МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЛИДЕР»

«У Т В Е Р Ж Д А Ю»
Директор Муниципального учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Лидер»

_____В.И.Максимов

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

(на основе Федерального стандарта по виду спорта «спортивная гимнастика» и приказа Министерства спорта РФ от 22 ноября 2023 г. № 848)

г. Подольск – 2024 г.

Содержание Программы

1. Общие положения (принципы, цели и задачи спортивной подготовки) ..... стр. 3 - 6

2. Характеристика дополнительной образовательной программы ..... стр. 6 - 19
- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки ..... стр. 7
- объём дополнительной образовательной программы..... стр. 8
- виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки... стр.8
- соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки ..... стр. 9
- перечень учебно-тренировочных сборов ..... стр. 10
- соревновательная деятельность ..... стр. 11
- воспитательная работа (учебно-тематический план)) ..... стр. 12-14
- психологическая подготовка ..... стр. 14-15
- антидопинговые мероприятия ..... стр. 15-17
- инструкторская и судейская практика ..... стр. 17
- врачебный контроль и применение восстановительных средств ..... стр. 18-19

3. Система контроля ..... стр. 19 - 22
- влияние физических качеств и телосложения на результативность ..... стр. 19
- педагогический контроль ..... стр. 19-20
- результаты реализации Программы ..... стр. 21-22

4. Методическая часть (рабочая программа) ..... стр. 22 - 31
- особенности спортивной подготовки, меры безопасности ..... стр. 22
- планирование спортивных результатов ..... стр. 22-31

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы ..... стр. 32 - 34
- материальное обеспечение ..... стр. 32-34
- кадровые условия реализации Программы ..... стр. 34

6. Перечень информационного обеспечения Программы ..... стр. 34 - 35

Приложения:

1. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная гимнастика».

2. Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика".

I. Общие положения

Спортивная гимнастика (номер-код во Всероссийском реестре видов спорта - 0160001611Я) – это олимпийский вид спорта, который включает в себя соревнования в вольных упражнениях, упражнениях на гимнастических снарядах, а также в опорном прыжке.

Вольные упражнения в гимнастике представляют собой комбинацию из отдельных элементов, а также их связок. Это могут быть сальто, кувырки, шпагаты, стойки и другие элементы. Здесь важны чистота и уверенность исполнения каждого элемента. Не менее важна оригинальность представленной композиции и артистизм спортсмена. Время выступления ограничено: 1 минута 10 секунд у мужчин и полторы минуты у женщин.

Упражнения на брусьях.

Мужские упражнения выполняются на параллельных брусьях и сочетают в себе динамичные и статичные элементы. Гимнаст должен использовать всю длину снаряда, выполнять элементы над и под брусьями. Упражнения обязательно должны оканчиваться эффектным соскоком.

Женские упражнения выполняются на разновысоких брусьях и включают обороты вокруг верхней и нижней жерди, а также различные технические элементы, исполняемые над и под ними с вращением вокруг продольной и поперечной оси при помощи хвата одной и двумя руками.

Упражнения на коне представляют собой комбинацию маховых и вращательных движений, а также стоек на руках, при выполнении которых должны быть задействованы все части снаряда.

Упражнения на кольцах представляют собой комбинацию маховых и силовых элементов на специальном подвижном снаряде в виде двух деревянных колец на специальных тросах. Выполнение упражнений обязательно заканчивается соскоком.

Упражнения на перекладине представляют собой комбинацию из вращательных элементов вокруг перекладины с поворотами и без, а также элементов с отпусканием рук. Спортсмен не имеет права касаться грифа телом. Выступление обязательно заканчивается соскоком.

Упражнения на бревне представляют собой единую композицию из динамичных и статичных элементов, исполняемых стоя, сидя и лежа на специальном снаряде. Продолжительность выступления не должна превышать полторы минуты.

Опорный прыжок выполняется с разбега с использованием дополнительной опоры в виде прыжкового коня. В этом упражнении важна высота и дальность прыжка, его сложность, чистота исполнения и приземления.

В программу женского многоборья включены: вольные упражнения, упражнения на разновысоких брусьях, бревне и опорных прыжках.

Программа мужского многоборья – вольные упражнения, опорный прыжок, а также упражнения на следующих снарядах: кольцах, коне, перекладине и параллельных брусьях.

На соревнованиях как у мужчин, так и у женщин победители определяются на отдельных снарядах, в абсолютном первенстве и в командном зачете.

Данная программа разработана на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки по спортивной гимнастке в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, с учётом совокупности минимальных

требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом по виду спорта «спортивная гимнастика», и требованиями к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утверждёнными приказами Министерства спорта Российской Федерации №-999 от 30.10.2015 г. и 575 от 07.07.2022 г.

Спортивная подготовка – это учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

Спортивная подготовка осуществляется на основе муниципального задания школе, субсидии на выполнение мероприятий Календарного плана спортивных мероприятий, на приобретение спортивного инвентаря и оборудования в соответствии с программой по виду спорта.

В данной программе отражены основные принципы спортивной подготовки гимнастов (юношей и девушек) по результатам научных исследований.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технико-тактической, теоретической и психологической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. В многолетнем тренировочном процессе необходимо обеспечить преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

При разработке программы, в качестве основного принципа, использован программно-целевой подход к организации спортивной подготовки с учётом индивидуального подхода.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по спортивной гимнастике на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся данным видом спорта;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборной команды Московской области и сборных команд Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Цели программы:

- дать тренерам-преподавателям единое направление в организации спортивной подготовки и проведении учебно-тренировочного процесса с гимнастами от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства;
- способствовать достижению спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- способствовать подготовке спортсменов высокого класса, способных войти в составы спортивных сборных команд Московской области, Центрального федерального округа и Российской Федерации.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий и зависит от различных условий и факторов, в частности:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных в процессе подготовки спортсменов.

Многолетняя спортивная подготовка состоит из нескольких последовательных этапов подготовки, на которых решаются различные, определённые для каждого этапа, задачи.

Этап начальной подготовки.

На этап зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний и успешно сдавшие контрольные вступительные нормативы по физической подготовке.

Продолжительность одного тренировочного занятия – не более двух часов.

На данном этапе осуществляется спортивная подготовка, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами спортивной гимнастики, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) подготовки.

Основные задачи подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "спортивная гимнастика";
- обучение основам техники выполнения гимнастических упражнений;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Группы формируются из занимающихся, прошедших необходимую начальную подготовку и проявивших способности для дальнейших занятий спортивной гимнастикой.

Продолжительность одного тренировочного занятия – не более трёх часов.

Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также при наличии соответствующего спортивного разряда.

Основные задачи подготовки:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- приобретение соревновательного опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных состязаниях;
- формирование спортивной мотивации;

- получение общих знаний об антидопинговых правилах;
- профилактика применения запрещённых стимулирующих средств и употребления запрещённых медицинских препаратов.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

На этот этап зачисляются спортсмены, имеющие спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» и успешно выступающие на официальных соревнованиях.

Продолжительность одного тренировочного занятия – не более четырёх часов.

Основные задачи подготовки:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование технического мастерства на базе высокой физической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных соревнованиях различного уровня;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- профилактика применения запрещённых стимулирующих средств и употребления запрещённых медицинских препаратов, соблюдение антидопинговых правил и требований.

Этап высшего спортивного мастерства.

На данном этапе осуществляется подготовка спортсменов, имеющих спортивное звание не ниже «Мастер спорта России», входящих в основные составы спортивных сборных команд Московской области и показывающих высокие спортивные результаты на первенствах и чемпионате Центрального федерального округа и России.

Основные задачи подготовки:

- поддержание стабильности высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- профилактика применения запрещённых стимулирующих средств и употребления запрещённых медицинских препаратов, соблюдение антидопинговых правил и требований;
- включение в состав (основной или резервный) сборной команды Российской Федерации

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В основу комплектования групп и распределения объёма учебно-тренировочной нагрузки положена система многолетней подготовки гимнастов с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Обучающиеся распределяются на группы спортивной подготовки по возрасту, стажу занятий, уровню спортивной подготовленности (наличии спортивного разряда), а также с учётом прохождения необходимой подготовки на предыдущем этапе.

Перевод на следующий этап спортивной подготовки, а также по годам внутри этапа, осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, наличии соответствующего спортивного разряда и положительной динамики прироста спортивных показателей.

Максимальное количество занимающихся в группе определяется с учетом соблюдения мер безопасности и эффективности проведения тренировочных занятий, но не более двойного (для групп начальной подготовки – полуторного) минимального состава, установленного федеральным стандартом по виду спорта «спортивная гимнастика».

Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц, определяемому по году рождения, для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальному и максимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления на этап СП (лет)		Наполняемость групп (человек) мин. / макс.
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	1-2	7	6	10 / 15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5 / 10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	12	2 / 4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	14	1 / 2

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод обучающихся на следующий этап производится с учётом спортивной подготовленности (наличии спортивного разряда или спортивного звания) и динамики её развития, а также результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

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

Предельные тренировочные нагрузки обучающихся на этапах спортивной подготовки приведены в таблице №2

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объём тренировочной нагрузки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-28
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4-6	5-6	6	6-7
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1456

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Построение учебно-тренировочного процесса зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (приложение № 1 к Программе), рассчитанным на 52 недели при 1-разовых тренировках (для групп ВСМ – 1-2-х разовых тренировках), из расчета 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (частично в спортивно-оздоровительном лагере) и дополнительно 6 недель самостоятельных занятий обучающихся в период их активного отдыха.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства может осуществляться работа по индивидуальным планам спортивной подготовки обучающихся этих групп.

В летний (каникулярный) период вне спортивного-оздоровительного лагеря, а также в период нахождения тренеров-преподавателей в плановом отпуске, самостоятельная подготовка обучающихся направлена на поддержание ими своей физической формы путём регулярного выполнения физических упражнений общей и специальной направленности в индивидуальном порядке в соответствии с рекомендациями и заданием тренера-преподавателя на этот период.

Физические нагрузки спортсменам определяются тренерами-преподавателями в зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) третьего года подготовки, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного для данной группы.

Основными видами (формами) спортивной подготовки по спортивной гимнастике являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение теоретической, физической (общей и специальной), технической, хореографической и психологической подготовки;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- контрольно-переводные испытания;
- работа по индивидуальным планам (самостоятельная подготовка);
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по спортивной гимнастике представлено в таблице № 3.

Таблица № 3

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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 трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	27-30	17-20	10-13	4-7	2-4	2-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-18	25-28	27-30	25-30	24-28	22-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	8-12	12-15	15-20
4.	Техническая, в т.ч. хореографическая подготовка (%)	48-51	48-51	51-54	55-58	50-60	46-58
5.	Теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	5-10

Для обеспечения круглогодичного учебно-тренировочного процесса, эффективной подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий приведён в таблице № 4.

Таблица № 4

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21	Определяется руководством МУДО «СШОР «Лидер»
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям Московской области	-	14	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70 % от состава учебно-тренировочной группы
2.2.	Восстановительные	-	-	До 10 суток		Участники соревнований
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом УМО
2.4.	В каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2 раз в год		-	-	Не менее 60 % от состава учебно-тренировочной группы
2.5.	Просмотровые	-	До 60 суток			В соответствии с регламентом

Соревновательная деятельность

Обязательным условием осуществления спортивной подготовки является участие обучающихся в спортивных соревнованиях в соответствии с установленным Федеральным стандартом объёмом соревновательной деятельности (таблица № 5).

Таблица № 5

Объём соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная гимнастика»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1-го года	Свыше одного года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Контрольные	1	1	2	3	4	4
Основные	1	1	2	2	2	2
Всего соревнований за год	2	2	4	5	6	6

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

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

Спортсмены и тренеры-преподаватели МУДО «СШОР «Лидер» направляются на спортивные соревнования установленным порядком в соответствии с утверждённым Планом спортивных мероприятий на текущий год и положениями (регламентами) о спортивных мероприятиях.

План спортивных мероприятий МУДО «СШОР «Лидер» по спортивной гимнастике формируется ежегодно на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта Московской области, московской областной федерации спортивной гимнастики и муниципальных образований.

Воспитательная работа

Большой объем и высокая интенсивность тренировочных занятий, постоянно растущий объем и сложность учебной программы в общеобразовательной школе, острый дефицит свободного времени, частые стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях – все эти факторы предъявляют очень высокие требования к физическому и психическому состоянию юных гимнастов.

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса работы со спортсменами, специализирующимися в спортивной гимнастике, любого возраста и уровня подготовленности.

Основная задача воспитания на начальных этапах спортивной подготовки заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к избранному виду спорта. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания учебно-тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств гимнастов. Прежде всего, это: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам и товарищам.

Эффективность воспитательной работы с юными гимнастами во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера-преподавателя ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на групповые (с участием всей группы) и индивидуальные (рассчитанные на отдельных обучающихся).

Важное значение и высокий положительный эффект имеют беседы па этические и спортивно-этические темы, встречи с известными спортсменами, проведение торжественных собраний, празднование «дней рождения» своих партнёров и т.п.

В воспитательной работе необходимо рационально сочетать массовые формы работы с группой и индивидуальную работу с каждым обучающимся.

Целенаправленное и конкретное планирование воспитательных воздействий и непрерывная работа в этом направлении позволит тренеру-преподавателю предупредить возможность проявления нежелательных явлений и наметить действенные меры их предотвращения.

Достижение цели и реализация задач воспитательной работы возможны при планомерной и **регулярной** работе тренера-преподавателя со своими воспитанниками, путём комплексного подхода к этому вопросу в период учебно-тренировочных занятий и соревнований, коллективных мероприятий, встреч с именитыми спортсменами и ветеранами спорта, в процессе индивидуальных бесед и теоретических занятий, направленных на патриотическое, нравственное и психологическое воспитание обучающихся, формирование общественного поведения, уважение общих спортивных принципов и следование им, знание своего вида спорта и правил соревнований.

Учебно-тематический план
теоретических занятий для всех этапов спортивной подготовки обучающихся

1. Физическая культура и спорт в России

- физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека;
- история возникновения олимпийского движения;
- роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта;
- место спортивной гимнастики в общей системе физического воспитания;
- Единая всероссийская спортивная классификация.

2. Теория развития спортивной гимнастики

- история возникновения и этапы развития спортивной гимнастики;
- участие советских и российских гимнастов в международных соревнованиях;
- советские и российские гимнасты – чемпионы Европы, мира и Олимпийских игр.

3. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека

- влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательной функции человека;
- воспитание и совершенствование физических качеств (силы, быстроты, ловкости и координации, вестибулярной устойчивости) путем применения физических упражнений;
- влияние занятий физическими упражнениями на функцию органов дыхания, кровообращения, пищеварения, ЦНС.
- совершенствование координации движений и выполнения упражнений в пространстве, по времени и степени мышечных усилий под влиянием систематических занятий гимнастикой.

4. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена

- гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом;
- гигиенические требования к местам проведения занятий;
- основы режима тренировки и отдыха;
- личная гигиена спортсмена;
- закаливание и его значение для повышения работоспособности. Средства закаливания и методика их применения;
- правильное питание спортсмена. Режим питания при интенсивных тренировочных нагрузках и в период соревнований.

5. Врачебный контроль, самоконтроль

- значение и содержание врачебного контроля и самоконтроль при занятиях спортивной гимнастикой;
- показания и противопоказания к занятиям спортивной гимнастикой;
- понятие о "спортивной форме", утомление и переутомление;
- данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

6. Основы тренировок юных гимнастов

- задачи и принципы тренировок;
- физическая, техническая, психологическая подготовка и их взаимосвязь;
- особенности подготовки юных гимнастов;
- методика обучения гимнастическим (акробатическим) упражнениям.

7. Физиологические основы тренировки

- врабатываемость и утомляемость;
- оценка нагрузки при тренировочных занятиях;
- восстановительные средства и мероприятия.

8. Правила поведения в гимнастическом зале

- требования к обучающимся в гимнастическом зале. Организация обучающихся при входе и выходе из зала и во время занятий;
- правила пользования спортивным инвентарем, магнезией. Переноска матов и укладка их;
- установка отдельных снарядов и меры предосторожности при работе на них.

9. Меры предупреждения спортивного травматизма

- краткие сведения о спортивных травмах. Оказание первой помощи при различных травмах;
- профилактика травматизма. Перетренированность;
- меры безопасности во время учебно-тренировочных занятий по спортивной гимнастике.

10. Правила и судейство соревнований, методическая практика

- основные термины, применяемые в спортивной гимнастике и в судействе соревнований, правила их применения, термины гимнастических упражнений;
- организация и проведение соревнований. Основные виды соревнований по спортивной гимнастике;
- теоретические основы судейства, правила соревнований по спортивной гимнастике;
- методика судейства и оценки качества выполнения гимнастических упражнений на отдельных снарядах;
- разбор типичных ошибок;
- теоретические основы обучения базовым элементам техники гимнастических упражнений, в т.ч. на спортивных снарядах;
- учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

11. Психологическая подготовка гимнастов

- цель и содержание общей психологической подготовки;
- содержание специальной психологической подготовки;
- формы и методы общей и специальной психологической подготовки;
- физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.

12. Допинг

- что такое допинг и его вред для здоровья спортсмена;
- перечень запрещённых препаратов и средств;
- правила проведения допинг-контроля.

Каждый тренер-преподаватель самостоятельно подбирает тематику и планирует проведение теоретических занятий с обучающимися в течение года с отражением в своём годовом учебно-тематическом плане.

Психологическая подготовка

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер-преподаватель. Лучшие тренеры-преподаватели обычно сами являются хорошими психологами.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсменов происходит с помощью изменения и коррекции отношения к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся учебно-тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений без применения допинга.

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разрабатывается план мероприятий, включающий теоретическую часть, содержащую базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе, и практические мероприятия.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов и персонала спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование критического отношения к допингу и ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг, как заведомо нечестный способ спортивной победы, будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Примерный план антидопинговых мероприятий показан в таблице № 6

Таблица № 6

№ пп	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный за проведение
Для тренеров-преподавателей			
1	Участие в информационно-образовательных мероприятиях по антидопинговой тематике	Ежегодно согласно плану-графику антидопинговых мероприятий	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Московской области
2	Ознакомление с запрещённым списком ВАДА на предстоящий год и нормативно-правовыми актами по антидопингу		
3	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
4	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена при проведении процедуры допинг-контроля на соревнованиях и вне их		
5	Доведение информации об ответственности за нарушение антидопинговых правил спортсменом и кем-либо из персонала спортсменов		
6	On-lain конференции и образовательные семинары, контроль знаний антидопинговых правил		
Для обучающихся этапа начальной подготовки			
1	Теоретические занятия с занимающимися по ознакомлению с понятиями «допинг», «ценности спорта», «честная борьба», «правила соревнований» и т.п.	1 раз в год, сентябрь-октябрь	Тренер-преподаватель
2	Информирование о применении лекарственных препаратов в период болезни.	По мере необходимости, но не реже 1-го раза в квартал	Тренер-преподаватель
3	Проведение простейших соревнований (весёлых стартов), наглядно характеризующих принципы честной спортивной борьбы.	1-2 раза в год по планам тренера-преподавателя	Тренер-преподаватель
4	Проведение родительских собраний по теме: «Допинг в спорте и роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год, сентябрь-октябрь	Тренер-преподаватель
Для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)			
1	Теоретические занятия с занимающимися по ознакомлению с антидопинговыми правилами и ответственностью за их нарушение	1 раз в год, сентябрь-октябрь	Тренер-преподаватель
2	Ознакомление с перечнем субстанций и методов, запрещённых в спорте	1 раз в год	Тренер-преподаватель

3	Ознакомление с порядком проведения процедуры допинг-контроля на соревнованиях и вне их	1 раз в год	Тренер-преподаватель
4	Проведение родительских собраний по теме: «Последствия применения допинга спортсменами. Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год по планам тренера-преподавателя	Тренер-преподаватель
5	On-lain обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Тренер-преподаватель
6	Участие в информационно-образовательных мероприятиях по антидопинговой тематике	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Московской области
7	Участие в антидопинговых викторинах и семинарах для спортсменов	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Московской области
Для спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
1	Проведение родительских собраний по теме: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год по планам тренера-преподавателя	Тренер-преподаватель
2	On-lain обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Спортсмен
3	Семинары по теме:	1-2 раза в год согласно плану-графику антидопинговых мероприятий	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Московской области
-	виды нарушений антидопинговых правил		
-	процедура допинг-контроля		
-	подача запроса на ТИ		
-	система АДАМС		

Инструкторская и судейская практика

Спортсмены учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по общей и специальной физической подготовке, обучение основным техническим элементам и несложным упражнениям на снарядах.

Обучающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы.

Тренеры-преподаватели самостоятельно планируют инструкторскую и судейскую практику своих воспитанников в течение года в соответствии со своим учебно-тренировочным планом и календарным планом спортивных мероприятий МУДО «СШОР «Лидер».

Врачебный контроль и применение восстановительных средств

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется врачебно-физкультурным диспансером в плановом порядке не реже одного раза в год, а также по мере необходимости.

Врач (медсестра) спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого занимающегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится во врачебно-физкультурным диспансере.

Восстановительные средства и мероприятия

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке легкоатлетов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитами волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре.

Режим дня строится исходя из времени тренировок, а также учёбы или работы с таким расчётом, чтобы спортсмен спал не менее 8-9 часов в сутки. В период интенсивных тренировок полезен часовой сон в дневное время.

III. Система контроля

При индивидуальном отборе (зачислении в школу) и подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку, необходимо учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «спортивная гимнастика», как показано в таблице № 7.

Таблица № 7

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

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние.

Педагогический контроль

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности учебно-тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

1. Определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося.

2. Оценка соответствия годичных приростов нормативным, с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития.

3. Разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсменки после предшествующих нагрузок, её готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсменки, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожание конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

Приём контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке проводится, как правило, два раза в год с целью определения развития тех или иных физических качеств обучающихся – в мае-июне (или по мере необходимости) контрольное тестирование тренером-преподавателем, в ноябре-декабре в обязательном порядке принимаются контрольно-**переводные** нормативы.

Кроме того, проводится приём контрольных нормативов по общей физической подготовке при индивидуальном отборе кандидатов на зачисление в спортивную школу.

Контрольные упражнения, нормативы и требования для зачисления на этапы спортивной подготовки приведены в приложении №2, а для перевода на следующий год внутри этапа спортивной подготовки – разрабатываются тренерским советом отделения на основании федерального стандарта по виду спорта «спортивная гимнастика» и утверждаются директором школы (оформляются отдельным документом).

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются без сдачи контрольно-переводных нормативов спортсмены – члены сборной команды Московской области, имеющие спортивное звание «Мастер спорта» и регулярно выступающие на межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях, включённых в ЕКП.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно-переводные нормативы или не выполнившим другие предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить занятия на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного года при отсутствии положительной динамики в результатах.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой школой, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, и вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (выполненного спортивного разряда).

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

- сформирован устойчивый интерес обучающихся к дальнейшим занятиям спортивной гимнастикой;
- изучены основы безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях;
- достигнуто всестороннее гармоничное развитие у занимающихся основных физических качеств, двигательных умений и навыков;
- освоены основы техники выполнения гимнастических упражнений;
- принималось участие в любых спортивных соревнованиях по спортивной гимнастике;
- выполнен установленный для данного этапа спортивный разряд;
- выполнены контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей и специальной физической подготовке;
- перевод обучающихся для дальнейшей подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- наличие динамики в повышении уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки спортсменов;
- наличие у обучающихся спортивной мотивации и интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- стабильное выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- освоение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- закрепление теоретических знаний о правилах вида спорта "спортивная гимнастика";
- знание и соблюдение антидопинговых правил;
- приобретение соревновательного опыта и стабильность выступления на официальных спортивных состязаниях не ниже муниципального уровня, начиная с четвёртого года подготовки – не ниже регионального уровня;
- выполнение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- высокий уровень функциональных возможностей организма спортсменов, физической и психологической подготовки, технического мастерства;
- высокий уровень спортивной мотивации;
- отсутствие нарушений антидопинговых правил и требований;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в составе сборной команды Московской области на официальных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- присвоение спортивного звания «Мастер спорта России».

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность высоких спортивных результатов на официальных всероссийских спортивных соревнованиях;
- отсутствие нарушений антидопинговых правил и требований;
- включение в состав (основной или резервный) сборной команды Российской Федерации.

IV. Методическая часть (рабочая программа)

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет рад методических и организационных особенностей:

- учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);
- учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием;
- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;
- с возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной физической и технической подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема учебно-тренировочной нагрузки;
- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

С учетом специфики спортивной гимнастики определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- спортивная подготовка осуществляется в отдельных спортивных дисциплинах спортивной гимнастики (на отдельных спортивных снарядах) и проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной квалификации обучающихся;
- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся;
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «спортивная гимнастика» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях предупреждения травматизма и сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по спортивной гимнастике

(утверждаются отдельным документом)

Общие требования безопасности:

1. К занятиям спортивной гимнастикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и проинструктированные о правилах поведения и соблюдении мер безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

2. Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязнённых снарядах.

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

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

5. Неотъемлемой частью предупреждения травматизма на занятиях является постоянная, эффективная и грамотная страховка тренером-преподавателем обучающихся.

С первых же занятий необходимо приучать обучающихся выполнять упражнения и какие-либо действия только по команде или с разрешения тренера-преподавателя.

Упражнения, направленные на развитие общих и специальных физических качеств, должны применяться в конце основной части занятия.

В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление суставов, связок и мышечного аппарата, выполняемые с широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Планирование спортивных результатов

Планировать спортивные результаты необходимо в соответствии с требованиями ЕВСК на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских, международных спортивных и физкультурных мероприятий, календарных планов спортивных и физкультурных мероприятий Московской области и Городского округа Подольск.

При планировании спортивных результатов необходимо учитывать индивидуальные и возрастные особенности, а также требования к объёму соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная гимнастика», утверждённые федеральным стандартом и данной Программой.

Планирование спортивных результатов может быть долгосрочным (т.е. перспективным), поэтапным и срочным.

Срочное планирование спортивного результата - это планирование, целью которого может является достижение определённого показателя, например, технического за короткий период подготовки. Например:

- одно учебно-тренировочное занятие;
- после работы в мезоцикле или микроцикле;
- после тренировочного сбора;
- выступление на контрольных стартах.

Поэтапное планирование спортивного результата – это планирование достижения определённого показателя в данном виде спорта за полугодие или год подготовки. Например:

- выступление на отборочных соревнованиях;
- выступление на основных соревнованиях года;
- выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Перспективное планирование – это планирование наивысших спортивных достижений гимнасток за весь период подготовки или четырёхлетия (олимпийского цикла).

Основные требования к планированию:

- целенаправленность планирования заключается в чётком определении конечной цели учебно-тренировочной работы, создании перспективы на определённые этапы времени;
- систематичность планирования предусматривает осуществление строго последовательной (в определённой системе) конкретизации и детализации планов;
- всесторонность планирования заключается в том, чтобы предусматривать и в конечном итоге достаточно плотно раскрывать все аспекты учебно-тренировочного процесса, а также намечать соответствующие им средства, методы и организацию работы;
- конкретность заключается в обеспечении детализации планируемых задач, средств и методов учебно-тренировочного процесса;
- реальность планирования заключается в том, что при определении конечных целей и конкретизации различных сторон учебно-тренировочного процесса предусматривается действенная возможность успешного ее выполнения с учётом состояния обучающихся (уровень здоровья, техническая и психологическая готовность и т.д.).

Основы планирования годичных циклов

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

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

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

Годичные макроциклы

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

В подготовительном периоде тренировка гимнастов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный.

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

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

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

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

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

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

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

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

Типы и задачи мезоциклов

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

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

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение

возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга общеразвивающих упражнений. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

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

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

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему учебно-тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности гимнастов, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению гимнастов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов.

Каждый период следующего годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла. Таким образом, обеспечиваются преемственность нагрузок из года в год и планомерное нарастание их на протяжении ряда лет. Периоды временного снижения и повышения нагрузок должны определяться в текущих (годичных) планах, исходя из конкретных задач подготовки и состояния спортсмена.

По истечении каждого месяца и года тренер-преподаватель и спортсмен должны суммировать и подвергать анализу данные об объеме и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок.

Общая физическая подготовка

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.

Цель ОФП – расширение функциональных и двигательных возможностей спортсмена, укрепление мышечного и опорно-двигательного аппарата.

ОФП во всех группах подготовки включает в себя строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, силовую подготовку, подвижные игры.

ОФП юных гимнастов может в отдельных случаях быть предметом специального занятия. Основными средствами ОФП на этапе начальной подготовки являются прикладные и гимнастические упражнения с предметами (палками, мячами, резиновыми бинтами, амортизаторами) и без предметов, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) и техническая подготовка на первом году начальной подготовки входят в содержание всех частей учебно-тренировочного занятия. В последующие годы – упражнения ОФП и СФП, а также подвижные игры и эстафеты составляют основное содержание подготовительной и заключительной частей тренировки.

Практические занятия включают:

- строевые упражнения.
- общеразвивающие упражнения без предметов (для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, для всего тела).
- упражнения на гимнастических снарядах, на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке;
- упражнения вдвоём;
- упражнения с отягощением;
- упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, спортивных игр).

Специальная физическая подготовка

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 для 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.

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 особенно 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.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса подготовки, направленного на комплексное развитие двигательных способностей, необходимых для занятий (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцированные способности, вестибулярная устойчивость и др.) – одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной гимнастике.

Недостаточное 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 учебно-тренировочном этапе (этапе специализированной подготовки) важна индивидуализация СФП, когда она осуществляется в единстве с общей физической подготовкой.

Примерный перечень упражнений
для развития общих и специальных физических качеств

1. Упражнения для развития силы:

- подтягивание в висе лежа на нижней жерди или перекладине (для детей 6-7 лет: 3 серии по три раза в быстром темпе);
- подтягивание в висе на высокой перекладине или верхней жерди;
- низкая перекладина: из виса стоя переворот в упор, толчком двух ног и силой;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (спина прямая);
- упражнения с резиновыми амортизаторами (амортизаторы закрепить за рейку или стенку, свободные концы намотать на кисти рук) из различных исходных положений, руками вперед, вверх, назад; то же и в положении сидя, лежа на спине;
- лазание по канату с помощью ног и без помощи ног;
- лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами;
- лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»);
- в висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в вис углом;
- угол в висе на гимнастической стенке (держать);
- лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены – сгибание туловища до прямого положения;
- то же, сидя на скамейке, коне и др.;
- приседание на правой, левой ноге («пистолет»);
- то же на гимнастической скамейке, бревне стоя, поперек.

2. Упражнения для развития гибкости:

- круговые движения рук в разных плоскостях;
- наклоны вперед (из любых положений);
- «мост»;
- шпагаты;
- махи ногами;
- упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах.

3.Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки на скакалке простые и с двойным прокрутом;
- прыжки в длину с места;
- прыжки с места на горку матов (35-50 см);
- то же на жесткую опору;
- перепрыгивание через несколько препятствий (высотой 20-40 см).

4.Упражнения для развития быстроты:

- пробегание отрезков на скорость, несколько повторений;
- выполнение упражнений на время.

5.Упражнения для развития выносливости:

- равновесие на одной руке, держать;
- стойка на руках на полу (на ковре), в т.ч. у стенки, на стоялках, на брусьях (юноши), держать;
- отмахи из упора на нижней жерди брусьев;
- выполнение акробатической серии с последующим бегом.

Многие упражнения СФП, рекомендованные для групп начального обучения, не утрачивают своего значения и на последующих этапах многолетней подготовки. Изменяются лишь форма, методы их использования и дозировка с учетом индивидуального подхода в подготовке каждого спортсмена.

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 спортивной подготовки спортсмены должны осваивать и в дальнейшем совершенствовать использование тех и только тех элементов и технических компонентов движений, которые могут и должны использоваться на протяжении длительного времени (практически – всю спортивную карьеру), становясь базовой основой долговременной технической подготовки.

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

3. Освоение базовых упражнений предполагает тщательную проработку учебных и соревновательных упражнений всех уровней сложности, в том числе на спортивных снарядах.

4. 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.

5. 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.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – это процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств спортсменов. Именно поэтому психологическая подготовка любого спортсмена – неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

На этапе начальной подготовки важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, а также умения терпеть, делать через «не могу» и т.п.

Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе, этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства является формирование адекватной самооценки, спортивной мотивации и перспективной цели, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

– воспитание моральных (любовь к спорту, и к спортивной гимнастике в частности, чувство ответственности, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер гимнаста, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

– развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие различных ситуаций во время тренировки и на соревнованиях, быстроту реагирования и т.д.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умения настраиваться, готовиться к каждому выступлению.

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

Чувственное восприятие спортсмена прежде всего направленно на собственные ощущения.

Сенсомоторика гимнастки базируется, по преимуществу, на восприятиях, связанных с мышечно-двигательной, зрительно-вестибулярной и тактильной чувствительностью; в меньшей степени – со слухом. Важную роль играет также чувство темпоритма движения.

Процесс исполнения гимнастических упражнений, особенно при обучении, требует навыков концентрации внимания на основных объектах управления движением. Важную роль играет доступный спортсмену объем внимания и связанная с ним эффективность самоконтроля действий-движений.

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

Методы психо- и саморегуляции в спортивной гимнастике

Психорегуляция, как вид подготовки, принципиально аналогична технической или физической подготовке спортсмена. Это означает, что тренер и спортсмен не довольствуются естественными изменениями, происходящими в психической сфере гимнаста по мере его спортивного совершенствования, приобретения опыта, а целенаправленно работают над необходимыми качествами, осваивая доступные эффективные методы и приемы воздействия на психическое (в том числе собственное) состояние, эмоциональный фон, элементы поведения.

Психолого-педагогические методы воздействия на обучающегося наиболее доступны и составляют тот важный воспитательный фон, который должен быть нормой в учебно-тренировочной работе и на соревнованиях. Ключевыми в данном случае являются словесные методы, применяемые в форме обращений, рекомендаций, советов, указаний, замечаний, бесед, моральных внушений и т.п. Вместе с тем крайне важен личный пример, которым тренер-преподаватель может воздействовать на спортсменов, включая внешние признаки их поведения, речи, реакций на события, успехи и неудачи обучающихся и т.д.

Методы внушения, как инструмент профессионального психического воздействия, относятся к области психотерапии и доступны только специалистам. Они могут применятся в исключительных случаях как средство борьбы с фобиями, стойкими защитными реакциями, психологическим «зажимом».

Методы саморегуляции в гимнастике – наиболее действенный путь упорядочивания психики спортсмена, его эмоциональной сферы, поведения. Успехи выдающихся мастеров как правило связаны, в частности, с их умением самостоятельно управлять своим психическим состоянием. Одним из элементов психической саморегуляции является идеомоторика, позволяющая формировать и уточнять двигательные представления, настраиваться на исполнение движения. Чем опытнее спортсмены, чем лучше они чувствуют движения и стабильнее выполняют его практически, тем совершеннее их идеомоторные представления.

Другими методами саморегуляции, важными для гимнастов, являются элементы самовнушения. Один из таких известных методов – аутогенная тренировка (АТ), благодаря которому спортсмен может, путем внутреннего словесного самовнушения, регулировать свое состояние, снижая степень возбуждения, нервного возбуждения, изменяя мышечный тонус и др.

Психологические аспекты тренировки в спортивной гимнастике

Успех учебно-тренировочного процесса в гимнастике в значительной степени определяется психологическими факторами. Решающую роль в данном случае играют волевые качества спортсмена Воспитание этих качеств, при участии тренера, коллектива и посредством самовоспитания – одно из важнейших направлений работы тренера-преподавателя и его воспитанников. Для этого используются многочисленные организационно-педагогические приемы, основные из которых:

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

- поощрение удачных исполнений не только формальной оценкой, но и педагогическими средствами – похвалой, условной (хотя бы шуточной) премией и др.; неудачные - соответственно порицаются или «штрафуются» в педагогически приемлемой форме и с учетом психики обучающегося;

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

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

- тренировка в условиях, ужесточающих режим работы по сравнению с обычными занятиями, так и соревнованиями – за счет сокращения или полного исключения разминки, специальной разминки (при соблюдении норм безопасности), уменьшении интервала отдыха, помощи и т.д.;

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

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

- поочередное назначение членов команды условным лидером команды, а также ассистентом тренера-преподавателя, страхующим и т.п.

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материальное обеспечение

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и эффективной подготовки обучающихся являются соответствующая материально-техническая база, обеспечение спортивным инвентарём, оборудованием и экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование, по нормам, установленным Федеральным стандартом по виду спорта (таблицы №№ 8,9).

Таблица № 8

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
9.	Дорожка акробатическая фибергласовая	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.	Магнезия спортивная	кг / 1 чел.	0,2

18.	Магнезница 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 $м^3$ 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

Таблица № 9

Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование, из расчёта на одного обучающегося

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	-	-	2	1	3	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	-	-	1	2	1	2	1	2

3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Комплект соревновательной формы (женский)	штук	-	-	2	1	3	1	3	1
5.	Накладки наладонные (женские)	пар	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Накладки наладонные (мужские)	пар	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Носки	пар	-	-	2	1	4	1	4	1
8.	Тапочки спортивные	пар	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка (короткий рукав)	штук	-	-	2	1	3	1	3	1
10.	Чешки гимнастические	пар	-	-	2	1	2	1	2	1

Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональными стандартами для работников физической культуры и спорта, в соответствии с занимаемыми в школе должностями.

Тренеры-преподаватели в обязательном порядке проходят курсы повышения квалификации один раз в 4 года.

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).

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

VI. Перечень информационного обеспечения Программы

Интернет-ресурсы:

официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: http://www.minsport.gov.ru/

Список литературы:

Боген А.А. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1983.

Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. – Киев: Здоровье 1986.

Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005.

Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 1998.

Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., Терра–спорт, 2002

Гавердовский Ю.К. Гимнастическое многоборье. Женские виды. – М.: ФиС, 1987.

Гавердовский Ю.К. Гимнастическое многоборье. Мужские виды. – М.: ФиС, 1986.

Гавердовский Ю.К., Смолевский В.М. Спортивная гимнастика – М.: ФиС, 1979.

Менхин Ю В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: ФиС, 1970.

Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера. М: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.

Поляев Б. А., О. А. Лайшева, О. М. Калашникова. Правильная осанка. Памятка для родителей. – М.: Расмирти, 2003.

Смолевский В. М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. - Киев: Олимпийская литература, 1999.

Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / Под ред. Ю. К. Гавердовского, Т.С. Лисицкой, Е.Ю. Розина, В. М. Смолевского. – М.: Советский спорт , 2005.

Федеральный стандарт по виду спорта «спортивная гимнастика», 2022 г.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика"

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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		
		Максимальная недельная нагрузка (в часах)					
		6	8	14	18	24	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в часах)					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-15		5-10		2-4	1-2
		Количество часов в год					
1.	Общая физическая подготовка	61	81	87	70	71	83
2.	Специальная физическая подготовка	83	111	225	284	406	437
3.	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий					
4.	Техническая подготовка	159	213	391	544	719	877
5.	Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-
6.	Теоретическая подготовка	5	7	17	24	33	39
7.	Психологическая подготовка	-	-	4	10	15	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4	-
9.	Инструкторская практика	-	-	-	В ходе учебно-тренировочных занятий		
10.	Судейская практика	-	-	-	В ходе школьных соревнований		
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Вне сетки расписания, по отдельному графику					
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	Вне сетки расписания, по планам тренеров-преподавателей		
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**728**	**936**	**1248**	**1456**

Примечание: конкретный план-график распределения часов по месяцам (в зависимости от недельной нагрузки в расписании занятий) для учебно-тренировочных групп по годам каждого этапа спортивной подготовки ежегодно утверждается отдельным документом.

Приложение №2

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика"

на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	5	-	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.2.	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.3.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6

на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,5	4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			27	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	-	без учета времени
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее	
			-	3
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			5	-
2.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении "высокий угол"	количество раз	не менее	
			-	10
2.7.	Исходное положение - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.	количество раз	не менее	
			5	5
2.8.	Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее	
			10	10
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			10	10
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее	
			40	40
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			5	5

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды: - "третий юношеский спортивный разряд"; - "второй юношеский спортивный разряд"; - "первый юношеский спортивный разряд"
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды: - "третий спортивный разряд"; - "второй спортивный разряд"; - "первый спортивный разряд"

на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,8	8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,8	4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более	
			12,5	-
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более	
			-	10,0
2.3.	Исходное положение - упор в положении "угол", ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках ("спичаг")	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Исходное положение - упор в положении "угол", ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках ("спичаг")	количество раз	не менее	
			-	5
2.5.	Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			20	20
2.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол"	количество раз	не менее	
			-	15
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.8.	Исходное положение - вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	не менее	
			10	-

2.9.	Из исходного положения - стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			-	15
2.10.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			5	-
2.11.	Исходное положение - стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	5
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			30	-
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			