акробатика", "прыжки на батуте", а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки. Повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (п.24 Приказа №999)

7. Информационно-методические условия.

Рекомендуемая литература

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М. ФиС, 2004 г.
2. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М. ФиС, 2003 г.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М. ФиС, 1983 г.
4. Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. – М. ФиС, 1974 г.
5. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. Киев. Здоров, я, 1986 г.

6. Гавердовский Ю. К. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика. Ежегодник, - М. Сов. Спорт, 1989 г.
7. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. – М. Терра-спорт, 2002 г.
8. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. – М. ФиС, 1987 г.
9. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. – М. ФиС, 1986 г.
10. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М. ФиС, 1981
11. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике. - М. ФиС, 1992 г.
12. Коренберг В.Б. Внимание деталям! – М. ФиС, 1972 г.
13. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике. – М. ФиС, 1970 г.
14. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М. ФиС, 1989 г.
15. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев. Олимпийская литература, 1999 г.
16. Спортивная гимнастика. Под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. – М. ФиС, 1979 г.
17. Сучилин Н.Г. Гимнаст в воздухе (соскоки прогрессирующей сложности). –М. ФиС, 1978 г.
18. Теория спорта. Учебник. Под ред. В.Н. Платонова. – Киев. Высшая школа, 1987 г.
19. Владимир Платонов: Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов
20. Сучилин, Н. Г. Гимнастика: теория и методика [Текст] : методическое приложение к журналу «Гимнастика» / Н. Г. Сучилин; Федерация спортивной гимнастики России — Вып. 2. — М.: Советский спорт, 2011. – 96с. : ил.
21. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика : учебное пособие / под редакцией Л. А. Савельевой, Р. Н. Терехиной. — Москва : Спорт-Человек, 2014. — 148 с.
22. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсмена : монография / В. Н. Платонов. — Москва : Спорт-Человек, 2019. — 656 с.
23. Иорданская, Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования) : монография / Ф. А. Иорданская. — 2-е изд., стер. — Москва : Советский спорт, 2014. — 140 с.
24. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник : в 2 томах / Ю. К. Гавердовский, М. В. Смолевский. — Москва : Советский спорт, [б. г.]. — Том 2 — 2014. — 231 с.

Интернет-ресурсы

1. Сайт Международной Федерации гимнастики: Federation internationale de Gymnastique (FIG).
2. Сайт Европейского Союза Гимнастики - The European of Gymnastics(UEG).
3. Сайт Федерация спортивной гимнастики России