

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа №1»

Рассмотрено на заседании

тренерского совета

Протокол № 34

от «29» декабря 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «СШ № 1»



В.Д. Трубицын

2023 года

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

Составитель программы:
Дзюндзяк А.Н. – тренер-преподаватель;
Дрягин А.А. – заместитель директора

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ.

| | |
|--|----|
| I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ..... | 3 |
| II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ..... | 3 |
| 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 4 |
| 2.2. Объем Программы..... | 5 |
| 2.3. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 5 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план..... | 8 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы..... | 17 |
| 2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..... | 21 |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики..... | 32 |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 33 |
| III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ..... | 39 |
| 3.1. Требования к результатам прохождения Программы | 41 |
| 3.2. Оценка результатов освоения Программы..... | 42 |
| 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)..... | 43 |
| IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»..... | 47 |
| 4.1. Теоретическая подготовка..... | 47 |
| 4.2. Общая физическая и хореографическая подготовка..... | 50 |
| 4.3. Программный материал специальной физической подготовки..... | 63 |
| 4.4. Техническая подготовка..... | 69 |
| 4.5. Техничко-тактическая подготовка | 73 |
| 4.6. Теоретическая подготовка | 75 |
| 4.7. Психологическая подготовка | 79 |
| V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»..... | 83 |
| VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ | 85 |
| 6.1. Материально-технические условия реализации Программы | 85 |
| 6.2. Кадровые условия реализации Программы | 89 |
| 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы | 89 |
| <i>Приложение №1</i> | 94 |
| <i>Приложение №2</i> | 97 |

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика» (далее – Программа) разработана в соответствии с пунктом 5 статьи 33 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Программа составлена на основе на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 953.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, максимальная реализация духовных и физических возможностей, подготовка спортивного резерва.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, современные тенденции развития спортивной гимнастики, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

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

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области спортивной гимнастики, освоение правил вида спорта, изучение истории спортивной гимнастики;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим мастерством во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение физической подготовленности спортсменов;
- осуществление подготовки спортивного резерва для формирования сборных команд г. Ельца, Липецкой области, Российской Федерации;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по спортивной гимнастике.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности МБУДО «Спортивная школа №1», режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. В программе описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, приводится основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе, инструкторской и судейской практике. Дана классификация восстановительных мероприятий.

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

Таблица №1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|---------|-------------------------|
| | | мальчики | девочки | |
| Этап начальной подготовки | 1 | 7 | 6 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 7 | 5 |

| | | | | |
|---|-----------------|----|----|---|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 12 | 2 |
|---|-----------------|----|----|---|

2.2. Объем Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Таблица №2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | до года | свыше года | до трех лет | свыше трех лет | до года |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 10 | 14 | 18 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 520 | 728 | 936 |

2.3. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия (Таблица № 3);
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (Таблица № 4).

В учебно-тренировочные занятия входят теоретические, практические, занятия, медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Для обеспечения обучающимся круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Таблица №3. Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п | Виды учебно-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) | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| <i>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</i> | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | – | – | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | – | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | – | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | – | 14 | 14 |
| <i>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</i> | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке | – | 14 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | – | – | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | – | – | До 3 суток, но не более 2 раз в год |

| | | | |
|------|--|---|-------------|
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | – |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «спортивная гимнастика», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, с учетом календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Таблица №4. Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Основные | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная гимнастика»;

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

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

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки — двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки согласно ФССП (Таблица №5, №6, №7).

Таблица №5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки согласно ФССП

| № 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 |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| Для спортивной дисциплины «ката» | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 27 | 17 | 10 | 4 | 2 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 15 | 25 | 27 | 25 | 24 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 1 | 1 | 2 | 8 | 12 |

| | | | | | | |
|----|---|----|----|----|----|----|
| 4. | Техническая подготовка (%) | 48 | 48 | 51 | 55 | 50 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая практика (%) | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1 | 2 | 2 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |

Таблица №7. Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | |
|-------------------------------------|--|---|-----------------------------|---|----------------------|--|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | |
| | | 4,5 | 6 | 10 | 14 | 18 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | |
| | | 10 | | 5 | | 2 |
| | | 1. | Общая физическая подготовка | 47 | 66 | 108 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 43 | 60 | 117 | 150 | 220 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 10 | 10 | 29 | 106 | 160 |
| 4. | Техническая подготовка | 80 | 104 | 150 | 175 | 178 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая практика (%) | 52 | 63 | 103 | 143 | 189 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 4 | 21 | 23 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 9 | 9 | 8 | 13 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 520 | 728 | 936 |

Годовой календарный план-график распределения тренировочной нагрузки для ЭНП до года

| Содержание | Часы | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 47 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| Специальная физическая подготовка | 43 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 10 | - | - | 5 | - | - | - | - | - | 5 | - | - | - |
| Техническая подготовка | 80 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 10 | 10 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая практика | 52 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - |
| Всего часов | 234 | 18 | 19 | 25 | 18 | 20 | 20 | 20 | 20 | 22 | 18 | 17 | 17 |

Годовой календарный план-график распределения тренировочной нагрузки для ЭНП свыше года

| Содержание | Часы | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 66 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 3 |
| Специальная физическая подготовка | 60 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 10 | - | - | 5 | - | - | - | - | - | 5 | - | - | - |
| Техническая подготовка | 104 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 2 | 2 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая практика | 63 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 1 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 9 | - | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | - | - | - | - |
| Всего часов | 312 | 27 | 29 | 33 | 28 | 28 | 29 | 28 | 28 | 32 | 27 | 12 | 11 |

Годовой календарный план-график распределения тренировочной нагрузки для УТГ до трех лет

| Содержание | Часы | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 108 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 4 | 4 |
| Специальная физическая подготовка | 117 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 7 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 29 | - | - | 10 | - | 10 | - | - | - | 9 | - | - | - |
| Техническая подготовка | 150 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 10 | 10 | 5 | 5 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая практика | 103 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 5 |
| Инструкторская и судейская практика | 4 | | | | 2 | | | | | 2 | | | |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 9 | - | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | - | - | - | - |
| Всего часов | 520 | 44 | 46 | 55 | 47 | 55 | 46 | 45 | 45 | 50 | 39 | 27 | 21 |

Годовой календарный план-график распределения тренировочной нагрузки для УТГ свыше трех лет

| Содержание | Часы | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 125 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 3 | 2 |
| Специальная физическая подготовка | 150 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 5 | 5 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 106 | - | 30 | - | 30 | - | - | 16 | - | 30 | - | - | - |
| Техническая подготовка | 175 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 10 | 5 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая практика | 143 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 8 | 5 |
| Инструкторская и судейская практика | 21 | | | | 5 | | | 5 | | 5 | | | 6 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 8 | - | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | | - | - | - | - |
| Всего часов | 728 | 55 | 87 | 56 | 91 | 56 | 57 | 77 | 55 | 90 | 55 | 26 | 23 |

Годовой календарный план-график распределения тренировочной нагрузки для ЭССМ

| Содержание | Часы | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 153 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 7 | 6 |
| Специальная физическая подготовка | 220 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 6 | 6 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 160 | - | 40 | - | 40 | - | - | 40 | - | 40 | - | - | - |
| Техническая подготовка | 178 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 10 | 8 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая практика | 189 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 10 | 9 |
| Инструкторская и судейская практика | 23 | | 2 | | 5 | | | 5 | | 5 | | | 6 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 13 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | | 2 | - | - | - |
| Всего часов | 936 | 67 | 111 | 69 | 114 | 69 | 69 | 113 | 69 | 114 | 69 | 35 | 35 |

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию.

Реализация воспитательных задач осуществляется несколькими путями:

- в процессе учебно-тренировочных занятий;
- в процессе спортивных соревнований и мероприятий, общественной деятельности
 - дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончанию учреждения;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни

- участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),

- проведение тематических праздников;
- проведение тематических бесед.
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий спортивной гимнастикой.

В Таблице №8 приведен примерный план воспитательной работы.

Таблица №8. Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---|---|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | | жизни средствами различных видов спорта. | |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | - тематические беседы, диспуты на военно-патриотические темы; - мероприятия и встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися; - уроки мужества - рассказы о своих родственниках, воевавших на войне | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - тематические плакаты, рисунки, видеоролики | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | достижению спортивных результатов) | <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов | |
| 5. | Профилактика правонарушений и асоциального поведения обучающихся | | |
| 5.1. | Теоретическая подготовка (разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ) | <ul style="list-style-type: none"> - проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов; - проведение бесед о здоровом образе жизни и вреде приема психоактивных веществ; - проведение тематических бесед о последствиях правонарушений - оформление стенда в учебно-тренировочных группах; - конкурсы рисунков и плакатов на тему: «Спорт вместо наркотиков» | В течение года |
| 5.2. | Практическая подготовка (физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам) | <ul style="list-style-type: none"> - проведение месячника, приуроченного к Всероссийской акции «Спорт против наркотиков»; - проведение Декады спорта и здоровья - тематические плакаты, рисунки | В течение года |

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Антидопинговая работа в МБУДО «Спортивная школа №1» проводится согласно плана антидопинговых мероприятий для ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также формирования практических навыков

соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у обучающихся.

Раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

Теоретическая часть

Теоретическая часть содержит базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом

любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В

частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация

может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План антидопинговых мероприятий

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице №9. План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия.

Таблица №9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Ответственный за проведение | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------|---|------------------|-----------------------------|--|
| | <p>1. Веселые старты: - «Честная игра».</p> <p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры. - формирование “нулевой терпимости к допингу”. <p>(содержания представлено в приложении №1)</p> | 1-2 раза в год | Тренер | Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| Этап начальной подготовки | | | | |
| | <p>2. Теоретическое занятие.</p> <p>В ходе беседы и дальнейшего обсуждения обучающиеся получают следующие знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Ценности спорта. Честная игра»; - «Что такое допинг и допинг - контроль?» - «Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)» - «Последствия допинга для здоровья» | 1 раз в год | Тренер | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

| | | | |
|---|----------------|-------------------------|---|
| - «Допинг и зависимое поведение» | | | |
| - «Профилактика допинга» | | | |
| - «Как повысить результаты без допинга?» | | | |
| - «Причины борьбы с допингом» | | | |
| 3. Проверка лекарственных препаратов. | 1 раз в месяц | Тренер Мед. работник | Проверка лекарственных препаратов через сервисы по проверке препаратов осуществляется в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ |
| Цель – ознакомить обучающихся с международным стандартом «Запрещенный список» и научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов | | | |
| 4. Антидопинговая викторина «Играй честно». | По назначению | Тренер | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе |
| Это интерактивная игра, которая позволяет проверить спортсменов на знание антидопинговых правил. | | | |
| 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Спортсмен | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| Обучающиеся проходят обучение на официальном сайте РУСАДА и получают сертификат дистанционного обучения «Антидопинг» | | | |
| 6. Родительское собрание: | | Тренер | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. |
| - «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | | |

| | | | | |
|---|--|----------------|---|---|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <p>Цель мероприятия – получение родителями базовых знаний антидопинговых правил. В результате данного мероприятия родители:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомятся с базовыми антидопинговыми правилами; - научатся пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ <p>1. Веселые старты: - «Честная игра»</p> <p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры. - формирование «нулевой терпимости к допингу». <p>(содержания представлено в приложении №1)</p> | | | <p>(приложение №2).</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации</p> <p>Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p> <p>Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.</p> |
| | <p>2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p> <p>Обучающиеся проходят обучение на официальном сайте РУСАДА и получают сертификат дистанционного обучения «Антидопинг»</p> | 1-2 раза в год | Тренер | |
| | <p>3. Антидопинговая викторина «Играй честно»</p> | 1 раз в год | Спортсмен | <p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования</p> <p>Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе</p> |
| | | По назначению | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | |

| | | | |
|---|----------------|--|---|
| <p>Это интерактивная игра, которая позволяет проверить спортсменов на знание антидопинговых правил.</p> | | Тренер | |
| <p>4. Родительское собрание: - «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p> <p>Цель мероприятия – получение родителями базовых знаний антидопинговых правил. В результате данного мероприятия родители:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомятся с базовыми антидопинговыми правилами; - научатся пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ | 1-2 раза в год | Тренер | <p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации</p> <p>Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p> |
| <p>5. Теоретическое занятие. В ходе беседы и дальнейшего обсуждения обучающиеся получают следующие знания: <u>Для УТГ до 3-х лет обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Профилактика применения допинга среди спортсменов» - «Основы управления работоспособностью спортсмена» - «Мотивация нарушений антидопинговых правил» - «Запрещенные вещества и методы» - «Допинг и спортивная медицина» | 1 раз в год | <p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</p> <p>Тренер</p> | <p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p> |

- «Психологические и имиджевые последствия допинга»

- «Процедура допинг – контроля»

- «Организация антидопинговой работы»

Для УТГ свыше 3-х лет обучения:

- «Нормативно-правовая база антидопинговой работы»

- «Допинг как глобальная проблема современного спорта»

- «Характеристика допинговых средств и методов»

- «Наказания за нарушение антидопинговых правил»

- «Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности»

- «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов»

- «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»

1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА

Обучающиеся проходят обучение на официальном сайте РУСАДА и получают сертификат дистанционного обучения «Антидопинг»

1 раз в год

Спортсмен

Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

2.Семинар:

1 -2 раза в год

Тренер

Согласовать с ответственным заантидопинговое обеспечение

Цель:

В

- реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбы с ним;

- повышение уровня антидопинговой грамотности обучающихся спортивной школы;

- формирование негативного отношения к допинговым средствам, воспитание ответственности за своё здоровье.

Семинар проходит в виде беседы и презентации.

Семинар включает следующие темы:

- «Виды нарушений антидопинговых правил»

- «Процедура допинг- контроля»

- «Подача запроса наТИ»

- «СистемаАДАМС

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются частью тренировочного процесса в подготовке спортсмена, способствуют овладению практическими навыками ведения тренировочных занятий и навыками судейства соревнований по избранному виду спорта.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику занимающиеся получают при привлечении их к судейству официальных соревнований различного уровня, вначале в качестве судьи-стажёра, а затем в должности судьи.

Лицам в возрасте 14-16 лет, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку и при условии положительного судейства необходимого количества соревнований, может присваиваться судейская категория «Юный судья». Другие судейские категории (3, 2, 1) присваиваются лицам по достижении ими возраста 16 лет.

К практическим умениям и навыкам, необходимым для овладения занимающимися на разных этапах подготовки, относятся:

На этапе начальной подготовки:

Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ (6-8 упражнений). Анализ выполнения партнёром технических элементов и приёмов. Руководство группой (подача команд, в том числе для выполнения строевых упражнений).

Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Проведение разминки.

На тренировочном этапе (период до 2-х лет):

Самостоятельное составление комплексов упражнений утренней гимнастики без предметов и с различными предметами и их проведение с группой занимающихся. Составление комплексов упражнений для подготовительной части занятия. Проведение самостоятельной разминки перед соревнованиями.

Применение правильной спортивной и судейской терминологии. Участие в судействе соревнований по ОФП и СФП. Оформление места соревнований.

На тренировочном этапе (период более 2-х лет):

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической подготовке для групп начальной подготовки.

Обучение техническим действиям. Проведение подвижных игр и эстафет.

Применение правильной спортивной и судейской терминологии.

Судейство соревнований в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований муниципального уровня (района, города) в различных судейских должностях. Подведение итогов соревнований (определение

результатов и победителей).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий.
Проведение учебно-тренировочных занятий на заданную тематику.

Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях уровней.

Таблица №10. Объем занятий по инструкторской и судейской практике

| Этап спортивной подготовки | Период | Количество часов в год | |
|---|---------------|-------------------------|--------------------|
| | | инструкторская практика | судейская практика |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | до 3-х лет | 3 | 3 |
| | свыше 3-х лет | 4 | 4 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | 4 | 4 |

Таблица 11. План инструкторской и судейской практики

| № п/п | Наименование мероприятия | Сроки проведения | Ответственный за проведение |
|-------|--|------------------|------------------------------------|
| 1. | Участие в судейских семинарах | в течение года | Федерация спортивной гимнастики ЛО |
| 2. | Участие в судействе соревнований различного уровня | в течение года | тренер-преподаватель |
| 3. | Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя | в течение года | тренер-преподаватель |

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

Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает главное - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых.

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых.

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий; - эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;

- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;

- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжения.

Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсмена и рационального питания.

Режим дня и питания могут иметь специальную, восстановительную направленность.

Следует уметь использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов.

В режиме дня следует предусмотреть 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры.

Восстановительный пищевой рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, кисло-молочные продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует включать растительные масла без термической обработки. Рацион должен быть богат балластными веществами и пектином (овощи, фрукты). С целью

восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышенная суточная норма воды и поваренной соли. Следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, минералами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5 разового питания. Применение витаминов не должно подавлять и заменять естественных процессов восстановления в организме.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играет массаж: ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками. В комплексе восстановительных средств используют цветовые и музыкальные воздействия, создающие фон для благоприятного воздействия. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

К психологическим средствам восстановления относятся:

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.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет

подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания,

цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Таблица №12. Восстановительные мероприятия и средства.

| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
|---|---|---|---|
| <i>Этап начальной подготовки</i> | | | |
| Развитие физических качеств с учетом специфики спортивной гимнастики, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание. | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме. |
| <i>Учебно-тренировочный этап , Этап совершенствования спортивного мастерства</i> | | | |
| Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСПП | Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин. 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин само- и гетерорегуляция |
| Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования. | Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения. | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание) Психорегуляция мобилизующей направленности. | В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само-и гетерорегуляция |
| Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования. | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции тканевого обмена | Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный | 8 – 10 ми |
| Через два часа после учебно-тренировочного занятия | Ускорение восстановительного процесс | Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально) | 8-10 мин |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности | 5 мин Саморегуляция, гетерорегуляция |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж. | Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки |
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности | Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция |
| После макроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика переутомления | Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна | Восстановительная тренировка ежедневно 1 раз в 3-5 дней |
| Перманентно | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | 4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |

Таблица №13. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

| № п/п | Наименование мероприятия | Сроки проведения | Ответственный за проведение |
|-------|---|----------------------------------|-----------------------------|
| 1. | Прохождение УМО в ОВФД | 2 раза в год (сентябрь, март) | тренер-преподаватель |
| 2. | Медицинский осмотр в ОВФД перед участием в спортивных соревнованиях | в течение года | тренер-преподаватель |
| 3. | Прохождение восстановительных мероприятий в массажном кабинете | в течение года | Массажист в ОВФД |

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки

различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

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

Система контроля включает в себя:

- предварительный контроль;
- этапный контроль;
- текущий контроль;
- оперативный контроль;
- аттестация.

Предварительный контроль проводится в начале учебного года и предназначен для изучения состава занимающихся и определения готовности к предстоящим занятиям и выполнению нормативных требований. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций организма на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузку в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренером-преподавателем в процессе беседы, наблюдений за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Текущий контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такое состояние спортсмена является следствием долговременного тренировочного процесса, является результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплении и упорядочивании их. Этапный контроль проводит тренер-

преподаватель совместно со спортсменом, при участии врача по спортивной медицине на основе данных функциональной диагностики.

Аттестация представляет собой систему контроля (на основе аттестационных листов), включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся на основе промежуточной и итоговой информации об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по этапам спортивной подготовки (испытания).

3.1. Требования к результатам прохождения Программы.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий

и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация (промежуточная и итоговая) проводится один раз в год согласно утвержденного графика.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

Теоретический раздел сдается по завершению обучения на этапе начальной подготовке и учебно-тренировочном этапе. Экзамен по теоретической подготовке представлен в виде теоретического тестирования.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки включают в себя:

- нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (Таблица №14);

- вопросы теоретического тестирования по окончании этапа начальной подготовки;

- нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика» (Таблица №15);

- вопросы теоретического тестирования по окончании учебно-тренировочного этапа;

- нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика» (Таблица №16).

**Таблица №14. Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика»**

| № 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 3x10 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 |

Таблица №15. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 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» | | |

Таблица №16. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|-------|------------|-------------------|---|---|
| | | | мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины | девочки/ девушки/ юниорки/ женщины |

| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | |
|--|--|----------------|------------------------------|
| 1.1. | Челночный бег 3x10 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 |
| 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 вися 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 | с | не менее |

| | | | | |
|------------------------------------|---|--|---|----|
| | бревне. Фиксация положения | | - | 30 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

4.1. Теоретическая подготовка

Учебно-тематический план*

Таблица №17

| Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|--|-----------------------------|-------------------|--|
| Этап начальной подготовки | | | |
| Инструктаж по технике безопасности. | ≈13/20 | Сентябрь, февраль | Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмах, обрывов, на высоте), при проведении практических занятиях, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём. |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно-важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |

| | | | |
|---|---------|----------------|---|
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Антидопинговые правила | ≈ 13/20 | июль | Как появился допинг. Этическая сторона проблемы: допинг как обман. Как допинг влияет на здоровье. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей. Как повысить результаты без допинга. Что еще помогает успехам в спорте. Честный спорт как результат договоренности. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь -май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

| | | | |
|--|----------|----------------------|--|
| Инструктаж по технике безопасности. | ≈ 13/20 | Сентябрь, февраль | Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмах, обрывов, на высоте), при проведении практических занятиях, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём. |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в |

| | | | |
|---|----------|-----------|--|
| | | | подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | март | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | апрель | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈ 60/106 | Июнь-июль | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Антидопинг | ≈ 14/20 | Август | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»). Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил». Особенности процедуры проведения допинг-контроля. |

Этап совершенствования спортивного мастерства

| | | | |
|--|---------|-------------------|--|
| Инструктаж по технике безопасности. | ≈ 13/20 | Сентябрь, февраль | Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмах, обрывов, на высоте), при проведении практических занятиях, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём. |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. | ≈ 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы |

| | | | |
|--|---|-------------|---|
| Состояние современного спорта | | | спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность, недотренированность. | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈ 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Антидопинг | ≈ 14/20 | Август | Обучение по программе онлайн. Получение сертификата. |
| Восстановительные средства и мероприятия | В переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

4.2. Общая физическая и хореографическая подготовка.

Основными средствами общей физической и хореографической подготовки в спортивной гимнастике являются: движения классического танца, джазовый танец, элементы историко-бытовых и современных танцев, а также так называемая партерная хореография.

В классическом танце условно выделяются две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные).

Подготовительные упражнения содействуют освоению техники классического танца и основных, сложных движений, определяющих содержание классического балета. Это - приседания (плие); выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (батман тандю сэмпль); выставление ноги на носок с одновременным полуприседом на опорной (батман тандю сутеню); выставление ноги с последующим приседом на двух (батман тандю деми плие); малые махи (батман тандю жэтэ); резкое сгибание и разгибание голени (батман фрапэ); махи (гран батман жэтэ) и др.

Основные упражнения включают в себя равновесия, повороты, прыжки.

Джазовый танец, как и одноименная музыка, - негритянского происхождения. Это элемент национальной культуры американских негров, сформировавшийся на основе африканских танцев. Популярность джазовой музыки и танца привела к возникновению системы джазовой танцевальной подготовки. В 1915 г. в США Р. Денис и Т. Шейн основали школу, в которой обучали джазовому танцу. Из выпускников этой школы большую известность приобрела Марта Грехм. Ее танцевальная система оказала большое влияние на классический танец, современный модерн-танец, пантомиму, а также отразилась на оздоровительных формах физического воспитания. В частности, современные виды аэробики (джаз, фанк, афро и др.) помимо традиционных гимнастических средств и элементов базовой аэробики широко используют движения джазового танца.

Специфика джазового танца определяется принципом *полицентрики-полиритмики*, отличающим его от европейского танца. Для последнего характерен «центральный контроль» за телом, который требует от танцора удержания туловища выпрямленным, закрепощенным, с повышенным тонусом мышц брюшного пресса и ягодичных мышц. Это позволяет уверенно выполнять вращения, удерживать равновесие, создает предпосылки для чистоты и точности движений. В противовес этому движения в джазовом танце выходят как бы из различных центров, части тела двигаются «независимо друг от друга», часто с одинаковыми скоростями и амплитудой, что требует особенно высокой координации движений, умения изолированно управлять мышцами и вовлекать в движение «отдельные» части тела. Многие движения джазового танца, направленные на освоение полицентрики, удобно выполнять в положениях сидя, в седе скрестив ноги, с изолированными движениями туловища. Для этого танца характерны также движения в партере - в упорах, седах и т.п. Специфика джазового танца определяет и необычность техники выполнения, казалось бы, привычных движений, придавая им особую, «джазовую» стилистику.

Народно-сценический и современный танец вносят в подготовку гимнастов большое стилевое, художественное разнообразие, помогают раскрыть

индивидуальность спортсменки, развить свободу движений, непосредственность и легкость исполнения, обогатить пластический язык вольных упражнений.

Партерная хореография представляет собой стилизованные движения классической хореографии, необычность которых обусловлена исходным положением движения. Это положения лежа на спине, животе, в седах, упорах. Многие элементы партерной хореографии выполняются в соединениях с общеразвивающими упражнениями на силу, гибкость, элементами активной (динамической) йоги, «системы Пилатеса». Положительной стороной партерной хореографии является возможность уменьшить статическую и динамическую нагрузку на опорные звенья, в первую очередь, на стопы, спину. Это особенно важно при работе с большими нагрузками, которые в обычных условиях приводят к переутомлению мышц стопы, к перегрузкам позвоночного столба, болям в области большого пальца, к разрастанию косточки у большого пальца, плоскостопию. При переводе упражнений в партер уменьшаются боли в области спины, уменьшается риск получения травм, плоскостопия.

Основными *средствами партерной хореографии* являются:

- стилизованные движения классической хореографии: деми и гран плие в положении лежа на спине, ноги вверх, пассе сидя, лежа, гран батман жэтэ и его разновидности и др.;
- хореография модерн и джазового танца;
- некоторые движения гимнастики йоги, в особенности активной йоги (power joga);
- силовые упражнения фитнес-гимнастики (упражнения для мышц брюшного пресса, спины и пр.) или т.н. общеразвивающие упражнения. Они выполняются как без отягощения, так и со свободными отягощениями резиновым эспандером. Упражнения выполняются под музыку, по возможности - с учетом стилистики, принятой в гимнастике;
- упражнения на растягивание (статического и динамического характера);
- элементы «системы Пилатеса», которые носят характер общеразвивающих упражнений, но отличаются от них техникой выполнения и методикой проведения.

Партерная хореография может проводиться в форме как самостоятельного занятия, так и составлять часть урока смешанного типа в его конце или даже в начале, заменяя при этом упражнения у опоры.

В партерной хореографии используется большое количество упражнений на силу, требующих соблюдения следующих *правил и рекомендаций*:

- необходимо обращать внимание на *ритм и координацию движений и дыхания*; фазы мышечного напряжения должны в данном случае сопрягаться с выдохом, за исключением упражнений, выполняемых на животе;

- *дозировка*: каждое силовое упражнение выполняется 8-12 раз (одна серия); возможно выполнение от одной до четырех серий упражнения;

- упражнения выполняются с учетом *принципа симметрии* (с одной потом с другой ноги или руки, в обе стороны);

- начинать тренировку следует с *посильной нагрузки*, чтобы не вызывать чрезмерную боль в мышцах;

- нагрузка и трудность упражнений увеличиваются постепенно за счет количества повторений, серий, усложнения исходного положения, величины отягощений, типа эспандера. В партерной хореографии применяются пять типов эспандеров различной жесткости: желтого цвета - очень легкий, светло-зеленый - легкий, розовый - средний, фиолетовый - тугой, красный - очень тугой.

Материал для групп начальной подготовки.

Элементы классического танца (у опоры).

1. Изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140— 150°).

2. Переход из I п. во II, из I п. в III.

3. Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.

4. Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре,

5. Подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком.

6. Полуприседы (деми плие) по I, II, III п.; приседы (гран плие) по I, II, III п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре.

7. Батман тандю сэмпль: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. отдельно (по 4 раза, затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад. Батман тандю «крестом» (вперед, в сторону, назад, в сторону). То же из III п.

8. Батман тандю деми плие. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

9. Батман тандю жэтэ. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

10. Батман тандю жэтэ пуанте.

11. Гран батман жэтэ - высокие махи. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

Движения свободной пластики.

1. Круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (I закрытая позиция), на полупальцах.
2. Наклоны назад, наклоны назад с деми плие.
3. Прямая волна вперед лицом к опоре.
4. Оттяжка в сторону по I свободной позиции.

Партерная хореография.

1. Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола.
2. В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп.
3. В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног.
4. В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя.
5. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки.
6. В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя.
7. То же поочередно правой, левой стопой.
8. То же, но в положении лежа на спине.
9. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх.
10. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги.
11. То же, но после вывортного положения нога возвращается в невывортное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги.
12. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.
13. В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положение (пассэ).
14. То же, но в упорах на предплечьях.
15. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной).

16. Из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо.

17. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом.

18. То же, но упражнения выполняются в седе - прямые ноги вперед, в стороны.

19. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга.левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. 20. То же в другую сторону. В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре.

21. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу.

22. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).

23. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.

24. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги.

25. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.

26. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.

27. То же, но в положении лежа на спине.

28. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с отянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая-разгибая ногу (через пассе), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.

29. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).

30. Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.

31. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье.

32. В седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.

Элементы историко-бытового и современного танца.

1. Приставные, переменные шаги.

2. Шаги галопа вперед, в сторону, назад.

3. Шаги польки вперед, в сторону, назад.

Равновесия, повороты, прыжки.

1. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад.

2. Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе.

3. Прыжки на двух ногах в 4, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.

Хореографические упражнения на бревне.

1. Ходьба на всей стопе с носка с продвижением вперед, назад; шаги галопа, польки.

2. Деми плие, гран плие, батман тандю, гран батман жэтэ.

3. Равновесия на двух ногах на полупальцах, на одной, другая вперед, в сторону, назад.

4. Повороты. Повороты на двух ногах на 180° на конце, середине бревна.

Материал для тренировочных групп (этапа спортивной специализации).

Элементы классического танца.

Изучение IV и V свободных позиций ног, I, II выворотных. Упражнения у опоры.

1. Деми плие, гран плие с движениями руками по основным позициям рук.

2. Различные сочетания батман тандю и батман жэтэ, выполнение движений в различном ритмическом сочетании.

3. Освоение батман фраппэ, батман фондю, рон де жамб пар терр, батман тандю жэтэ пуантэ, положение рассэ, батман дэвлоппэ, гран батман жэтэ рассэ, гран батман жэтэ руанте.

4. Растяжки в положении лицом в опоре: свободная нога в сторону, к опоре, нога вперед, то же в сочетании с полуприседами, наклонами вперед.

5. Подготовительные упражнения для освоения поворотов - деми плие на одной, другая в сторону, подъем на полупальцы опорной одновременно выпрямляя опорную и сгибая свободную в положение пассэ.

6. Освоение разноименных и одноименных поворотов у опоры - лицом к опоре.

7. Различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями.

Упражнения на середине.

1. Различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки.

2. Сочетание батман тандю с равновесиями, поворотами.

3. Элементы классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, деми плие, гран плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с продвижением.

4. Поворот с наклоном туловища вперед («солнышко»).

5. Прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, перекидной прыжок, прыжок шагом в аттитюде, прыжок шагом кольцом, перекидной прыжок.

6. Выполнение серии прыжков с поворотом.

7. Прыжки с падением в упор лежа, с приземлением в «шпагаты».

8. Прыжки шагом с поворотом.

Свободная пластика и движения в стиле модерн.

1. Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные).

2. Взмахи руками в стороны-кверху.

3. Волны туловищем вперед из различных и.п. лицом к опоре, боком к опоре.

4. Волны в стороны лицом к опоре.

5. Обратная волна туловищем.

6. Целостные волны, целостные взмахи.

7. С расслаблением переход в упор на колене, в падение вправо, влево, в сед на пятку.

Партерная хореография.

1. Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие.

2. Лежа на спине рассэ выворотное-невыворотное.

3. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя в различном сочетании, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.

4. Сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево: носки натянуты, стопы на себя, с согнутыми ногами, руки вдоль ноги, одна нога впереди вдоль туловища, другая сверху, с захватом одной рукой стопы.

5. Сед с согнутыми на ширине плеч ногами с опорой руками сзади, положить правое колено на пол, касаясь пола внутренней стороной ноги, вернуться в и. п. Положить голень на пол наружной частью голени выворотной, то же левой.

6. То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотной, другая выворотной.

7. В положении лежа на боку ассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой.

8. Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола.

9. Таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).

10. В седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед.

11. Сед одна нога вперед (выворотной), наружный свод стопы лежит на полу, другая согнута (невыворотной). Наклон вперед, руками удерживать стопу в выворотном положении.

12. Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.

13. Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс).

14. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.

15. В положении лежа на боку махи ногой в сторону: согнутой, прямой, с оттянутым носком, стопа на себя (флекс), с захватом одноименной или разноименной рукой, сгибая-разгибая ногу (через ассэ), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в и.п.

16. То же, но в различных исходных положениях: лежа на боку с упором на предплечье, в седе на бедре с опорой рукой (руками) о пол, лежа на спине, в упоре на коленях, в упоре на одном колене, другая согнута в сторону, мах работающей ногой вперед (колени к одноименному плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад.

17. Сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в и.п. То же другой ногой.

18. То же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки.

19. В упоре присев одна согнута, другая прямая в сторону. Махи прямой ногой в сторону.

20. Лежа на боку, упор на предплечье, верхняя нога согнута, рукой захватить голень. Махи нижней ногой.
21. То же, но с упором ладонью (рука прямая).
22. В седе ноги врозь, поднять одну ногу вперед в сторону, опустить в и.п. То же другой.
23. Сед ноги врозь, руки к плечам. Согнуть ногу вперед, достать локтем разноименной руки голень ноги, вернуться в и.п.
24. Сед на бедре одной, другую в сторону невыворотнo. По дуге поднять ногу вперед, опустить в сторону выворотнo, вернуться в и.п.
25. Сед на бедре, одноименная нога согнута в выворотнoм положении и лежит на полу, другая согнута невыворотнo. По дуге разогнуть ноги вперед в стороны (сед ноги врозь с опорой руками сзади). Сгибая ноги, перейти в сед на другое бедро. Веерообразные движения ногами.
26. Сед согнув ноги с опорой руками сзади. Раскрыть ноги в стороны (невысоко над полом), вернуться в и.п.
27. То же, но без опоры руками о пол, руки вперед.
28. Лежа на спине ноги вверх. Движения ногами в стороны - вместе.
29. То же, но в «два темпа» - раскрыть ноги чуть шире плеч, затем на максимальную амплитуду, вернуться аналогично в и.п.
30. Лежа на спине ноги вместе, раскрыть ноги в поперечный шпагат до пола; одновременно поднять туловище в вертикальное положение, соединяя ноги вместе сзади перекатом через живот и грудь лечь на живот, руки вверх.
31. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).
32. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.
33. Лежа на животе поднять одну назад пяткой вверх, то же с другой.
34. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.
35. Лежа на животе поднять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу, голова прямо.
36. Лежа на животе согнуть обе ноги, захватить руками и прогнуться, покачивание вперед-назад.
37. Лежа на животе согнуть выворотнo одну ногу (пассэ), то же с другой.
38. То же, но сгибать в выворотнoе положение одновременно обе ноги.

39. То же, но с прогибом, голова прямо, руки вверх или голову назад, руки назад (с сильным прогибом).

40. Лежа на животе, согнутые ноги лежат на полу (бедра в стороны, голень и бедро под прямым углом), прогнуться с опорой на кисти рук (смотреть вперед или с наклоном назад - смотреть на пятки ног).

41. То же, но с опорой одной рукой о пол и махами другой назад.

42. То же, но руки вверх (в случае затруднения - с помощью партнера), удерживать положение 4-8 счетов.

43. Лежа на животе с упором на предплечья: махи согнутой ногой назад (кольцом), махи прямой ногой назад, то же, что предыдущее упражнение, но с одновременным махом разноименной рукой.

44. Лежа на животе, махи ногами назад, руки вверх-назад (кольцо двумя).

45. Лежа на животе с опорой на предплечья (локти в стороны): поднять одну ногу назад, положить в сторону, вновь поднять, опустить до касания носком за спину, поднять, опустить в и.п. То же другой.

46. Лежа на животе с опорой на предплечья, ноги над полом. Быстрые скрестные махи ногами.

47. В упоре на коленях поочередные махи ногами назад.
Историко-бытовой и народный танец.

1. Ча-ча-ча, мамбо.

2. Комбинации из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сторону.

3. Танцевальные шаги в стиле диско, джайв, рок-н-ролла.

Джазовый танец.

1. Освоение основных позиций рук джазового танца.

2. Наклоны прогнувшись в I, II закрытых позициях (стопы параллельно).

3. Изолированные движения плечами: вверх-вниз-поочередные, одновременные, в сочетании с полуприседом с округлой, прямой спиной.

4. Изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, по кругу.

5. То же тазом. Восьмерка тазом.

6. Батман тандю вперед в сторону, назад, крестом.

7. Батман жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом.

8. Гран батман жэтэ с согнутой ногой вперед, назад, в сторону, крестом.

9. Гран батман жэтэ вперед, в сторону в сочетании с шагами.

10. Основные джазовые шаги: на всей стопе, на полупальцах, с движением таза, па-де-буре в стороны.

11. Танцевальные соединения на 32, 64 счета.
Равновесия, повороты, прыжки.

1. Равновесия нога вперед, с удержанием руками.

2. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой.

3. Вертикальные равновесия на полупальцах, свободная нога вперед, в сторону, назад.

4. Повороты: шэнэ в быстром темпе;

5. Одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пассэ на 360, 540°.

6. Поворот махом ноги вперед, назад.

7. То же в равновесие на всей стопе.

8. Повороты махом ноги в сочетании с падением вперед в упор лежа.

9. Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземлением на одну, другая назад, вперед, в сторону).

10. Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока.

11. Прыжок шагом с разбега.

12. Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360°.

13. Прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, то же с поворотом на 180, 360°.

14. «Казачок» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной.

15. Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами впереди.

16. То же с падением в упор лежа.

17. Прыжки махом ноги с поворотом кругом.

Хореографические упражнения на бревне.

1. Выполнение элементов классического танца на месте, на середине бревна.

2. Различные сочетания из ранее пройденных элементов.

3. Повороты на 180, 360°, свободная нога в положении пассэ (невыворотно или выворотно).

4. Повороты махом ноги вперед с поворотом кругом.
5. То же с падением в положение лежа.
6. Повороты махом ногой назад.
7. Прыжки толчком двух ног по классическим позициям (невыворотным).
8. Вертикальные прыжки, прыжки согнув ноги, «казачок», прыжки ноги врозь, шагом.
9. Движения руками по классическим позициям, движения со свободной пластикой (волны руками, туловищем, упражнения на расслабление (из стойки на высоких полупальцах переход в упор присев).
10. Сочетания элементов хореографии с акробатическими движениями.

Материал для групп совершенствования спортивного мастерства

Классический танец.

У опоры:

1. Различные сочетания из пройденных элементов.
2. Сочетания движений у опоры с поворотами.
3. Упражнения типа адажио, включающие упражнения на растягивание и равновесие.

На середине: различные соединения из пройденных элементов.

Партерная хореография.

1. «Шпагат» правая (левая) впереди с различными движениями рук и туловища: разноименная рука на полу, другая вверх.
2. Наклоны вперед, назад (рукой тянуться к пятке).
3. То же, но с другой руки (разноименной); в исходном положении обе руки вверх.
4. Наклон вперед, захватить руками ногу, перекат в сторону кругом вновь в положение «шпагата».
5. Лежа на боку махи в «шпагат» (нижняя нога вперед, верхняя -назад) и наоборот.
6. Сед с прямыми ногами. Махом одной назад по дуге над полом перейти в «шпагат». Повернуться в поперечный «шпагат», затем в продольный, другая впереди, махом задней ноги вернуться в и.п. То же с другой.
7. В седе с опорой руками сзади, повороты таза направо, налево.
8. Из упора лежа сзади повороты таза направо, налево.

Народный, современный и историко-бытовой танец.

1. Элементы латиноамериканских танцев: сальса, меренга.
2. Хип-хоп, фанк.

Упражнения на бревне.

1. Совершенствование пройденных движений.
2. Выполнение соединений из прыжков, поворотов, равновесий.
3. Тренировка поз и остановок в стиле джазового и современного танца.

Музыкально - двигательное воспитание.

Переход от одного темпа к другому, изменение скорости движения в соответствии с темпом музыки. Выполнение разновидностей шагов, бега, танцевальных шагов в различном темпе. Движение руками, туловищем в различном темпе. Ускорение и замедление темпа.

Упражнение на сохранение заданного темпа: продолжение ходьбы, бега, танцевальных упражнений в заданном темпе после прекращения музыки.

Движение шагом, бегом под музыку различного характера: жизнерадостную, спокойную, бодрую и т.д.

Выполнение упражнений в соответствии с построением музыкальной фразы, предложения.

Выполнение упражнений, соответствующих музыкальным длительностям нот. Синкопированные ритмы.

Ознакомление с различными по форме и характеру музыкальными произведениями: ноктюрн, рапсодия, fuga, симфония, скерцо, соната, сюита, рондо, каприччио, баркаролла.

Разбор музыкальных произведений сложной формы и выполнение соответствующих упражнений.

4.3. Программный материал специальной физической подготовки.

Для групп начальной подготовки.

Упражнения для развития силы.

| Упражнения СФП | методические указания | |
|---|---|---|
| | 1-й год обучения | 2,3-й год обучения |
| 1. Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх, | С гимнастической палкой, с гантелями до | С набивным мячом, с гантелями весом до 1 кг (быстро и медленно) |

| | | |
|--|--|--|
| со сгибанием в локтевых суставах | 0,5 (быстро и медленно) | |
| 2. Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений. Круговые движения туловищем | С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 (быстро и медленно) | С набивным мячом, с гантелями весом до 1 кг (быстро и медленно) |
| 3. Подтягивание в висе лежа на низкой жерди или перекладине | Для 5-6 лет: 3 серии по три раза в быстром темпе | |
| 4. В висе на высокой перекладине или верхней жерди | Две серии по 5 раз в быстром темпе и до отказа | До отказа и в половину от максимума в быстром темпе |
| 5. «Отжимание» в упоре лежа (спина прямая) | Ноги на гимнастической скамейке | |
| | В одной серии 50% от максимума, кол-во серий 3-4, паузы отдыха 30-40 сек | |
| 6. Подбрасывание и ловля набивного мяча | До 1 кг | До 2 кг |
| 7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади | Руки на гимнастической скамейке или на опоре (25-30 см). | |
| 8. Лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами | Быстро, 12 раз | Быстро, 16 раз |
| | Две-три серии с паузами отдыха 20 с. | |
| 9. Лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка») | 7-10 раз, 5-7 сер. | 12-15 раз, 5-7 сер. |
| | Паузы для отдыха 6-8 с. | |
| 10. То же на правом, левом боку | 7-10 раз, 5-7 сер. Паузы для отдыха 6-8 с. | 12-15 раз, 5-7 сер. Паузы для отдыха 6-8 с. |
| 11. В висе на гимнастической стенке поднятие прямых ног в вис углом | 5-8 раз, 4-5 серий Паузы для отдыха: 6-8 с. | 8-10 раз, 5-6 серий Паузы для отдыха: 6-8 с. |
| 12. Угол в висе на гимнастической стенке (держат) | 6 с, 4—5 серий Паузы для отдыха: 5 с | 8 с, 4-5 серий Паузы для отдыха: 3 с |

| | | |
|--|--|--|
| 13. Лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены – сгибание туловища до прямого угла | Быстро: 10 раз, 4-5 серий, паузы отдыха 8 с | Быстро: 15 раз, 5-6 серий, паузы отдыха 8с |
| 14. То же, сидя на скамейке, коне и др. | То же, но в последней попытке удержание горизонтального положения на время | |
| 15. То же, лежа на коне на бедрах, лицом вниз – поднятие туловища до горизонтального положения | То же, но в последней попытке удержание горизонтального положения на время | |
| 16. Эти же упражнения, закреплены руки, поднятие ног | То же, но в последней попытке удержание горизонтального положения на время | |
| 17. Эти же упражнения лежа лицом вверх | Выполнять до отказа | Выполнять до отказа |
| 18. «Прилипалочка» - упор на гимн, стенке лицом к ст., касаясь опоры всем телом | 3 с, 5 серий | 6 с, 5 серий |
| 19. Из вися стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке – силой вис прогнувшись | 2 раза, 3 серии | 3 раза, 5 серий |
| 20. Лазанье и передвижения в вися на гимнастической стенке | Исп. в разных направлениях: вверх, вниз, в стороны | |
| 21. Лазанье по канату, шесту | С помощью ног 3 м | 4 м, в конце 2 года без помощи ног -2м |
| 22. Из упора присев перекач наз. – перекач вперед – прыжок вверх прогнувшись – упор присев | 5 раз. Выполнение в быстром темпе | 10 раз. Выполнение в быстром темпе |
| 23. Отжимание в упоре лежа на параллельных брусьях | —«»— | 5 раз в подходе |
| 24. То же в упоре с прямой спиной | —«»— | 3х3 раза |
| 25. Передвижение в упоре на параллельных брусьях | —«»— | По всей длине жердей 1-2 раза |

| | | |
|--|-------------------------|-----------------|
| 26. Переворот силой в упор на н/ж или на перекладине | В подход 2 раза | В подход 3 раза |
| 27. Приседание на правой, левой ноге («пистолет») у опоры | В подход на каждой ноге | |
| | по 3 раза | по 5 раз |
| 28. То же на гимнастической скамейке, бревне стоя, поперек | В подход на каждой ноге | |
| | 1-2 раза | 3—4 раза |

Упражнения для развития гибкости.

| Упражнения СФП | методические указания 2-й год обучения | |
|---|--|--|
| | 1-й год обучения | 2,3 год обучения |
| 1. Рывковые движения руками во всех направлениях | Постепенное увеличение силы и амплитуды рывковых движений | |
| 2. Круги руками во всех направлениях | Постепенное увеличение амплитуды движений | |
| 3. Наклоны вперед | Достать ладонями пол, держать 3 с | Из седа ноги врозь под углом 90°, держать 5 с |
| 4. «Мост» | Из положения лежа; из основной стойки наклоном назад | Опускание из основной стойки, ноги прямые |
| 5. Шпагаты | Передне-задний (на обе ноги) и фронтальный | То же, одна нога на приподнятой (15-20 см) опоре |
| 6. Махи ногами | У опоры вперед, в сторону, назад | |
| | То же от приставленной ноги | То же из положения ноги одна вперед (45-90°) |
| 7. Круги и перемахи правой, левой через препятствие, стоя к нему лицом, боком | Высота 45-80 см | |
| 8. Выкруты и вкруты в плечевых суставах | Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширины | |
| 9. Движения с гимнастической палкой с разных хватов | Движение снизу вверх и обратно в хват сверху, снизу, обратном (из положения палка вперед), в хват снизу и сверху (из положения в стойке) | |

Упражнения для развития прыгучести.

| Упражнения | Методические указания | |
|---|--|--|
| | 1-й год обучения | 2,3 год обучения |
| Прыжки: | | |
| 1. Со скакалкой двойные и простые, с поворотами | На двух и со сменой ног (4 по 9), 25-30 прыжков | Двойные, 35-40 прыжков |
| 2. В длину с места | Толчком с двух и с одной ноги | Толчком одной и двумя с наскока |
| 3. С места на горку матов | Три серии по 12 прыжков с паузами 5 с. Высота горки 25-30 см | Три серии по 20 пр. с паузами 5 с Высота горки 35-40 см |
| 4. Через гимнастическую скамейку | С двух ног, вперед, назад, боком | - |
| 5. То же с продвижением прыжками вперед, вправо, влево через 4 м веревку высотой 25-30 см | - | На двух и поочередно на одной, двух ногах |
| 6. На поролоновом кубе или горке из 4 матов | 3-4 серии по 6 прыжков с паузами | 3-4 серии по 10 прыжков с паузами 5 с |
| 7. На обеих ногах с продвижением вперед | По всей длине акробатической дорожки или на помосте для в/у - 2-3 прямые с паузами в | |
| 8. В длину, соскоком на площадку | С высоты 40-45 см | С высоты 45-50 см |
| 9. То же на горку матов | 45-55 см | 50-60 м |

Упражнения для развития быстроты.

| Упражнения | Методические указания | |
|--|---|------------------|
| | 1-й год обучения | 2,3 год обучения |
| 1. Пробегание отрезков на скорость | 15-20 м | 25 м |
| 2. Смена направления в беге, остановки в заданных положениях | Предельно быстрая резкая смена направления и остановки по неожиданной команде | |

| | | |
|-----------------------------------|--|--|
| 3. Выполнение упражнений на время | Упор присев - упор лежа, 4-6 раз | Основная стойка - упор присев - упор лежа - |
|-----------------------------------|--|--|

Упражнения для развития выносливости.

| Упражнения | методические указания | |
|---|-------------------------|------------------|
| | год обучения | 2,3 год обучения |
| <i>Упражнения ОФП и многократное выполнение заданий СФП (до отказа)</i> | | |
| 1. Равновесие на одной ноге, держать | - | 30 с |
| 2. Стойка на голове, держать | - | 50 с |
| 3. Отмахи из упора на перекладине, н/ж брусьев | Без учета высоты отмаха | ше |

Программный материал специальной физической подготовки для групп ТЭ, ССМ

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 гимнаста.

Большинство упражнений СФП в гимнастике цикличны, имеют исчислимые количественные (по объему) и временные (по интенсивности) характеристики. Поэтому в обосновании дозирования функциональных нагрузок в физической подготовке используются физиологические методы.

В скорректированном виде классификация функциональных нагрузок для гимнастов имеет четыре группы.

1. Максимальная нагрузка (100%) определяется по наилучшему результату, показанному при выполнении упражнения без пауз, «до отказа».
2. Субмаксимальная нагрузка составляет 3/4 от максимального результата.
3. Умеренная, средняя нагрузка равна 1/2 от максимального показателя.
4. Малая, низкая нагрузка определяется как 1/4 от максимума.

Максимальные нагрузки (с заданиями на работу «до отказа») используются чаще всего в контрольных испытаниях и соревнованиях по СФП, в круговых тренировках ударного типа. Субмаксимальные и умеренные - в занятиях тренировочных групп и группах совершенствования спортивного мастерства, умеренные - преимущественно у новичков и в тренировочных группах 1-2-го года обучения.

СФП с малыми и умеренными нагрузками нередко используется в виде разминки и как средство физической реабилитации, восстановления гимнастов после длительной болезни.

Формы, методы СФП и связанные с ними физические нагрузки определяются с учетом целого ряда показателей. К ним относятся: возраст, пол занимающихся, состояние их отдельных двигательных качеств, здоровья, уровня личных (предельных) результатов в СФП, квалификации, тренированности на данный период подготовки, особенности этапа подготовки и календаря соревнований. Недооценка хотя бы одного из этих показателей делает работу по СФП мало, а то и контрпродуктивной.

В физической подготовке гимнастов групп ТГ и ССМ используются как индивидуальная, так и групповая формы работы. В обоих случаях решаются единые задачи развития и (или) поддержания уровня физических качеств. Этим определяется и общность методов работы, главные из которых - комплексность и избирательность в использовании специальных упражнений, чередование их по направленности, объему и интенсивности нагрузки.

СФП в недельном цикле занятий подчиняется задачам периода подготовки. Так, в подготовительном и переходном периодах для СФП помимо ежедневной работы может быть отведен специальный тренировочный день.

В основном периоде и в соревновательных мезоциклах СФП может осуществляться в форме:

- части утренней зарядки либо вместо нее в виде «подкачки»;
- специальной разминки-задания;
- стандартного, общего для всех комплекса, выполняемого в конце подготовительной части первой тренировки;
- индивидуальной работы (чаще всего в конце второй тренировки);
- в виде круговых тренировок по СФП.

4.4. Техническая подготовка

Группы начальной подготовки.

| Виды технической подготовки. | Упражнения |
|------------------------------|---|
| 1. Развитие гибкости. | <ul style="list-style-type: none"> - наклоны, повороты, вращения, махи; - шпагаты (продольный, поперечный); - мост, перекидки вперед, назад. |
| 2. Развитие силы. | <ul style="list-style-type: none"> - лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания; - упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса; |

| | |
|-----------------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение); - бег с ускорением 15-20 метров. |
| 3. Развитие координации движений. | <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по бревну вперёд, назад; - повороты на одной ноге на полу на 360 и более градусов; - перевороты вперёд, назад используя лонжу; - элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т.п.). |
| 4. Работа на снарядах | <ul style="list-style-type: none"> - общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья; - изучение базовых элементов на гимнастических снарядах; - изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах. |

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

| Виды технической подготовки. | Упражнения |
|------------------------------|---|
| 1. Развитие гибкости. | <ul style="list-style-type: none"> - наклоны, повороты, вращения, махи, удержание ноги в положении шпагата; - шпагаты (продольный, поперечный); - медленные перевороты вперёд и назад с удержанием ноги; - работа у станка с тренером по хореографии; - отработка вольных упражнений под музыкальное сопровождение. - выполнение гимнастических прыжков, используя отягощения; - наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положении шпагата; - составление и отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение с тренером по хореографии. |
| 2. Развитие силы. | ОФП |

| | |
|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях; - упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.); - упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростно-силовом режиме на время); - бег с ускорением 15-20 метров. - отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме; - развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах; - упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.); - для общей выносливости кросс 1-2 километра. <p>СФП</p> <ul style="list-style-type: none"> - лазание по канату на время; - бег с ускорением 15-20 метров; - шпагаты из различного исходного положения; - спичаг (количество); - стойка силой (количество); - стойка на руках (на время); - угол в вися на перекладине (на время); - упражнения с гантелями на различные группы мышц. |
| <p>3. Упражнения на формирование гимнастической осанки.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд; - удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов; - при стенная стойка на руках в течение 30 секунд. - стойка на руках на время; - повороты в стойке на руках плечом вперед, плечом назад, на 360, 720 и более градусов. |

| | |
|-----------------------------|--|
| <p>4.Работа на снарядах</p> | <p>Батутная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись; - сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов; - двойное сальто вперёд в группировке; - сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов; - двойное сальто назад в группировке. <p>Акробатическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перевороты вперёд (серия); - переворот-сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись; - перевороты назад (серия); - рондат – фляк – сальто назад; - рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов; - связка: рондат – фляк – двойное сальто в группировке с помощью тренера. <p>Опорный прыжок:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переворот вперёд; - переворот вперёд с поворотом на 180, 360 градусов; - рондат – сальто назад в группировке (Цукахара); - переворот вперёд, сальто вперёд в группировке. <p>Брусья женские:</p> <ul style="list-style-type: none"> - большие обороты вперёд, назад; - большим махом вперёд, поворот на 180 градусов (санжировка); - большим махом вперёд, поворот на 360 градусов; - оборот назад не касаясь в стойку; - штальдер вперёд и назад; - перелёт дугой с нижней жерди на верхнюю; - соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов; |
|-----------------------------|--|

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - соскок двойное сальто назад в группировке. <p>Бревно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гимнастические прыжки (разножка, кольцо и т.п.); - медленная акробатика (перекидка назад, переворот вперед и т.п.); - темповый переворот вперед и назад; - сальто назад на бревне; - повороты на одной ноге на 360 градусов; - соскок, сальто вперед с поворотом на 180, 360 градусов; - соскок сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов. |
|--|---|

Группы ССМ

В группах ССМ происходит совершенствование приёмов и техники изученных в предыдущие годы гимнастических элементов, связок, комбинаций. Рекомендуются широко использовать упражнения, моделирующие процесс соревнований различного уровня.

4.5. Техничко-тактическая подготовка.

Техничко-тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики вида спорта, приемов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

В процессе совершенствования тактического мастерства спортсмену необходимо развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствие со сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния, строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются в облегченных условиях, в усложненных условиях, в условиях, максимально приближенных к соревновательным условиям.

Облегчить условия выполнения тактических упражнений в тренировке бывает необходимо при формировании новых сложных умений и навыков или

преобразовании сформированных ранее. Это достигается, например, путем расчленения соревновательной комбинации на части, выполнением элементов комбинации через более простые, замены элемента в комбинации более простым. Цель использования тактических упражнений повышенной трудности – обеспечение надежности разученных форм тактики и стимулирование развития тактических способностей. К числу таких упражнений можно отнести выполнение комбинации в условиях недостаточной или переменной освещенности, незначительных неисправностях оборудования, шум, повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения, утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения.

| Гимнастические снаряды | Упражнения |
|------------------------|---|
| Батут. | <ul style="list-style-type: none"> - сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360, 720 и 1080 градусов (пируэты); - двойное сальто вперед и назад в группировке, согнувшись; - двойное сальто вперед и назад в группировке с поворотом на 180, 360 градусов; - двойное сальто назад прогнувшись. |
| Акробатика. | <ul style="list-style-type: none"> - перевороты вперед, сальто вперед (серия); - переворот – сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов; - перевороты назад, темповые перевороты (серия); - рондат-фляк-сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов; -связка: рондат- фляк-двойное сальто назад в группировке, согнувшись. |
| Опорный прыжок. | <ul style="list-style-type: none"> - переворот вперед с поворотом на 360 и 720 градусов; - переворот вперед, сальто вперед в группировке, согнувшись; -рондат, сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись; - рондат, сальто назад с поворотом 180, 360 градусов. |
| Брусья женские. | <ul style="list-style-type: none"> - большие обороты веред, назад; - большим махом вперед, поворот на 180, 360 градусов (санжировка); - большим махом вперед, поворот на 360 градусов; |

| | |
|---------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - оборот назад не касаясь в стойку с поворотом на 180, 360 градусов; - штальдер вперёд и назад с поворотом на 180, 360 градусов; - перелёт дугой с нижней жерди на верхнюю; - перелёт Ткачёва; - сальто Гингера; - соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов; - соскок, двойное сальто назад в группировке согнувшись, прогнувшись. |
| Бревно. | <ul style="list-style-type: none"> - гимнастические прыжки (разножка, кольцо и т.п.); - медленная акробатика (перекидка назад, переворот вперёд и т.п.); - сальто назад, сальто вперёд на бревне; - повороты на одной ноге на 360 градусов; - сальто боком, колпинское сальто; - соскок, сальто вперёд с поворотом на 360 градусов; - соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов; - соскок, двойное сальто назад в группировке согнувшись. |

4.6. Теоретическая подготовка

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5-7 мин для сообщения на каждой тренировке.

1). Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

2). Терминология спортивной гимнастики.

Значение и роль терминологии в спортивной гимнастике. Требования к терминологии, правила применения. Основные термины изучаемых упражнений. Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

3). Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортивной гимнастикой: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

4). Олимпийские игры.

Олимпийское движение в России. Успехи отечественных гимнастов на Олимпийских играх современности.

Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по спортивной гимнастике.

Международная федерация гимнастики (FIG). Успехи российских спортсменов на международной арене.

5). Психологическая подготовка гимнастов.

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировок и соревнований.

Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств гимнастов. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Психологические особенности обучения сложным гимнастическим упражнениям. Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности спортсменов.

Учёт индивидуальных психологических особенностей спортсменов. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Формы и методы общей и специальной психологической подготовки.

6). Правила соревнований, их организация и проведение.

Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по спортивной гимнастике. Методика судейства. Организация и проведения соревнований. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Роль судейства. Методика оценки качества выполнения гимнастических упражнений. Разбор типичных ошибок.

Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры.

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

7). Закаливание организма, питание спортсмена.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности занимающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения

иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, прием и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановления энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес гимнаста. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объёма и интенсивности тренировок и соревнований.

Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортивной гимнастикой.

8). *Предупреждение спортивного травматизма*

Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении гимнастических упражнений.

9). *Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.*

Врачебный контроль и самоконтроль: их значение и содержание в процессе занятий. Основные показатели физического развития занимающихся. Основные функциональные показатели, их регистрация и оценка. Этапный, текущий и оперативный контроль за состоянием занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям, данным видом физических упражнений.

Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основные меры их предупреждения.

Дневник контроля и самоконтроля спортсменов старших разрядов. Динамика основных показателей и значение их оценки в планировании тренировочного процесса.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Приёмы массажа. Особенности применения перед тренировкой, соревнованием и после них. Приемы самомассажа.

10). *Развитие спортивной гимнастики.*

Спортивная гимнастика в дореволюционной России; этапы роста спортивной гимнастики; состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом.

Участие Российских гимнасток в международных соревнованиях. Развитие спортивной гимнастики в регионе, области, крае, городе.

11). *Физиологические основы тренировки гимнастов.*

Мышечная деятельность как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья поддержания работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей занимающихся. Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности занимающихся различного возраста.

Понятие о психофизиологических основах формирования двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе тренировочных занятий. Роль деятельности коры больших полушарий при формировании навыков выполнения прыжковых упражнений.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. Особенности биохимических процессов в организме, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Особенности дыхания при выполнении прыжковых элементов и комбинаций.

Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, индивидуализации, динамичности, направленности на достижение максимального результата вариативности и адаптации.

12). Физическая и техническая подготовка гимнастов.

Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей учащихся. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений.

Характеристика средств и методов повышения уровня общей физической подготовленности занимающихся на различных этапах спортивной подготовки.

Сила и методика её развития. Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика её совершенствования. Гибкость и методика ее совершенствования. Выносливость и методика ее совершенствования. Сохранение динамического равновесия в полёте и при приземлении.

Техническая подготовка гимнастов. Основные понятия. Предмет и основные задачи технической подготовки. Содержание технической подготовки: элементы начальной «школы», базовые двигательные навыки, профилирующие элементы, элементы классификационной программы. Показатели технического мастерства гимнастов. Специализированная техническая подготовка: хореография, акробатика, сохранение равновесия при приземлении, ритмический рисунок комбинации. Планирование и контроль технической подготовленности. Основы техники выполнения упражнений.

13). Планирование и контроль в процессе спортивной тренировки.

Управление подготовкой гимнастов. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование.

Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок учащихся старших разрядов.

Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений.

Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объем и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы.

Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл основная структурная единица всего тренировочного процесса.

Календарные планы спортивных соревнований по спортивной гимнастике.

4.7. Психологическая подготовка

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

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 гимнастики прежде всего направленно на собственные ощущения.

Сенсомоторика гимнастики базируется, по преимуществу, на восприятиях, связанных с мышечно-двигательной, зрительно-вестибулярной и тактильной чувствительностью; в меньшей степени – со слухом. Важную роль играет также чувство *темпа ритма 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* гимнастики 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 гимнастике.

Психорегуляция, как вид подготовки, принципиально аналогична технической или физической подготовке спортсмена. Это означает, что тренер и спортсмен не довольствуется естественными изменениями, происходящими в психической сфере гимнастки по мере спортивного его 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 ученика наиболее доступны и составляют тот важный воспитательный фон, который должен быть нормой в тренировочной работе и на соревнованиях. Ключевыми в данном случае являются словесные методы, применяемые в форме обращений, рекомендаций, советов, указаний, замечаний, бесед, разборов, моральных внушений и т.п. Вместе с тем крайне важен личный пример, которым тренер может воздействовать на учениц, включая внешние признаки их поведения, речи, реакций на события, действия учеников, их успехи и неудачи и др.

Методы внушения, как инструмент профессионального психического воздействия, относятся к области психотерапии и доступны только специалистам. Они могут применяться 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 гимнастка, чем лучше она чувствует движение и стабильнее выполняет его практически, тем совершеннее её идеомоторные представления.

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

Психологические аспекты тренировки в гимнастике.

Успех тренировочного процесса в гимнастике в значительной степени определяется психологическими факторами. Решающую роль в данном случае играют волевые качества гимнастки. Воспитание этих качеств, при участии тренера,

коллектива и посредством самовоспитания – одно из важнейших направлений работы тренера и его спортсменов. 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 спортсменки;
- по мере роста утомления в тренировке – повышение требований к самоконтролю; тренер должен обращать особое внимание на осознанность, ответственность, тщательность действий занимающихся, на недопустимость работы «по инерции»;
- применение соревновательных, игровых форм работы с использованием форм гандикапа, позволяющих вовлекать в состязание одновременно гимнасток разного уровня подготовленности;
- тренировка в условиях, ужесточающих режим работы в сравнении как 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 тренировочных занятий в непривычных условиях, на новых снарядах, в измененной экипировке, утяжеленных костюмах и т.д.
- применение самостоятельных занятий в отсутствие тренера или с ограничением его ролью наблюдателя;
- поочередное назначение членов команды условным лидером команды, а также ассистентом тренера, страховщиком и т.п.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к

конкретным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении упражнений гимнастического многоборья, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

В тренировочных группах решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оценку», аутогенная тренировка.

На этапе совершенствования спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать специалистов - психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля. Специалист-психолог совместно с тренером определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет гимнасту использовать их наиболее эффективно.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «спортивная гимнастика»

Спортивная подготовка вида спорта «спортивная гимнастика» осуществляется дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Среди спортивных дисциплин спортивная гимнастика имеет свой номер-код вида спорта – 016 000 1611Я.

Спортивная гимнастика – один из старейших олимпийских видов спорта, включающий соревнования на 6 мужских снарядах: вольные упражнения, конь, кольца, прыжок, брусья и перекладина, и 4 женских снарядах: прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения. Международная федерация (ФИЖ) была создана в 1881 году. Спортивная гимнастика относится к группе видов спорта со стабилизированной кинематической структурой сложных по координации движений и действий. Современная гимнастика многообразна и является сложно-координационной, биологически энергоемкой системой, предъявляющая высокие требования к уровню технической, физической, функциональной и психологической подготовки спортсмена. С точки зрения физической двигательной деятельности гимнастические упражнения относятся к физической работе умеренной и большой мощности. Основными критериями спортивной гимнастики являются трудность упражнений, их композиция и качество исполнения. Предметом оценки является то, что делает гимнаст и как он это делает в соответствии с возрастными особенностями. Отличительными чертами гимнастики является выразительность, сценичность, пластичность и ритмичность движений, стремление к созданию художественного образа специфическими гимнастическими двигательными средствами. Гимнастика во всех своих проявлениях остается ярко выраженным творческим видом спорта.

Основной вид подготовки гимнастов – учебно-тренировочное занятие (спортивная тренировка). Оно представляет собой многолетний, круглогодичный процесс, направленный на развитие у них способностей, необходимых в достижении спортивного мастерства. В процессе тренировки осуществляется общая и специальная физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка гимнастов. Реализация дополнительной образовательной программы заключается в построении непрерывного и комплексного учебно-тренировочного процесса с учетом этапа спортивной подготовки в области вида спорта «спортивная гимнастика» и его спортивных дисциплин, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно:

- достичь установленного возраста в соответствии с таблицей № 2 в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- предоставить медицинское заключение по допуску к занятиям по виду спорта;

- пройти индивидуальный отбор посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки в соответствии с таблицей № 11, а также результатов, выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях.

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

Комплектование учебно-тренировочных групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

При комплектовании учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, максимальная наполняемость не должна быть больше двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ, в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря.

В целях подготовки обучающихся к спортивным соревнованиям, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы) являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

При необходимости на временной основе, в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, допускается проводить учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и максимальной численности обучающихся в объединённой группе;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности, и санитарных требований.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для оценки уровня подготовленности обучающегося, в учебно-тренировочном процессе, Спортивная школа проводит промежуточную аттестацию не реже одного раза в год, которая включает в себя сдачу контрольных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки в соответствии с таблицей № 11, а также результатов, выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Спортивная школа, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

МБУДО «СШ №1» обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-техническим и кадровым условиям, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Организация осуществляет образовательную деятельность по виду спорта «спортивная гимнастика» на основании заключения договоров безвозмездного пользования недвижимым имуществом, находящимся в муниципальной собственности по следующим адресам осуществления образовательной деятельности:

- г. Елец, ул. Мира, д. 147 «МАОУДО «Детско – юношеский центр им. Б.Г. Лесюка»;
- - г. Елец, ул. Профинтерна, д 2-а (МБОУ СШ № 1 (корп. №3) г. Ельца, (только тренажерный зал).

По указанным адресам имеются в наличии:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238 с изменениями от 22.02.2022);

- наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки согласно ФССП (Таблица №18).
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №19).

Также обеспечиваются выполнение следующих требований:

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- организация систематического медицинского контроля.

Таблица №. 18 Обеспечение оборудованием и спортивный инвентарем, необходимый для прохождения спортивной подготовки

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

Обеспечение спортивной экипировкой*

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
|--|---|----------------------|-------------------|------------------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|---|-------------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство- вания спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Комплект соревновательной формы (мужской) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Комплект соревновательной формы (женский) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 5. | Накладки наладонные (женские) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Накладки наладонные (мужские) | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Носки | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 8. | Тапочки спортивные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Футболка (короткий рукав) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 10. | Чешки гимнастические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа №1» педагогическими, руководящими и иными работниками, осуществляющие участие в реализации данной Программы, представлена в таблице № 20.

Таблица №20. Кадровые условия реализации Программы

| № п/п | Наименования показателя | Количество человек |
|-------|---|--------------------|
| 1. | Укомплектованность кадрами: | 9 |
| | - руководящих работников: | 4 |
| | - директор | 1 |
| | - заместитель директора | 2 |
| | - главный бухгалтер | 1 |
| | - тренеров-преподавателей: | 1 |
| | - основные | 1 |
| | - совместители | |
| | - методистов | 1 |
| 2. | Уровень квалификации тренеров-преподавателей: | 1 |
| | с высшим физкультурным образованием | 1 |
| | со средним физкультурным образованием | 0 |
| 3. | Квалификационная категория | |
| | высшая | |
| | первая | 1 |
| | без категории | |

Тренеры-преподаватели МБУДО «СШ №1» систематически проходят курсы повышения квалификации не реже одного раза в четыре года.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Для разработки данной Программы использовались следующие источники:
Список литературных источников:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
3. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: ФиС, 2003. 231
4. Богеи М.М. Обучение двигательным действиям. -М.: ФиС, 1983.
5. Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов.М.: ФиС, 1974.
6. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоров'я 1986.
7. Гавердовский Ю. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика: Ежегодник. - М.: Сов. спорт, 1989.
8. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Terra-спорт, 2002.
9. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. - М.: ФиС, 1987.
10. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского - М.: ФиС, 1986.
11. Деркач А.А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. - М.:ФиС, 1981.
12. Евсеев С. П. Тренажеры в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
13. Коренберг В.Б. Внимание деталям! - М.: ФиС, 1972.
14. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике. - М.: ФиС, 1970.
15. Менхеев Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: ФиС, 1989.
16. Спортивная гимнастика / Под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. - М.: ФиС, 1979.
17. Сучилин Н. Г. Гимнаст в воздухе (соскоки прогрессирующей сложности). - М: ФиС, 1978.
18. Теория спорта: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987.

19. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. - Киев: Олимпийская литература, 1999.
20. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
21. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.
22. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.
23. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980 – 136 с.
24. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
25. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с. 232
26. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
27. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / Основы теории и методики воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
28. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.
29. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 110 с.
30. Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.
31. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.

32. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.
33. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
34. Мельников В.Н. Психология - Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 138 с.
35. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
36. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
37. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.
38. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
39. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983. – 112 с.
40. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
41. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.
42. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с. 233
43. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.
44. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 128 с.

45. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

46. Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации

[Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).

2. Официальный интернет-сайт Министерства образования и науки Российской Федерации

[Электронный ресурс] (<http://минобрнауки.рф/>)

3. Официальный интернет-сайт Федерации Спортивной Гимнастики России

[Электронный ресурс] (<http://www.sportgymrus.ru/>)

4. Официальный интернет-сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА

[Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).

5. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства ВАДА

[Электронный ресурс] (<https://www.wada-ama.org/>).

Сценарий программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до

конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

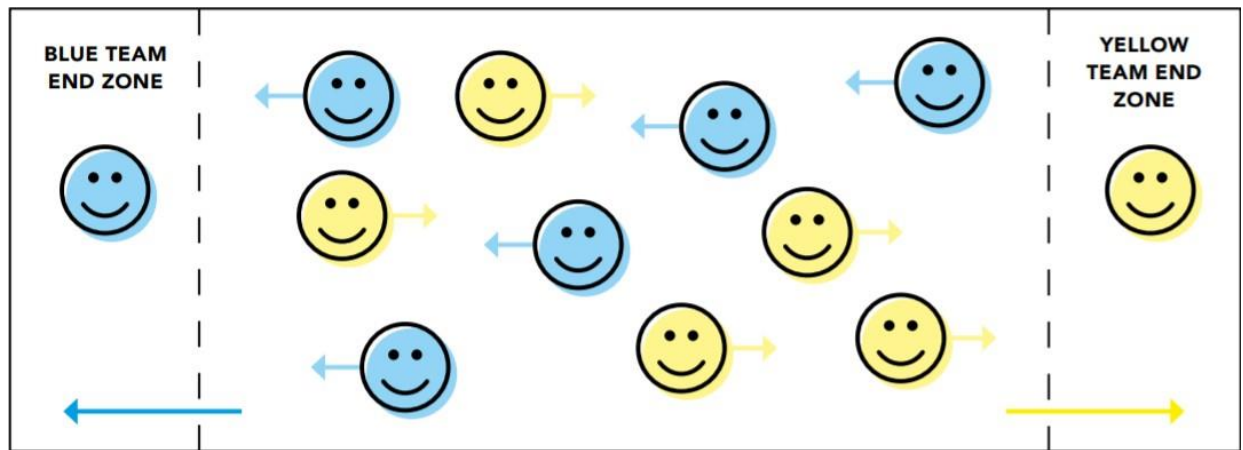
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работанад собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

** можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещённым списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
 - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещённый список
 - критерии включения субстанций и методов в Запрещённый список;
 - отвечает любым двум из трех следующих критериев:
наносит вред здоровью спортсмена;
противоречит духу спорта;
улучшает спортивные результаты.
 - маскирует использование других запрещённых субстанций.
 - Запрещённый список обновляется как минимум 1 раз в год;
 - Запрещённый список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов
 - list.rusada.ru
 - принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)
4. Опасность БАДов
 - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
 - менее строгие стандарты качества;
 - риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
 - критерии получения разрешения на ТИ;
 - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
 - процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
 - ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещённый список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).