


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА № 1 ИМ. С.Т. ШЕВЧЕНКО ГОРОДА СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
тренерского совета
от «31» августа 2022 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДЮСШ №1
им. С.Т. Шевченко
Прищепа Римма Моссовна

Приказ № 109 – о/д от 09.08.2022 г.

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта
«Спортивная гимнастика»
(девушки)**

Разработана в соответствии с требованиями федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта
«Спортивная гимнастика»
(Приказ Министерства спорта России от 01.06.2021 № 397)

Срок реализации программы: 7 лет и более

г. Славянск-на-Кубани, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	с.4
1.1.	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	с.5
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	с.5
1.3.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)	с.7
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	с.9
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»	с.9
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»	с.9
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная гимнастика»	с.10
2.4.	Режимы тренировочной работы	с.10
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	с.11
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	с.12
2.7.	Объем соревновательной деятельности	с.14
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	с.16
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки	с.18
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	с.19
2.11.	Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	с.19
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	с.21
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	с.21
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	с.22
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	с.23
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	с.23
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	с.25

3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки	с.29
3.7.	Планы применения восстановительных средств	с.33
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий	с.34
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики	с.35
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	с.38
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «спортивная гимнастика»	с.38
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	с.39
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля	с.40
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку	с.42
4.5.	Методические указания по организации тестирования	с.44
4.6.	Методы и организация медико-биологического обследования	с.45
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	с.46
5.1.	Список литературных источников	с.46
5.2.	Перечень аудиовизуальных средств	с.46
5.3.	Перечень Интернет-ресурсов	с.46

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта:

- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», изменения, внесенные и вступившие в силу с 16.04.2022г.;

- Приказа Министерства спорта РФ от 01.06.2021 г. № 397 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

- Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устава МБУ ДО ДЮСШ №1 им. С.Т. Шевченко.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической, технической и тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

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

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

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

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

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

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

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

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

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спортивной гимнастике.

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

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

1.1. Характеристика вида спорта «спортивная гимнастика», его отличительные особенности

Спортивная гимнастика – олимпийский вид спорта, входит в программу Олимпийских игр с 1896 года. Спортивная гимнастика представляет собой многообразный, сложно-координационный вид спорта для девочек, девушек, женщин, в который включается выполнение движений на гимнастических снарядах, вольные упражнения и опорные прыжки. Женское гимнастическое многоборье включает в себя опорный прыжок, упражнения на брусьях разной высоты, бревне и вольные упражнения.

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

Достижения мастерства в спортивной гимнастике невозможно без освоения сложных гимнастических элементов, элементов акробатики, танцев, хореографии, разнообразных движений художественной гимнастики.

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

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом по виду спорта спортивная гимнастика, рассчитанным на 52 недели (44

недель в условиях спортивной школы и 8 недель самостоятельной работы в каникулярный период).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, рекомендуется привлекать дополнительно второго тренера (тренера по СВС), тренера по акробатической подготовке, а также иных специалистов: хореографов, звукорежиссеров, концертмейстера и т.д., при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта спортивная гимнастика утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по виду спорта спортивная гимнастика осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование.

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

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

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

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

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

1.3. Структура системы спортивной многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

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

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика;

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

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

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

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

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

Построения многолетней подготовки в спортивной гимнастике содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом вышеизложенного и статуса структурного подразделения

спортивной подготовки МБУ ДО ДЮСШ №1 им. С.Т. Шевченко, структура системы многолетней подготовки по виду спорта спортивная гимнастика в подразделении предусматривает планирование и изучение материала на трёх этапах.

На тренировочном этапе начинается период начальной спортивной специализации. Идет развитие физических и двигательных специальных качеств, обучение основам техники гимнастических движений и подготовка к обучению сложным элементам и соединениям, воспитание таких волевых качеств, как смелость, решительность, умение самостоятельно работать и соревноваться.

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

Этап высшего спортивного мастерства - это период достижения максимально возможных спортивных результатов на соревнованиях всероссийского и международного уровня, овладение элементами, соединениями и комбинациями, соответствующими уровню требований программ мастеров спорта (на основе широкой работы по развитию специальных физических качеств), поддержание высокого уровня соревновательной готовности.

Дисциплины вида спорта спортивная гимнастика, по которым реализуется система многолетней подготовки в структурном подразделении спортивной подготовки ДЮСШ №1, отражены в таблице 1.

Таблица 1

Дисциплины вида спорта спортивная гимнастика
(номер - код – 016 000 1 6 1 1 Я)

Дисциплины	Номер-код
командные соревнования	016 001 1 6 1 1 Я
многоборье	016 002 1 6 1 1 Я
вольные упражнения	016 003 1 6 1 1 Я
опорный прыжок	016 006 1 6 1 1 Я
разновысокие брусья	016 009 1 6 1 1 Б
бревно	016 010 1 6 1 1 Б

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет) девочки	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10
Тренировочный	5	7	5
Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	2
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1

На этапах ССМ и ВСМ максимальный возраст спортсменов не ограничен.

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

Таблица 3

Разделы подготовки	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 двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	27-30	17-20	10-13	4-7	2-4	2-4
Специальная физическая подготовка (%)	15-18	25-28	27-30	27-30	28-30	28-30
Технико-тактическая подготовка (%). Работа на снарядах. Хореография Акробатика	48-51	48-51	51-54	56-60	59-62	58-60
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	4-6	4-6	2-3

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

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

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

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная гимнастика представлены в таблице 4.

Таблица 4

Виды соревнований	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 двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	2	3	4	4
Основные	1	1	2	2	2	2

2.4. Режимы тренировочной работы

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

Таблица 5

Режим тренировочной работы	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 двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	14	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312	416	520	728	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

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

Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта спортивная гимнастика, может быть зачислено в учреждение на тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства только при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика получив медицинский допуск во врачебно-физкультурном диспансере или другом медицинском учреждении.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

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

Зачисление в группы на этапы спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика:

- тренировочный этап:– 7 лет;
- этап ССМ:– 12 лет;
- этап ВСМ: – 14 лет.

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

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

Психофизические требования.

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

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

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим развивать физические качества спортсмена. Программой устанавливаются действия и приемы, осуществляемые в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

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

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

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

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

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

В соответствии с постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 22.03.2016 № 133 «О введении отраслевой системы оплаты труда работников государственных учреждений физической культуры и спорта Краснодарского края» максимальный объем тренировочной нагрузки в учреждении сокращен на 25%.

2.7. Объем соревновательной деятельности

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

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

Объем соревновательной деятельности, роль и место соревнований зависят от этапа многолетней подготовки спортсменов и составляет на тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – не менее 7 соревнований в год.

На спортивные соревнования спортсмены направляются организацией и муниципальным органом, осуществляющим деятельность в сфере физической культуры и спорта, в соответствии с прилагающимся к Программе планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активному отдыху (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, а также самостоятельная работа по индивидуальным планам.

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						

2.1	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней			В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица 9

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п /п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной 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)
1.	Женский купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающуюся	2	1	3	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
4.	Накладки наладонные женские	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
5.	Носки	пар	на занимающегося	2	1	4	1	4	1
6.	Тапки для зала	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
7.	Футболка	штук	на занимающегося	2	1	3	1	3	1
8.	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	2	1	2	1	2	1

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

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
3.	Дорожка акробатическая	комплект	1
4.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
5.	Канат для лазания (диаметром 30 мм)	штук	2
6.	Магнезия	кг	Из расчета 0,2 кг на человека
7.	Магнезница	штук	6
8.	Маты поролоновые (200х300х40 см)	штук	2
9.	Мостик гимнастический	штук	6
10.	Музыкальный центр	штук	1
11.	Палка гимнастическая	штук	10
12.	Подставка для страховки	штук	2
13.	Поролон для страховочных ям	кг	Из расчета 40 кг на 1 м ³ объема страховочной ямы
14.	Скакалка гимнастическая	штук	20
15.	Скамейка гимнастическая	штук	8
16.	Стенка гимнастическая	штук	6
Для спортивных дисциплин: бревно, разновысокие брусья			
17.	Бревно гимнастическое	штук	1
18.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
19.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
20.	Брусья гимнастические женские	штук	2
21.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
Для спортивных дисциплин: конь, кольца, параллельные брусья, перекладина			
22.	Перекладина гимнастическая	штук	1
Для спортивных дисциплин: вольные упражнения, опорный прыжок			
23.	Дорожка для разбега	комплект	1
24.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
25.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
26.	Мат гимнастический	штук	50

Оборудование и инвентарь должны соответствовать правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество учащихся, при

условии одновременного пребывания в спортивном зале, должно соответствовать нормам единовременной пропускной способности, которые составляются из расчета необходимого оборудования на одну тренирующуюся группу. В целях безопасности учащихся ежегодно, перед началом учебного года, проводятся технические испытания спортивного инвентаря и оборудования.

Спортсмены учреждения обеспечиваются экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием в пределах выделенной субсидии на выполнение муниципального задания в части материального обеспечения (затрат).

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Таблица 11

Этапы спортивной подготовки			Количество чел.	Требования к уровню подготовки	
Название	Период	Продолжительность		Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд или спортивное звание
Т	До двух лет	1-й год	5	выполнение нормативов по ОФП и СФП и программе спортивного разряда для зачисления на этап спортивной подготовки	1 юн – 1 спортивный разряд
		2-й год		выполнение нормативов по ОФП и СФП и программе спортивного разряда для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
	Свыше двух лет	свыше двух лет			
ССМ	Совершенствования спортивного мастерства	до года	1	выполнение нормативов по ОФП и СФП и программе спортивного разряда для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта
		свыше года			
ВСМ	Высшего спортивного мастерства	весь период	1	выполнение нормативов по ОФП и СФП и программе спортивного разряда для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса, Заслуженный мастер спорта

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

При составлении структуры индивидуальных тренировок учитываются результаты оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результаты соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из форм осуществления спортивной подготовки является работа по

индивидуальным планам спортивной подготовки.

- Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:
- при отсутствии тренера по уважительным причинам,
 - в случае необходимости перехода на дистанционное обучение.

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

Годичный цикл разделяется на следующие периоды:

Подготовительный период.

Основная задача этого периода заключается в создании предпосылок для приобретения спортивной формы и ее становления. Занятия в это время направлены на создание условий для приспособления организма спортсмена к повышенным нагрузкам.

Соревновательный период.

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

Переходный период.

Основная особенность периода - спад нагрузки, как по объему, так и по интенсивности. Занятия приобретают форму активного отдыха. Главная цель периода - создать предпосылки для повышения уровня работоспособности спортсменов на следующем этапе круглогодичной тренировки.

Вместе с тем занятия должны быть построены таким образом, чтобы сохранить определенную тренированность, позволяющую начать новый цикл тренировок с более высокого уровня, чем предыдущий.

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

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

Каждый годовой цикл делится на 2 полугодичных макроцикла, заканчивающихся ответственными соревнованиями. В свою очередь, каждый макроцикл делится на 6 месячных мезоциклов, а они, в свою очередь, - на 4 недельных микроцикла.

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

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

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

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

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

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

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

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

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

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

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

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

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

4. Запрещается проведение спортивных соревнований без медицинского персонала.

На тренировочных занятиях может присутствовать только директор, заместитель директора, инструктор-методист, старший тренер-преподаватель отделения спортивной гимнастики. Присутствие в зале посторонних лиц не допускается.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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

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

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

При планировании и контроле тренировочной нагрузки в процессе подготовки к конкретным соревнованиям следует руководствоваться следующим основным правилом: предстоящие соревнования являются той моделью, в соответствии с которой следует планировать и тренировочную нагрузку. Количество упражнений, действий (включая разминку и разминочные подходы к снарядам), которые должны быть выполнены гимнастом на соревнованиях, является условной мерой нагрузки, которую при подготовке к соревнованиям можно принять за условную «единицу». Как правило, гимнасты при подготовке к соревнованиям должны превышать эту «единицу» нагрузки в 2 -3 раза.

В спортивной гимнастике ежегодное количество официальных соревнований обычно составляет 5-6 стартов. Соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, турнирной выносливости обеспечиваются в данном случае достаточным количеством контрольных соревнований, прикидок, тестированием технической и физической подготовленности, планированием занятий в соответствии с моделью соревнований.

Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок

Таблица 12

Режим тренировочной работы	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	до двух лет	Свыше двух лет	до года	свыше года	
Количество часов в неделю	12	15	18	22	24
Количество тренировок в неделю	4	5	6	6	6
Общее количество часов в год	624	780	936	1144	1248
Общее количество	208	260	312	312	312

тренировок в год					
------------------	--	--	--	--	--

Рекомендуемые объемы соревновательных нагрузок

Таблица 13

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	3	3	3	3
Отборочные	2	2	2	2
Основные	2	2	2	2

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Для каждого спортсмена должны ставиться определенные задачи:

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

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

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

Врачебно-педагогический контроль — это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к

заболеваниям. Врачебно-педагогический контроль проводится в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам.

Основные задачи ВПК:

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

При необходимости назначаются более глубокие обследования в профильных учреждениях с дополнительными лабораторными и инструментальными исследованиями.

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

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

Контроль за психологическим состоянием спортсменов осуществляет тренер, который должен обладать всесторонними знаниями в области психологии спорта и уметь быстро реагировать на различные индивидуальные проявления спортсменов.

Биохимический контроль.

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

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу и периоду подготовки

Тренировочный этап первого-пятого годов спортивной подготовки (ТЭ-1-5)

Таблица 14

Соотношение объемов тренировочного процесса в %			
Разделы подготовки	Периоды подготовки		
	подготови- тельный	соревнова- тельный	пере- ходный
1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка: - влияние физических упражнений на организм человека - врачебный контроль, предупреждение травматизма - правила техники безопасности - формирование вариативного мышления - условия и модели поведения во время спортивных выступлений - эмоциональные факторы - личностные и ситуационные факторы - факторы межличностного взаимодействия	4	5	6
2. Общая физическая подготовка: - беговые упр. - строевые упр. - элементы легкой атлетики (кроссовый бег) - плавание - подвижные, спортивные игры	9	9	11
3. Специальная физическая подготовка: - упр. для развития силы - упр. для развития гибкости - упр. для развития прыгучести - упр. для развития быстроты - упр. для развития выносливости	23	20	24
4. Техническая подготовка: - обязательная программа 3, 2, 1 разрядов - произвольная программа 2, 1 разрядов	54	54	45
5. Участие в соревнованиях - участие в контрольных соревнованиях - участие в отборочных соревнованиях - участие в основных соревнованиях Тренерская и судейская практика - учет спортивных результатов - анализ выступления на соревнованиях - оценка выполнения отдельных упр. в своем отделении - классификация ошибок, сбавки за технику упр. - общие положения о гимнастических соревнованиях - особенности судейства обязательной и произвольной программ - практика судейства соревнований по ОФП и СФП	8	10	12
6. Восстановительные мероприятия: - педагогические средства восстановления - психологические средства восстановления - гигиенические средства восстановления - физиотерапевтические средства	2	2	2

**Этап совершенствования спортивного мастерства
первого года спортивной подготовки
(ССМ-1)**

Таблица 15

Соотношение объемов тренировочного процесса в %			
Разделы подготовки	Периоды подготовки		
	подготови- тельный	соревнова- тельный	пере- ходный
1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка: - влияние физических упражнений на организм человека - врачебный контроль, предупреждение травматизма - правила техники безопасности - формирование вариативного мышления - условия и модели поведения во время спортивных выступлений - эмоциональные факторы - личностные и ситуационные факторы - факторы межличностного взаимодействия	4	4	3
2. Общая физическая подготовка: - элементы легкой атлетики (кроссовый бег) - плавание - подвижные, спортивные игры	10	9	11
3. Специальная физическая подготовка: - упр. для развития силы - упр. для развития гибкости - упр. для развития прыгучести - упр. для развития быстроты - упр. для развития выносливости	20	18	24
4. Техническая подготовка: - программа КМС	54	54	48
5. Участие в соревнованиях - участие в контрольных соревнованиях - участие в отборочных соревнованиях - участие в основных соревнованиях Тренерская и судейская практика - учет тренировочных и соревновательных нагрузок - анализ выступления в соревнованиях - составление комплексов упражнений для разминки - помощь тренеру в проведении различных частей занятий с группами начальной подготовки - участие в подготовке к всероссийскому дню гимнастики - оценка выполнения отдельных упр. в своем отделении - классификация ошибок, сбавки за технику упр. - общие положения о гимнастических соревнованиях - особенности судейства произвольной программы - спец. требования к выполнению произвольных комбинаций на всех видах многоборья - практика судейства соревнований по ОФП и СФП - практика судейства соревнований муниципального уровня - обучение записи упр. с помощью символов	10	13	12
6. Восстановительные мероприятия: - педагогические средства восстановления - психологические средства восстановления - гигиенические средства восстановления - физиотерапевтические средства	2	2	2

**Этап совершенствования спортивного мастерства
свыше года спортивной подготовки
(ССМ-2, ССМ-3)**

Таблица 16

Соотношение объемов тренировочного процесса в %			
Разделы подготовки	Периоды подготовки		
	подготови- тельный	соревнова- тельный	пере- ходный
1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка: - влияние физических упражнений на организм человека - врачебный контроль, предупреждение травматизма - основы методики обучения и тренировки - правила техники безопасности - формирование вариативного мышления - готовность успешно выступать на соревнованиях в любом амплуа - формирование умения в случае необходимости быстро перестраивать комбинацию по ходу ее выполнения - условия и модели поведения во время спортивных выступлений - эмоциональные факторы - личностные и ситуационные факторы - факторы межличностного взаимодействия	4	4	3
2. Общая физическая подготовка: - элементы легкой атлетики (кроссовый бег) - плавание - подвижные, спортивные игры	10	9	11
3. Специальная физическая подготовка: - упр. для развития силы - упр. для развития гибкости - упр. для развития прыгучести - упр. для развития быстроты - упр. для развития выносливости	20	18	24
4. Техническая подготовка: - программа КМС, МС	54	54	48
5. Участие в соревнованиях - участие в контрольных соревнованиях - участие в отборочных соревнованиях - участие в основных соревнованиях Тренерская и судейская практика - учет тренировочных и соревновательных нагрузок - анализ выступления в соревнованиях - составление комплексов упражнений для разминки - помощь тренеру в проведении различных частей занятий с группами начальной подготовки - участие в подготовке к всероссийскому дню гимнастики - оценка выполнения отдельных упр. в своем отделении - правила соревнований, помощь в организации и проведении соревнований - участие в подготовке к всероссийскому дню гимнастики - оценка выполнения отдельных упр. в своем отделении - классификация ошибок, сбавки за технику упр. - специфические требования к выполнению произвольных комбинаций на всех видах многоборья - практика судейства соревнований по ОФП и СФП	10	13	12

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

**Соотношение объемов тренировочного процесса
(в процентах) в периоды подготовки на этапе
высшего спортивного мастерства
(ЭВСМ)**

Таблица 17

Соотношение объемов тренировочного процесса в %			
Разделы подготовки	Периоды подготовки		
	подготови- тельный	соревнова- тельный	пере- ходный
1.Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка: - врачебный контроль, предупреждение травматизма - правила техники безопасности -формирование умения в случае необходимости быстро перестраивать комбинацию по ходу ее выполнения - условия и модели поведения во время спортивных выступлений - эмоциональные факторы -личностные и ситуационные факторы - факторы межличностного взаимодействия	2	2	1
2.Общая физическая подготовка: - элементы легкой атлетики (кроссовый бег) - плавание - подвижные, спортивные игры	9	9	11
3.Специальная физическая подготовка: - упр. для развития силы - упр. для развития гибкости - упр. для развития прыгучести - упр. для развития быстроты - упр. для развития выносливости	22	20	26
4. Техническая подготовка: - программа МС	54	56	49
5. Участие в соревнованиях - участие в контрольных соревнованиях - участие в отборочных соревнованиях - участие в основных соревнованиях Тренерская и судейская практика -учет тренировочных и соревновательных нагрузок -анализ выступления в соревнованиях - составление комплексов упражнений для разминки - помощь тренеру в проведении различных частей занятий с группами начальной подготовки -участие в подготовке к всероссийскому дню гимнастики -оценка выполнения отдельных упр. в своем отделении -правила соревнований, помощь в организации и проведении соревнований -участие в подготовке к всероссийскому дню гимнастики	11	10	10

-оценка выполнения отдельных упр. в своем отделении -классификация ошибок, сбавки за технику упр. -спецтребования к выполнению произвольных комбинаций на всех видах многоборья -практика судейства соревнований по ОФП и СФП - практика судейства соревнований муниципального уровня -обучение записи упр. с помощью символов			
6. Восстановительные мероприятия: - педагогические средства восстановления -психологические средства восстановления - гигиенические средства восстановления - физиотерапевтические средства	2	3	3

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

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

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

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

Психологические особенности гимнастики.

Краткая психологическая характеристика спортивной гимнастики:

а) Гимнастика – это интровертивный вид спорта, в котором главным объектом сознания, восприятия является, прежде всего, собственное тело и в наименьшей степени внешняя среда.

б) Освоение и использование гимнастических упражнений строится на ощущениях, которые имеют характер «опорных точек».

в) Гимнастика требует высокой концентрации и переключения внимания.

г) От гимнаста требуется хорошо развитая реакция антиципации, т.е. способность оперативно оценивать ситуацию. На этой основе экстренного прогнозирования и строятся дальнейшие действия.

д) Несмотря на возможность варьировать движения для гимнаста относительно мало возможности реакции выбора.

е) Для гимнастов этапа ВСМ характерно высокое эмоциональное напряжение, высокое самообладание и хорошо развитые волевые качества.

ж) Волевая концентрация чрезвычайно важна в гимнастике для

концентрации усилий, связанных с выполнением упражнений с максимальными физическими нагрузками.

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

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

к) Работа в гимнастике невозможна без должной мотивации.

Психологические аспекты тренировки.

Во время проведения тренировочных занятий необходимо:

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

Психологические аспекты соревнований.

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

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

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

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

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

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

Тренеру необходимо:

- хорошо знать самого себя, свои собственные достоинства и недостатки,

чтобы прогнозировать свое состояние и действия в критические моменты соревнования;

- уметь реагировать на различные индивидуальные проявления спортсменов;
- постоянно расширять объем знаний о научных методах, которые имеют как прямое, так и частичное отношение к спорту;

- понимать мотивы занятий спортом, а также изменения в мотивации;

- уметь распознавать признаки тревожности у спортсмена, выявить причины их страхов и готовить спортсмена к встрече с ситуативным соревновательным стрессом.

- неопытных спортсменов следует специально приучать к воздействию зрителей, заставляя их выступать в присутствии всевозрастающих по размеру групп наблюдателей начиная с первых недель и месяцев тренировок;

- обучать методам психологической саморегуляции;

- правильно воспринимать и анализировать ошибки;

- научить спортсменов работать самостоятельно, принимать на себя ответственность за результаты своих выступлений.

Таблица 18

Условия и модели поведения во время спортивных выступлений

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

Таблица 19

Эмоциональные факторы

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

Таблица 20

Личностные и ситуационные факторы

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

Таблица 21

Факторы межличностного взаимодействия

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

Спортивное мастерство и самоконтроль заслуживают одинаковой степени внимания.

3.7. Планы применения восстановительных средств

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

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

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

Педагогические средства восстановления включают:

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

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

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

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

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

Психолого - педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

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

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

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

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы

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

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

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

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

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

В таблице 22 указан примерный план применения восстановительных средств, организуемых в ДЮСШ.

Таблица 22

План применения восстановительных средств

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1	Педагогические	В течение года	Тренер-преподаватель
2	Психолого-педагогические	В течение года	Тренер-преподаватель
3	Медико-гигиенические	Еженедельно	Тренер-преподаватель
4	Психологические	После тренировочного микроцикла и соревнований	Тренер-преподаватель

3.8. План антидопинговых мероприятий.

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

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

Таблица 23

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Проведение бесед с учащимися о вреде допинга	январь	Тренер-преподаватель
2	Ознакомление со списком запрещенных препаратов	февраль	Тренер-преподаватель
3	Разъяснение тренерам и учащимся об ответственности за применение допинга (если спортсмену не исполнилось 18 лет, то за	февраль	Заместитель директора

	применение допинга уголовную ответственность несет тренер спортсмена, а по достижении 18 лет ответственность ложится как на тренера, так и на спортсмена)		
4	Разъяснение учащимся и тренерам-преподавателям о порядке сдачи проб на допинг и об ответственности за уклонение от сдачи проб	в течение года	Тренер-преподаватель
5	Разъяснение учащимся и тренерам-преподавателям о возможности применения запрещенных препаратов по жизненным показателям с разрешения антидопингового комитета	перед соревнованиями	Тренер-преподаватель

3.9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач МБУ ДО ДЮСШ №1 им. С.Т. Шевченко является подготовка спортсменов к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Систематизированное решение этих задач начинается в тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки гимнастов.

В тренировочных группах занимающиеся в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, самостраховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций.

Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается и в группах совершенствования спортивного мастерства. К этому времени гимнасты должны хорошо знать правила соревнований, иметь достаточный опыт судейства. Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для спортсменов является выполнение требований на звание «юный судья», «судья по спорту 3 категории».

Таблица 24

План инструкторской практики

№ п/п	Темы инструкторской практики	тренировочный этап		ССМ, ВСМ
		до 2-х лет	свыше 2-х лет	
1	Навыки строевой подготовки Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорта. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре. ...марш». Подсчет шагов.	+	-	-
2	Участие в подготовке ко Всероссийскому дню гимнастики	+	+	+
3	Регистрирование спортивных результатов, тестирований	+	+	+
4	Анализ выступления в соревнованиях	-	+	+

5	Составление комплексов упражнений для разминки, основной и заключительной частей	-	+	+
6	Помощь тренеру в проведении различных частей занятия в группах начальной подготовки	-	-	+
7	Проведение различных частей занятия в группах начальной подготовки	-	-	+
8	Подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах – чемпионах мира, Европы, Олимпийских игр	-	-	+
9	Просмотр и анализ видеозаписей соревнований высококвалифицированных гимнастов	-	+	+
10	Проведение подвижных и спорт, игр на группах нач. подготовки.	-	+	+
11	Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнастам своей группы.	-	+	+
12	Шефство над 1-2 гимнастами-новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики.	-	+	+
13	Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками.	-	-	+
14	Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера.	-	-	+

Таблица 25

План судейской практики

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

	Оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок.	-	-	+
	Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.	-	-	+
	Особенности судейства упражнений обязательной программы	-	+	+
	Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности упражнения	-	-	+
	Методика и техника судейства. Запись упражнений символами	-	-	+
	Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований	-	-	+
	Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях	-	-	+
	Содержание классификационных программ по спортивной гимнастике	-	-	+
	Особенности проведения массовых соревнований по гимнастике	-	-	+
	Оборудование и инвентарь на соревнованиях по гимнастике	+	+	+
2.	<u>Практическая подготовка</u> Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП	-	+	+
	Практика судейства соревнований по ОФП, СФП	-	+	+
	Практика судейства соревнований учреждения	-	+	+
	Практика судейства соревнований муниципального уровня.	-	+	+

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Ответственность за организацию внутреннего контроля несет директор ДЮСШ, непосредственный контроль осуществляет заместитель директора и

специалисты по направлениям работы (инструктор-методист, старший тренер-преподаватель по спортивной гимнастике и др.).

Задачи внутреннего контроля:

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

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная гимнастика представлены в таблице 26.

Таблица 26

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

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

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

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

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

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

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

Результатом реализации Программы является:

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

-сохранение здоровья спортсменов;

на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

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

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

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

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

Контроль ОФП и СФП проводится в виде соревнований или тестирования 2 раза в год в тренировочных группах.

Текущая аттестация проводится в январе-феврале, промежуточная аттестация – в мае.

Для приема контрольно-переводных испытаний создается комиссия из трех человек.

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

Таблица 27

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (ТЭ-1-5)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения ОФП и СФП (тесты)					
	тесты	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
Скорость	Бег на 20 м (не более сек)	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее см)	130	135	140	145	150
	Лазанье по канату с помощью ног 5м	без учета времени				
Сила	И.П. – вис на гимнастической жерди. Сгибая руки, подъем переворотом в упор (не менее раз)	3	4	5	6	7
	И.П. – упорстоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (не менее раз)	3	4	5	6	7
	Фиксация положения «угол» в упоре на гимнастических стоялках	8	10	12	14	15

	(не менее сек)					
	И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» (не менее раз)	4	5	6	8	10
	Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами, колени прижаты к груди (не менее сек)	4	6	8	10	12
Выносливость	Стойка на руках на полу, лицом к стенке, с опорой ногами о стену. Фиксация положения (не менее сек)	20	25	30	35	40
Гибкость	И.П. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения (не менее сек)	3	4	5	6	7
	Стоя на одной ноге, вторая выше горизонтали, руки в стороны, Фиксация положения (не менее сек)	5	6	7	8	9

Таблица 28

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ и ЭВСМ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения		
	тесты	ССМ-1	ССМ свыше года и ВСМ
Скорость	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4 сек)	4,4	4,4
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	170	175
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м	без учета времени	
Сила	И.П. – из седаног врозь. Силой, согнувшись ноги врозь, подъем в стойку на руках (не менее раз)	3	5
	Фиксация положения «угол» в упоре на гимнастических стоялках (не менее сек)	15	20
	И.П. – вис на гимнастической стенке в положение «угол». Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» (не менее раз)	10	12
	И.П. – стойка на лопатках. Выпрямленными руками держаться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения (не менее сек)	10	15
	И.П. – стойка на руках на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, в стойку на руках (не менее раз)	3	5
Выносливость	Стойка на руках. Фиксация положения (не менее сек)	10	20

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

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Комплекс контрольных упражнений включает в себя упражнения по общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку.

Общая физическая подготовка (для всех возрастных групп).

1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости:
Строевые упражнения.
Общие развивающие упражнения без предметов.
Общие развивающие упражнения с предметами.
Гимнастические упражнения.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты:
 - упражнения на развитие быстроты движений (старт по сигналу из различных положений, прыжки с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом, игры и игровые упражнения), упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания).
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:
 - основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо с околопредельной скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).
3. Упражнения для развития специальной выносливости:
 - бег с максимальной скоростью 15-20 метров,
 - челночный бег, прыжки в длину и высоту с места,
 - лазание по канату на время.
 - игры и игровые задания,
 - прыжки через скакалку в быстром темпе,
 - выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени.
4. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):
 - прыжки, напрыгивания, спрыгивания,
 - упражнения с небольшим отягощением,
 - челночный бег с ускорением.
5. Упражнения для развития ловкости:
 - кувырки, перевороты, повороты,
 - эстафеты с элементами акробатики,
 - подвижные игры,
 - зеркальное выполнение упражнений,
 - упражнения на координацию (ходьба по бревну).

6. Упражнения для развития гибкости:

- наклоны и повороты
- упражнения на растягивание,
- прогибания,
- сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.)
- вращения и махи.

Техническая подготовка осуществляется согласно возрасту и разряду данного этапа в соответствии с Правилами вида спорта «Спортивная гимнастика» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 13 февраля 2018 г. № 130) и программами разрядов по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденными главным тренером сборных команд России по спортивной гимнастике (прилагаются).

Таблица 29

Этап подготовки	Спорт.разряд на конец учебного года	Возраст
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (УГЛУБЛЕННАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ)		
Iгод	I юн.р. ОФП,СФП	8-9
IIгод	I юн.р.-III ОФП,СФП	9-10
IIIгод	III ОФП,СФП	10-11
IV год	III-II ОФП,СФП	11-12
V год	II - I – КМС ОФП,СФП	12-13
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА		
Iгод	КМС ОФП, СФП	с 12
Свыше 2лет без ограничения	КМС - МС ОФП,СФП	с 13
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА		
Без ограничения	МС ОФП, СФП	с 14

4.5.Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается

каждые тесты или соответствующее задание;

- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

4.5. Методические указания по организации медико-биологического обследования

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

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

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

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

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературных источников

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

5.2. Список Интернет-ресурсов

- 5.2.1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
- 5.2.2. Федерации спортивной гимнастики России: <http://www.sportgymnus.ru>
- 5.2.3. Международная федерации гимнастики (FIG): (<http://www.figlive.sportcentric.com>)
- 5.2.4. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
- 5.2.5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
- 5.2.6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
- 5.2.7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
- 5.2.8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

5.3. Перечень аудиовизуальных средств

- 5.3.1. Просмотр первенств и чемпионатов России по спортивной гимнастике.
- 5.3.2. Просмотр чемпионатов и первенств мира, Европы.
- 5.3.3. Просмотр крупных международных соревнований.
- 5.3.4. Просмотр обучающего видеоматериала.