Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №1»

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «25» августа 2026 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «СШ № 1»
_____ В.Д. Трубицын
Приказ №79 от 01.09.2026 года

Трубицын Владимир Дмитриевич

Подписан: Трубицын Владимир Дмитриевич
DN: C=RU, S=Липецкая область, L=г. Елец, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "" СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1"", СНИЛС=07618154171, ИНН=482100373812, E=sportshkola.1@mail.ru, G=Владимир Дмитриевич, SN=Трубицын, CN=Трубицын Владимир Дмитриевич
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение:
Дата: 2026-09-07 11:28:12

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

Составитель программы:
Дзюндзяк А.Н. – тренер-преподаватель;
Исаева Е.Б. – заместитель директора

2026 год

СОДЕРЖАНИЕ.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ……3
1.1 Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»……3
1.2. Цель Программы ……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……..…..21
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним……..…… ……..…25
2.7. Планы инструкторской и судейской практики……...35
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств ……..……39
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ……..…….46
3.1. Требования к результатам прохождения Программы ……...……..…..47
3.2. Оценка результатов освоения Программы……..……48
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)……..…….49
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»....61
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки……..61
4.1.1. Этап начальной подготовки…….....61
4.1.2. Учебно-тренировочный этап……69
4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства……86
4.2. Учебно-тематический план …….....101
V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ …….....105
5.1. Материально-технические условия реализации Программы …….....105
5.2. Кадровые условия реализации Программы ……..109
5.3. Информационно-методические условия реализации Программы ……109
Приложение №1 …….....…… 112
Приложение №2…….....……..…116
Приложение №3……118

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная гимнастика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 12 декабря 2025 г. № 1136 (далее – ФССП).

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

Характеристика вида спорта спортивная гимнастика.

Спортивная гимнастика— это один из красивейших, динамичных, зрелищных и популярных видов спорта. Она является частью программы Олимпийских игр, постоянно проводятся чемпионаты мира и Европы, соревнования на Кубок мира и другие престижные международные турниры. История этого вида спорта касается не только спортсменов, но и миллионы зрителей — всех тех, кто находит в ней великолепное зрелище красоты, изящества, силы и ловкости. А начиналось все более ста двадцати лет назад.

Гимнастика– это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Занятия по спортивной гимнастике направлены на развитие движений, совершенствование двигательной навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех

органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

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	3	6	5	до двух лет	12-16
				свыше двух лет	10-14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	9	8	до трех лет	5-10
				свыше трех лет	4-8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	13	до года	2-3
				свыше года	1-2

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

1. Формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки.

2. Учитывает возможность перевода обучающихся из других Учреждений.

3. Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности

спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом минимальных требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;

- этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

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
	1,2 год	3 год	1,2 год	3 год	4 год	5,6 год	весь период
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	936

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

Учебно-тренировочный процесс в МБУДО «СШ № 1» (далее-Учреждение), 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
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, федеральной территории «Сириус»	_	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной	_	14	18

	физической подготовке			
2.2.	Восстановительные мероприятия	_	_	До 10 суток
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		_
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам				
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования	

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 начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	2	3	4
Основные	-	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 выполнений 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.

Учреждение 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 Учреждении ведется 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 Учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических 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 Учреждением 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	
1.	Общая физическая подготовка (%)	29	20	10	4	2
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18	25	27	25	24

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	4	8	12
4.	Техническая подготовка (%)	48	48	51	54	50
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая практика (%)	2	2	4	4	5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2	3	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	2	2	3

Таблица №6. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в часах и процентах)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки															
		Этап начальнойподготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1 год	%	2 год	%	3 год	%	1, 2 год	%	3 год	%	4 год	%	5,6 год	%	весь период	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	91	*29%*	62	*20%*	83	*20%*	52	*10%*	62	*10%*	29	*4%*	33	*4%*	19	*2%*
2.	Специальная физическая подготовка (%)	56	*18%*	78	*25%*	104	*25%*	141	*27%*	168	*27%*	182	*25%*	208	*25%*	225	*24 %*
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6	*2%*	8	*2%*	21	*4%*	25	*4%*	58	*8%*	66	*8%*	112	*12%*
4.	Техническая подготовка (%)	150	*48%*	149	*48%*	200	*48%*	265	*51%*	318	*51%*	393	*54%*	450	*54%*	468	*50%*
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6	*2%*	8	*2%*	9	*2%*	21	*4%*	25	*4%*	29	*4%*	34	*4%*	47	*5%*
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	-	-	10	*2%*	13	*2%*	22	*3%*	25	*3%*	37	*4%*
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	9	*3%*	9	*3%*	12	*3%*	10	*2%*	13	*2%*	15	*2%*	16	*2%*	28	*3%*
Общее количество часо		**312**	**100%**	**312**	**100%**	**416**	**100%**	**520**	**100%**	**624**	**100%**	**728**	**100%**	**832**	**100%**	**936**	**100%**
Количество часов в неделю		**6**		**6**		**8**		**10**		**12**		**14**		**16**		**18**	

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	
		1 год	2 год	3 год	1,2 год	3 год	4 год	5,6 год	1 год	св.года
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6	8	10	12	12	14	18	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	4	
		Наполняемость групп (человек)								
		12-16		*10-14*	*5-10*		*4-8*		*2-3*	*1-2*
1.	Общая физическая подготовка	91	62	83	52	62	29	33	19	
2.	Специальная физическая подготовка	56	78	104	141	168	182	208	225	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	8	21	25	58	66	112	
4.	Техническая подготовка	150	149	200	265	318	393	450	468	
5.	Тактическая подготовка	2	2	3	7	10	8	10	17	
6.	Теоретическая подготовка	4	6	6	10	10	16	16	20	
7.	Психологическая подготовка	-	-	-	4	5	5	8	10	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	6	6	6	12	
9.	Инструкторская практика	-	-	-	7	6	8	9	12	
10.	Судейская практика	-	-	-	3	7	14	16	25	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	4	6	6	8	
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	6	2	3	3	4	8	
Общее количество часов в год		**312**	**312**	**416**	**520**	**624**	**728**	**832**	**936**	

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для ЭНП 1–го года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Общая физическая подготовка	**91**	7	7	6	6	6	6	6	6	6	8	18	9
Специальная физическая подготовка	**56**	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	8	7
Техническая подготовка	**150**	10,5	14,5	15,5	15,5	15,5	14	14	15	13,5	12,5	-	9,5
Тактическая подготовка	**2**	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	
Теоретическая подготовка	**4**	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	-	0,5	0,5	-	0,5
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**4**	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**2**	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**3**	-	-	-	-	-	-	3	-	-	_	-	-
Всего часов	**312**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**24**	**28**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для ЭНП 2-го года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Общая физическая подготовка	**62**	5	4	5	5	4	4	5	5	2	5	11	7
Специальная физическая подготовка	**78**	4	5	5	5	7	6	6	6	5	5,5	15	8,5
Участие в спортивных соревнованиях	**6**	-	2	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
Техническая подготовка	**149**	12,5	14,5	14,5	13,5	14	14	15	15	12	14	-	10
Тактическая подготовка	**2**	-	-	0,5	-	0,5	-	-	-	0,5	0,5	-	-
Теоретическая подготовка	**6**	0,5	0,5	1	0,5	0,5	-	-	-	1,5	1	-	0,5
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**4**	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**2**	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**3**	-	-	-	-	-	-	2	-	1	-	-	-
Всего часов	**312**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**24**	**28**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для ЭНП 3-го года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Общая физическая подготовка	**83**	6	6	6	7	6	6	6	7	5	6	13	9
Специальная физическая подготовка	**104**	6	9	7	8	7	7	8	7	7	8	18	12
Участие в спортивных соревнованиях	**8**	-	2	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-
Техническая подготовка	**200**	17,5	18,5	19,5	18,5	18,5	18,5	19,5	18	18	17	5	11,5
Тактическая подготовка	**3**	-	-	0,5	-	-	0,5	0,5	-	0,5	-	-	1
Теоретическая подготовка	**6**	0,5	0,5	1	0,5	0,5	-	-	-	1,5	1	-	0,5
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**4**	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**2**	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**6**	-	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	2
Всего часов	**416**	**34**	**36**	**34**	**36**	**34**	**32**	**36**	**34**	**34**	**34**	**36**	**36**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для УТЭ 1-го, 2-го года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	**52**	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	12	10
Специальная физическая подготовка	**141**	10	11	11	11	12	11	9	11	10	11	18	16
Участие в спортивных соревнованиях	**21**	-	3	-	3	-	-	6	3	3	3	-	-
Техническая подготовка	**265**	23	24	24	24	25	22	22	24	23	24	14	16
Тактическая подготовка	**7**	-	1	1	0,5	1	1	1	1	0,5	-	-	-
Теоретическая подготовка	**10**	1	1	1	1,5	1	1	1	1	1,5	-	-	-
Психологическая подготовка	**4**	-	-	1	-	-	1	-	1	-	-	-	1
Инструкторская практика	**7**	-	1	2	1	1	1	-	-	-	-	-	1
Судейская практика	**3**	-	-	1	-	1	-	-	-	-	1	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**4**	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**4**	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**2**	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Всего часов	**520**	**42**	**44**	**44**	**44**	**44**	**40**	**44**	**44**	**44**	**42**	**44**	**44**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для УТЭ 3-го годов обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Общая физическая подготовка	**62**	6	4	6	4	6	3	5	4	3	5	10	6
Специальная физическая подготовка	**168**	12	13	13	12	12	12	12	12	10	15	27	18
Участие в спортивных соревнованиях	**25**	-	3	-	3	-	-	3	6	7	-	-	3
Техническая подготовка	**318**	27	28	28	28	30	30	28	26	24	30	15	24
Тактическая подготовка	**10**	-	1	1	1,5	1	1	2	1	0,5	1	-	-
Теоретическая подготовка	**10**	1	1	1	1,5	1	1	1	1	1,5	-	-	-
Психологическая подготовка	**5**	-	1	1	1	-	-	-	1	-	1	-	-
Инструкторская практика	**6**	1	1	1	-	1	1	-	-	-	-	-	1
Судейская практика	**7**	-	-	1	1	1	1	2	1	-			
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**6**	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**4**	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**3**	-	-	-	-	-	1	1	-	1	-	-	-
Всего часов	**624**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**50**	**54**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для УТЭ 4-го года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	**29**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	4
Специальная физическая подготовка	**182**	13	13	13	13	13	12	13	13	11	13	30	25
Участие в спортивных соревнованиях	**58**	3	7	7	7	3	3	7	7	7	7	-	-
Техническая подготовка	**393**	33	34	34	34	34	36	34	34	31	35	27	27
Тактическая подготовка	**8**	-	1	1	1	1	1	-	1	-	1	-	1
Теоретическая подготовка	**16**	1,5	1,5	1,5	2	2	1,5	2	2	2	-	-	-
Психологическая подготовка	**5**	0,5	0,5	0,5	1	-	0,5	-	-	1	1	-	-
Инструкторская практика	**8**	1	1	-	1	1	1	-	-	1	-	-	2
Судейская практика	**14**	1	2	-	-	3	-	1	2	3	-	-	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**6**	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**6**	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**3**	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	1
Всего часов	**728**	**61**	**62**	**59**	**62**	**59**	**57**	**62**	**61**	**62**	**59**	**62**	**62**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для УТЭ 5-го, 6-го года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	**33**	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	6	4
Специальная физическая подготовка	**208**	15	15	15	15	16	16	15	17	13	16	32	23
Участие в спортивных соревнованиях	**66**	6	9	6	6	3	3	9	6	6	9	-	3
Техническая подготовка	**450**	35	37	41	40	40	41	37	38	37	38	32	34
Тактическая подготовка	**10**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
Теоретическая подготовка	**16**	1,5	1,5	1,5	2	2	1,5	2	2	2	-	-	-
Психологическая подготовка	**8**	0,5	0,5	0,5	1	1	1,5	-	1	1	1	-	-
Инструкторская практика	**9**	1	1	-	1	1	1	-	-	1	1	-	2
Судейская практика	**16**	1	2	2	-	3	-	1	2	3	-	-	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**6**	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**6**	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**3**	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	1
Всего часов	**832**	**69**	**70**	**69**	**70**	**69**	**67**	**70**	**69**	**70**	**70**	**70**	**69**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для ЭССМ (весь период обучения)

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Общая физическая подготовка	**19**	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	4	3
Специальная физическая подготовка	**225**	14	14	14	15	15	14	16	16	15	16	42	34
Участие в спортивных соревнованиях	**112**	8	12	12	12	11	7	12	11	12	11	-	4
Техническая подготовка	**468**	39	41	40	39	41	40	43	41	40	41	32	31
Тактическая подготовка	**17**	1	1,5	2,5	2,5	2,5	1	-	1,5	1,5	1	-	2
Теоретическая подготовка	**20**	3	3,5	3,5	3,5	3,5	1	1	0,5	0,5	-	-	-
Психологическая подготовка	**10**	1	1	1	1	1	-	1	1	-	2	-	1
Инструкторская практика	**12**	1	2	1	1	1	1	1	1	-	2	-	1
Судейская практика	**25**	2	3	3	3	2	2	-	3	2	3	-	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**12**	4	-	-	-	-	4	-	-	4	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**8**	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**8**	-	2	-	-	-	-	2	2	2	-	-	-
Всего часов	**936**	**78**	**81**	**78**	**78**	**78**	**72**	**81**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**

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 обучающихся, 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	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - 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	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа	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)	- 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	- 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	- 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 Учреждении;
- 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 впробе, 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 оместонахождении.
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

любомуспортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции илизапрещенного 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 антидопинговыхправил, 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
Этап начальной подготовки	1.***Веселые старты: - «Честная игра».*** Цель: - ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры - формирование «нулевой терпимости к допингу» (содержания представлено в приложении №1)	1-2 раза вгод	Тренер	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Теоретическое занятие. В ходе беседы и дальнейшего обсуждения обучающиеся получат следующие знания: - «Ценности спорта. Честная игра» - «Что такое допинг и допинг - контроль?» - «Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)» - «Последствия допинга для здоровья» - «Допинг и зависимое поведение» - «Профилактика допинга» - «Как повысить результаты без допинга?» - «Причины борьбы с допингом»	1 раз в год	Тренер	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3.Проверка лекарственных препаратов. Цель – ознакомить обучающихся с международным стандартом	1 раз вмесяц	Тренер Мед. работник	Проверка лекарственных препаратов через сервисы по проверке препаратов осуществляется в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену

	«Запрещенный список» и научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов			2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно». Это интерактивная игра, которая позволяет проверить спортсменов на знание антидопинговых правил.	По назначению	Тренер	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5***. 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
	6. Родительское собрание: - «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Цель мероприятия – получение родителями базовых знаний антидопинговых правил. В результате данного мероприятия родители: - ознакомятся с базовыми антидопинговыми правилами - научатся пользоваться сервисом по проверкепрепаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/	1-2 раза вгод	Тренер	Включить в повесткудня родительского собрания вопрос поантидопингу. Использовать памяткидля родителей. (приложение **№2**). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательноепредоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведенияродительского собрания) и 2-3 фото.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	***1.Веселые старты: - «Честная игра»*** Цель: - ознакомление юных спортсменов с		Тренер	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия:

	ценностями спорта и принципами честной игры - формирование «нулевой терпимости к допингу» (содержания представлено в приложении №1)	1-2 раза вгод		сценарий/программа, фото/видео.
	2. 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
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно» Это интерактивная игра, которая позволяет проверить спортсменов на знание антидопинговых правил.	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе Тренер	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4. Родительское собрание: - «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Цель мероприятия – получение родителями базовых знаний антидопинговых правил. В результате данного мероприятия родители: - ознакомятся с базовыми антидопинговыми правилами - научатся пользоваться	1-2 раза вгод	Тренер	Включить в повесткудня родительского собрания вопрос поантидопингу. Использовать памяткидля родителей. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательноепредоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведенияродительского собрания) и 2-3 фото.

	сервисом по проверкепрепаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/			
	5. Теоретическое занятие. В ходе беседы и дальнейшего обсуждения обучающиеся получат следующие знания: Для УТЭ до 3-х лет обучения: - «Профилактика применения допинга среди спортсменов» - «Основы управления работоспособностью спортсмена» - «Мотивация нарушений антидопинговых правил» - «Запрещенные субстанции и методы» - «Допинг и спортивная медицина» - «Психологические и имиджевые последствия допинга» - «Процедура допинг – контроля» - «Организация антидопинговой работы» Для УТЭ 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 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе Тренер	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Этап совершенствования спортивного мастерства	***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
	2.Семинар: ***Цель:*** - 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» - «Система АДАМС»	1 -2 раза в год	Тренер	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Лица, проходящие инструкторскую и судейскую практику, могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа спортивного совершенствования мастерства.

В процессе овладения способностями ***инструктора*** необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Освоение терминологии, принятой в спортивной гимнастике.
2. Построить группу и подать основные команды в движении.
3. Составить конспект и провести разминку в группе.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.
5. Составить конспект и провести разминку в группе
6. Составление и проведение комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке, технической и тактической подготовке.
7. Составить конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.
8. Провести тренировочное занятие в группах на начальном этапе и учебно-тренировочном под наблюдением тренера.
9. Умение вести наблюдения за занимающимися, выполняющими элементы и находить ошибки.
10. Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших гимнасток.
11. Знать классификацию ошибок и сбавок за выполнение упр. (ошибки в технике, осанке, приземлении и др.)
12. Формирование навыков наставничества.

Для получения звания ***судьи по спорту*** каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «спортивная гимнастика» и терминологии, принятой в спорте.
2. Знать оценку выполнения отдельных упражнений.
3. Знать о 10-бальной системе оценки гимнастических упражнений.

4. Знать общие положения о гимнастических соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения).

5. Составить положение о проведении первенства спортивной школы по спортивной гимнастике, оформление заявок на участие в соревнованиях.

6. Уметь самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

7. Знать особенности судейства упражнений обязательной программы.

8. Знать особенности судейства произвольных упражнений, понятия трудности упражнений: группы А, Б, С, Д, Е, поощрительные баллы.

9. Знать особенности судейства судьи-ассистента (судьи на линии на опорном прыжке и вольных упражнениях, судьи-хронометристы, судья, ответственный за музыкальное сопровождение, судья на старте опорного прыжка), судьи-информатора, судьи при участниках, секретаря.

10. Приобретение навыков судейства и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера.

11. Судейство первенства спортивной школы и соревнований муниципального уровня в группах на этапе начальной подготовки. Выполнение обязанностей судьи, секретаря.

12. Выполнение требований для присвоения судейской категории по спортивной гимнастике.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

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)	1,2 год	7	3
	3 год	6	7
	4 год	8	14

	5, 6 год	9	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	12	25

Учебно-тренировочный этап первого года обучения:

Инструкторская практика:

1. Освоение терминологии, принятой в спортивной гимнастике.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Судейская практика:

1. Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «спортивная гимнастика» и терминологии, принятой в спорте.
2. Приобретение навыков судейства.

Учебно-тренировочный этап второго года обучения:

Инструкторская практика:

1.Построить группу и подать основные команды в движении.

2.Составить конспект и провести разминку в группе.

3.Составление комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке.

4.Провести учебно-тренировочное занятие в группах на этапе начальной подготовки под наблюдением тренера.

5.Умение вести наблюдения за занимающимися, выполняющими элементы.

Судейская практика:

1.Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «спортивная гимнастика» и терминологии, принятой в спорте.

2. Знать оценку выполнения отдельных упражнений

Учебно-тренировочный этап третьего года обучения:

Инструкторская практика:

1.Уметь вести наблюдения за обучающимися, выполняющими элементы и находить ошибки.

2.Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших гимнасток.

3.Провести учебно-тренировочное занятие в группах на этапе начальной подготовки.

Судейская практика:

1 Знать о 10-бальной системе оценки гимнастических упражнений.

2.Знать общие положения о гимнастических соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения).

3.Уметь самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Учебно-тренировочный этап свыше трех лет обучения:

Инструкторская практика:

1.Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

2.Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

3. Знать классификацию ошибок и сбавок за выполнение упр. (ошибки в технике, осанке, приземлении и др.)

Судейская практика:

1. Знать особенности судейства упражнений обязательной программы.

2. Знать особенности судейства произвольных упражнений, понятия трудности упражнений: группы А, Б, С, Д, Е, поощрительные баллы

3. Знать особенности судейства судьи-ассистента (судьи на линии на опорном прыжке и вольных упражнениях, судьи-хронометристы, судья, ответственный за музыкальное сопровождение, судья на старте опорного прыжка), судьи-информатора, судьи при участниках, секретаря.

4. Помощник судьи на первенстве спортивной школы в группах на этапе начальной подготовки.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

1. Выполнение учебно-тренировочного занятия в группах на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.

2. Умение составить положение соревнований, оформление заявок на участие в соревнованиях.

3. Судейство первенства спортивной школы и соревнований муниципального уровня в группах на этапе начальной подготовки. Выполнение обязанностей судьи, секретаря.

4. Выполнение требований для присвоения судейской категории по спортивной гимнастике.

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 настольного тенниса 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 этапа начальной подготовки);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для учебно-тренировочных групп, 2 раза в год для групп совершенствования спортивного мастерства);
- 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 умело 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 3-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 3-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**
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики баскетбола, 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.
Учебно-тренировочный этап , Этап совершенствования спортивного мастерства			
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 занятии, соревнования.	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание) Психорегулция мобилизующей направленности.	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само-и гетерорегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфовоцеркуляции тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные	8 – 10 ми

		упражнения, душ теплый/прохладный	
Через два часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесс	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально) Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8-10 мин 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 тренировки 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	1-2 раза в год (согласно графику)	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 (по необходимости)	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:

Система контроля включает в себя:

- предварительный контроль;
- оперативный контроль;
- текущий контроль;
- промежуточная 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 успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Основными задачами проведения текущего контроля успеваемости обучающихся являются определение уровня общей физической подготовленности обучающихся, уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся, показателей тренировочной и соревновательной деятельности, эффективности методов подготовки

обучающихся. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по виду спорта и проводится в виде тестирования по видам спортивной подготовки, оценки в микроциклах подготовки результатов спортивных соревнований.

Промежуточная аттестация – форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по итогам периода обучения посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также выполнению требований к уровню спортивной квалификации (разрядные требования) на основании норм, требований и условий Единой всероссийской спортивной квалификации. Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Учреждении создается аттестационная комиссия.

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:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная гимнастика», а также общих знаний об антидопинговых правилах;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде «спортивная гимнастика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование навыка соревновательной деятельности путем обеспечения участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная гимнастика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической

подготовленности, а также теоретической, технической, тактической, и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная гимнастика»;

- изучение антидопинговых правил;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической, и психологической подготовленности;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность результатов в соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

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 окончанию 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 окончанию 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);
- контрольно-переводные нормативы по каждому этапу и периоду спортивной подготовки (*Приложение 3*).

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 3х10 м	с	не более		не более	
			10,6	11,0	10,3	10,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	8	5
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			-	–	2	–
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	-	–	6
1.5.	Вис на согнутых руках. Фиксация положения	см	не менее		не менее	
			5	2	-	-

1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее		не менее	
			-	-	+3	+5
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			90	85	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	
			-	-	6,0	6,0
2.3.	Вис согнув ноги (группировка) на гимнастической стенке	с	не менее		-	
			4,0	4,0	-	-
2.4.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			2,0	2,0	6,0	6,0
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		Не устанавливается			
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»			

Вопросы теоретического тестирования по окончанию этапа начальной подготовки

1. *Где зародилась спортивная гимнастика?*
   А) Китай;
   Б) Германия;
   В) Древняя Греция;
   Г) Англия
2. *В каком году спортивная гимнастика стала олимпийским видом спорта?*
   А) 1896;
   Б) 1881;
   В) 1996;
   Г) 1796

3. Дайте определение понятию «гимнастика»:

А) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости;

Б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости;

В) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

4. *Что называется «разминкой» в учебно-тренировочном занятии?*

А) подготовка организма к предстоящей работе;

Б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;

В) чередование лёгких и трудных общеразвивающих упражнений

Г) стартовая готовность

5. *Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах?*

А) выполнение упражнений без страховки;

Б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;

В) выполнение упражнений без присутствия врача;

Г) выполнение упражнения без присутствия товарища

6. *Что означает понятие «исходное положение» при выполнении упражнения?*

А) исходная стойка;

Б) положение тела, из которого начинается выполнения физического упражнения;

В) положение тела человека при выполнении упражнения

7. *Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека?*

А) поднимание туловища в сед;

Б) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

В) наклон вперед из положения сидя, стоя

8. *Определите, что такое строевые упражнения:*

А) Коллективные действия в строю, организация организованности и дисциплины;

Б) Комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между собой по законам композиции;

В) Двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками

9. *Что является частой ошибкой при выполнении кувырка вперёд в группировке?*

А) Энергичное отталкивание ногами;

Б) Прижимание к груди согнутых ног;

В) Круглая спина;

Г) Опора головой о мат

10. *Что такое состояние устойчивого положения тела в пространстве?*

А) Равновесие;

Б) Балансирование;

В) Основная стойка;

Г) Исходное положение

11. *Название у процесса передвижения по специальным гимнастическим снарядам с помощью рук и ног:*

А) Перелезание;

Б) Лазанье;

В) Ползанье

12. *Выберите ряд, в котором указаны все фазы опорного прыжка:*

А) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, опора на руки, приземление;

Б) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, приземление;

В) разбег, отталкивание ногами, полет, приземление;

Г) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, полет и приземление

13. *Сед с предельно разведенными ногами в стороны:*

А) Сед ноги в стороны;

Б) Полушпагат;

В) Шпагат;

Г) Выпад

14. *Что означает термин «Кач» в спортивной гимнастике?*

А) преодоление снаряда или пространства (высоты, длины) свободным полетом над ним;

Б) однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении;

В) прыжок (спрыгивание) со снаряда на пол различными способами

15. *Название действия занимающихся после команды для принятия того или иного строя:*

А) Строй;

Б) Перестроение;

В) Построение;

Г) Колонна

16. *Название способа, с помощью которого занимающиеся держатся за снаряд*:

А) Хват;

Б) Захват;

В) Ухват;

Г) Перехват

17. *Вращательное движение с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову, называется так:*

А) Перекаты и кувырки;

Б) Группировки и перекаты;

В) Перевороты;

Г) Переворачивание

18. *Как называется элемент, который выполняется с опорой лопатками и затылком?*

А) Стойка;

Б) Перекат;

В) Стойка на лопатках;

Г) Перекат с доставанием пола ногами за головой

19. *Сочетание нескольких видов акробатических элементов:*

А) комплекс;

Б) комбинация;

В) каскад;

Г) упражнения

20. *Что такое акробатическая комбинация:*

А) последовательное выполнение акробатических упражнений;

Б) сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности;

В) сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности.

Ответы к вопросам

№1 –	№6 –	№11 –	№16 –
№2 –	№7 –	№12 –	№17 –
№3 –	№8 –	№13 –	№18 –
№4 –	№9 –	№14 –	№19 –
№5 – А	№10 –	№15 –	№20 –

Каждый ответ равен 1 баллу. Для зачета необходимо набрать от 14 баллов и выше.

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 3х10 м	с	не более	
			9,8	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	
			11	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	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 согнувшись подъем в стойку на руках.	количество раз	не менее	
			5	5
2.8.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее	
			10,0	10,0

2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	10,0
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее	
			40,0	40,0
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			5,0	5,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Вопросы теоретического тестирования по окончанию учебно-тренировочного этапа

1. *Кто и когда ввел обязательные занятия физическими упражнениями?*

А) Петр I в конце 19 в.;

Б) Николай II в конце 17 в.;

В) Александр III в конце 18 в.;

Г) Петр I в конце 18 в.

2. *Впервые слово «гимнастика» появилось*:

А) у древних греков в 6 в. до н.э.;

Б) у древних римлян в 7 в. до н.э.;

В) у древних греков в 8 в. до н.э.;

Г) у древних римлян в 8 в. до н.э.

3. Выдающаяся гимнастка, которая выступала на трех Олимпиадах и завоевала 18 олимпийских медалей:

А) Л. Труищева;

Б) Е. Давыдова;

В) Т.Гуцу;

Г) Л. Латынина

4. «Гимнастика» в переводе с греческого означает:

А) Упражняю;

Б) Обнаженный;

В) Пластичный;

Г) Сильный

5. Мужская программа соревнований по спортивной гимнастике состоит из...видов:

А) 5

Б) 7;

В) 6;

Г) 8.

6. Женская программа соревнований по спортивной гимнастике состоит из…видов:

А) 3;

Б) 5;

В) 6;

Г) 4

7. Как называется программа, где все участники выполняют одинаковые упражнения?

А) Равная;

Б) Произвольная;

В) Личная;

Г) Обязательная

8. Как называется программа, где каждый гимнаст составляет свое упражнение?

А) Программная;

Б) Композиционная;

В) Произвольная;

Г) Специальная

9. В каком виде гимнастического многоборья предоставляются две попытки?

А) Вольные упражнения;

Б) Опорный прыжок;

В) Бревно;

Г) Перекладина

10. Что означает слово «гимнастика»:

А) совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных;

Б) популярный вид спорта;

В) набор специальных снарядов для тренировочного процесса;

Г) способ поддержания эмоционального здоровья

11. Определение слова «акробатика»:

А) разновидность гимнастики, специальные упражнения на ловкость, балансировку, силу, гибкость;

Б) метод развития и укрепления мышечной ткани;

В) раздел гимнастики для детей;

Г) направление в цирковом искусстве

12. Какие виды упражнений относятся к акробатике:

А) цикличные;

Б) динамические и статические;

В) упражнения на снарядах;

Г) силовые

13. В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию:

А) сердечно-сосудистой системы;

Б) вестибулярный аппарат;

В) дыхательную систему;

Г) опорно-двигательный аппарат

14. Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:

А) условный рефлекс;

Б) мышечная память;

В) моторика

15. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как:

а) наскок;

б) спрыгивание;

в) соскок;

г) завершение упражнения

16. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются:

а) упор;

б) вертикальное усилие;

в) хват;

г) вис

17. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

а) группировка;

б) сед;

в) поза;

г) комбинация

18. Махом одной, толчком другой переворот правым (левым) боком:

а) колесо;

б) сальто;

в) рондат;

г) перекат

19. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела:

а) переворот;

б) перекат;

в) кувырок;

г) сальто

20. Свободное движение тела относительно оси вращения:

а) мах;

б) поворот;

в) переворот;

г) наклон

21. Переход из виса в упор или из более низкого положения в высокое называется:

а) выход;

б) спад;

в) подтягивание;

г) подъём

22. Способ держания спортивного снаряда, предмета в процессе выполнения упражнения:

а) упор;

б) захват;

в) хват;

г) прихват

23. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?

А) треугольник;

Б) равносторонний треугольник;

В) равнобедренный треугольник;

Г) прямоугольный треугольник

24. Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры:

А) курбет;

Б) стойка голова в голову;

В) равновесие спиной;

Г) пирамида

25. *Вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой (или и тем и другим одновременно) с одной или двумя фазами полета*:

А) кувырок в сторону;

Б) круговой перекат;

В) переворот вперёд;

Г) полупереворот.

Ответы к вопросам

№1 –	№6 –	№11 –	№16 –	№21 –
№2 –	№7 –	№12 –	№17 –	№22 –
№3 –	№8 –	№13 –	№18 –	№23 –
№4 –	№9 –	№14 –	№19 –	№24 –
№5 –	№10 –	№15 –	№20 –	№25 – В

Каждый ответ равен 1 баллу. Для зачета необходимо набрать от 18 баллов и выше.

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 3х10 м	с	не более	
			7,8	8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,8	4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.5.	Поднимание туловища из положения	количество	не менее	

	лежа на спине за 1 мин	раз	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	
			-	4
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	
			10,0	-
2.9.	Из исходного положения – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			-	15,0
2.10.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			5	-
2.11.	Исходное положение – стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	4
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			30,0	
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	30,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Рабочая программа разработана для организации работы тренера-преподавателя и направлена на достижение планируемых результатов освоения обучаемыми дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» по каждому этапу спортивной подготовки.

4.1.1. Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) —это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства — уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих спортивной, военной, профессиональной и иной деятельности.

ОФП в спортивной гимнастике включает в себя:

Ходьба: ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые перемещения: бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения: выполнение команд: «равняйсь», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Элементы легкой атлетики: бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м). Бег на скорость - 20,25 м с высокого старта. Бег на 200-300 м. Кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1-2 км). Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг. Лыжи. Группы НП: передвижение двухшажным и одношажным ходом. Катание с гор.

Подвижные игры: «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Гимнастические и акробатические упражнения.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

В СФП по спортивной гимнастике входят:

1. Упражнения ля развития физических качеств:

Упражнения для развития быстроты:

- упражнения на развитие быстроты движений (старт по сигналу из различных положений, прыжки с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом, игры и игровые упражнения);

- упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- физические упражнения, выполняемые с предельной либо с околопредельной скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).

Упражнения для развития специальной выносливости:

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

Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

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

Упражнения для развития ловкости:

- кувырки, перевороты, повороты;
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры;

- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений;
- зеркальное выполнение упражнений;
- упражнения на координацию (ходьба по бревну).

Упражнения для развития гибкости:
- наклоны и повороты;
- упражнения на растягивание;
- прогибания;
- сгибания-разгибания.

2. Хореографическая подготовка:

Разновидности ходьбы и бега: ходьба на носках (вперед, назад, в сторону), ходьба в полуприседе, в приседе, острый шаг на месте.

Повороты: приставлением ноги, переступанием, окрестным шагом вперед, назад, на 180°, 360°.

Равновесия: стойка на носках, руки на поясе, то же руки вперед, в стороны, вверх; у опоры вертикальное равновесие, переднее равновесие, боковое равновесие (без наклона туловища) руки в стороны;

Прыжки. По 1, 2, 3 (невыворотным) позициям, прыжки со сменой позиций ног; прыжки толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад; толчком двумя, прыжок, ноги врозь (в стороны); прыжок, ноги врозь, правая (левая) вперед; прыжки из 3 позиции толчком двумя, приземляться на одну; толчком одной и махом другой вперед приземлиться на две (на месте, с продвижением вперед).

Техническая подготовка

***Для этапа начальной подготовки 1 года обучения*:**
/девушки/

1. Акробатика:
- наклоны туловища из различных исходных положений;
- «шпагат»;
- упражнения в «мостах»;
- перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове;
- кувырки;
- стойка на руках;
- переворот боком, назад, вперед;
- «рондат»;
- элементы хореографии.

2. Брусья:
- переворот в упор;

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

3. Бревно:

- ходьба из различных исходных положений;
- связка шагов;
- кувырок вперед или назад;
- соскок прогнувшись.

4. Опорный прыжок:

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

/юноши/

1. Акробатика:

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

2. Конь-махи:

- наскок в упор (обозначить), сгибая ноги в коленях, продевая вперед, упор сзади, выпрямить ноги, прогнуться (обозначить);
- сгибая ноги в коленях, продевая назад, упор, выпрямить ноги (обозначить);
- сгибая правую ногу в колене, продевая вперед, упор верхом, выпрямить ногу (обозначить);
- поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить);
- поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить);
- сгибая ноги в коленях изменить положение на левую спереди в упоре верхом (обозначить);
- поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку, (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить);
- поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить);

- перемахом правой вперед соскок встать левым боком к коню.

3. Кольца:

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

4. Опорный прыжок:

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

5. Брусья:

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

6. Перекладина:

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

<u>Для этапа начальной подготовки свыше 1 года обучения</u>:

/девушки/

1. Акробатика:

- кувырок вперед в группировке в упор присев;
- кувырок вперед согнувшись в сед;
- складка ноги вместе в перекат назад в стойку на лопатках (березка) держать 2 сек., перекат в упор присев;
- опускание в мост, вставание любое;
- переворот боком (колесо);
- прыжок прогнувшись;

- элементы хореографии .

2. Брусья:

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

3. Бревно:

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

4. Опорный прыжок:

- прыжок в стойку на руках с последующим приземлением на спину.

/юноши/

1. Акробатика:

- И.П. – О.С.
- с шага переворот боком (колесо);
- переворот боком (колесо) с поворотом на 90° (приставляя ногу);
- через сед с прямыми ногами кувырок назад в упор присев, встать в И.П.
- равновесие (любое);
- 2-3 шага разбега и толчком двумя прыжок вверх, с группировкой;
- падение вперед в упор лежа на согнутые руки, шпагат (любой);
- из шпагата, опорой прямыми руками, силой, с прямыми ногами упор стоя согнувшись ноги ;вместе (обозначить)
- упор присев, стойка на голове (2 сек.);
- опуская прямые ноги, коснуться ковра носками ног;
- разгибаясь выпрямляя руки, через стойку на руках кувырок вперед в упор присев ;
- прыжок вверх с поворотом на 360°.

2. Конь-махи:

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

- перемахом правой вперед соскок с поворотом на 90°

3. Кольца:

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

4. Опорный прыжок

- высота кубов 60 см
- с разбега с одного моста прыжок в стойку на руках на кубы опуститься в упор присев
- из И.П. прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления.

5. Брусья

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

6. Перекладина

- И.П. – вис
- из размахиваний бросками – не менее 3 (лодочки) из закрытого положения
- махом вперед подъем переворотом в упор
- отмах
- оборот назад в упоре
- соскок дугой прямым телом.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка позволяет эффективнее использовать спортивную технику, физическую, морально-волевую подготовленность.

Для этого используют:

-показ техники изучаемого движения;

- использование предметных и других ориентиров.

Тактику поведения на соревнованиях гимнаст может предусмотреть почти во всех деталях, если он конечно располагает достаточными знаниями об основных тактических правилах и приемах.

К тактическим правилам в гимнастике относится ряд установок:

1. Общий успех в соревнованиях определяется в значительной мере успешным выступлением на первых двух-трех снарядах.

Важно с самого начала захватить лидерство, чтобы создать благоприятный фон для дальнейших выступлений.

2. Предварительное общее впечатление о гимнасте (команде) складывается уже при опробовании снарядов и во время разминки. Еще до начала соревнований можно оказать определенное воздействие на своих соперников не только безупречным выполнением упражнений, но и своим поведением.

3. В произвольных комбинациях не следует вставлять недостаточно отработанные элементы и соединения. В одних случаях, для того чтобы выиграть соревнования целесообразно бывает усложнить комбинацию, если это даже будет связано с определенным риском, в других наоборот может быть выгодным убрать некоторые упражнения из комбинации, с тем что бы свести до минимума всякий риск

4. На ход борьбы влияет информация, которую гимнаст получает во время выступления. В зависимости от индивидуальных особенностей гимнаста его характера, темперамента волевых качеств в одних случаях целесообразно держать гимнаста все время в курсе событий, в других полезно, что бы гимнаст не знал, как изменяется в ходе соревнований его положение или положение команды.

5. В командных соревнованиях важно определить последовательность выступлений гимнастов. Первыми в команде должны выступать - надежные уверенные в себе гимнасты. В тоже время желательно чтобы наиболее сильные спортсмены выступали последними.

Наряду с общими тактическими правилами имеется ряд тактических приемов, рациональное применение которых способствует успеху гимнастов на соревнованиях.

Тактическими приемами спортсмен должен уметь пользоваться сам:

– иметь резервные варианты продолжения упражнений в произвольных комбинациях.

– уметь рационально использовать свои силы на соревнованиях и правильно строить свой режим перед соревнованиями уметь разумно использовать время отведенное на разминку перед очередным снарядом;

– самостраховаться в различных ситуациях;

– хорошо знать правила и положения о соревнованиях.

4.1.2. Учебно-тренировочный этап

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук и плечевого пояса в различных направлениях, с разной скоростью и степенью мышечных напряжений; то же с преодолением сопротивления амортизатора, с гантелями, набивными мячами, гимнастической палкой. Повороты и круговые движения руками; то же с гантелями. Сгибание и разгибание рук стоя, в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, в висе лежа; то же с гантелями, набивными мячами, с преодолением сопротивления амортизатора. Подтягивание в висе лежа - выполнять быстро на возможно большее количество раз и медленно с остановками по ходу движения. Выкрут в плечевых суставах с палкой или веревочкой. Упражнения для расслабления мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища. Наклоны и повороты вперед, назад, в стороны из различных исходных положений; то же с набивным мячом, с преодолением сопротивления амортизатора. Сгибание и разгибание туловища сидя и лежа на полу, на гимнастической скамейке, ноги закреплены. Упражнения на расслабление мышц туловища стоя, в наклоне вперед, сидя и лежа.

Упражнения для ног. Стойки ноги врозь, вместе. Полуприседания и приседания на носках, на всей стопе в 1, 2, 3-й позициях с опорой одной или двумя руками о стенку. Выпады вперед, назад, в стороны. Сгибание и разгибание, повороты и круговые движения ногой стоя, сидя, лежа. Взмахи ногами вперед, назад, в стороны, сидя у гимнастической стенки. Поднимание ноги вперед, назад, в сторону с удержанием на максимально поднятой высоте; то же с помощью скакалки, наступая на ее середину одной ногой. В упоре стоя согнувшись, широкая стойка ноги врозь, поворот туловища вправо, влево со стремлением развести ноги как можно шире и бедром касаться пола. Шпагат.

Упражнения для всего тела. Движения руками, туловищем и ногами, выполняемые одновременно. Упражнения на осанку. Мост из положения лежа и наклоном назад. Мост переворотом вперед. В висе подтягивание с подниманием ног. Из виса на нижней жерди брусьев переход в вис согнувшись сзади, возвращение в и.п. с прямыми ногами. Упражнения на расслабление мышц всего тела лежа.

Упражнения со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад на одной ноге, согнув другую вперед; попеременно с одной ноги на другую; чередование прыжков на одной ноге и двух ногах; чередование простых

прыжков с прыжком с двойным вращением. Прыжки сериями по 30-40 сек. на двух и с чередованием на двух и одной ноге.

Упражнения в лазании. Лазание по гимнастической стенке, по наклонно поставленным гимнастическим скамейкам, лестницам (одноименным и разноименным способом, одновременным переставлением ног). Лазание по канату на время (с помощью ног). Перелезание через гимнастические снаряды (в играх).

Упражнения в равновесии. Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по бревну (высотой 0,5-1 м). Переходы в сед и в положение лежа на бревне. Ходьба на носках с различным положением рук (вверх, вперед, в стороны, за спину, за голову). Ходьба в приседе и с переноской набивных мячей. Ходьба на двух ногах и прыжки на одной ноге с закрытыми глазами.

Специальная физическая подготовка

В СФП по спортивной гимнастике входят:

1. Упражнения ля развития физических качеств:

Упражнения на координацию. Последовательные и одновременно разнонаправленные движения, т.е. движения двумя руками и ногой в разных направлениях; разноритмичные движения - когда во время выполнения одна рука или нога прекращает движение, а затем вновь включается в него; упражнения с переключением одних движений на другие.

Упражнения на оценку пространственной точности. Движения руками на фоне экрана с градусным делением с оценкой точности движений во фронтальной и сагиттальной плоскостях с точностью движений на 45°, 65°, 85°, 105°, 125°, 145°, 165°. То же, но быстро - по сигналу или одному счету принять заданное положение.

Движения ногой на фоне экрана с оценкой точности движений на 25°, 45°, 65°, 85°, 105° (правой и левой) вперед, в сторону и назад (при поднимании ноги назад туловище наклонять на 45°); то же, но быстро.

Движения руками и ногой с точностью, указанной в предыдущих упражнениях (медленно и быстро).

Движения руками и туловищем. Наклоны вперед с прямой спиной165°, 135°, 105°, 75°, 45°; наклоны назад на 165°, 135°. Наклон назад на 165°, наклон вперед на 135°; из наклона назад на 135°, наклон вперед на 105°. То же, но из наклона вперед на 165°, 105°, 75° наклоны назад на 135 и 165° (медленно и быстро). Наклон в сторону на 135° и 105°. То же, но из наклона вправо на 135° - наклон влево на 105° и наоборот.

Все упражнения выполняются в парах, когда один их учеников делает упражнение, а другой контролирует.

Упражнения на точность дифференцировки усилий. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, гантелями разного веса. Общеразвивающие упражнения с резиновыми бинтами, сложенными вдвое, втрое, вчетверо. Подтягивание в висе и сгибание рук в упоре с грузом разного веса (2, 3, 5 кг). Упражнения вдвоем с взаимным сопротивлением (в полсилы, в полную силу). Упражнения с динамометром.

2. Хореографическая подготовка:

Для тренировочного этапа до 2-х лет

Разновидности ходьбы и бега: пружинный шаг, пружинный бег, острый шаг с продвижением впереди; острый бег; высокий шаг, высокий бег, ходьба выпадами.

Повороты: повороты переступанием и приставлением ноги с различными движениями руками; повороты окрестным шагом вперед и назад после акробатических элементов (кувырка вперед и назад, переворота боком, подъема разгибом и т.д.) в сочетании с равновесиями, элементами классического танца; повороты махом ногой вперед, назад, в сторону на 90°, 180°; одноименные и разноименные повороты на 180°, 360°.

Равновесия: вертикальное, переднее, боковое равновесие с различными положениями рук, движениями руками; различные сочетания равновесий с поворотами, элементы акробатики, общеразвивающими движениями; боковое равновесие с наклоном; у опоры - заднее равновесие.

Прыжки: прыжки толчком одной ногой с приземлением на обе; прыжки со сменой ног впереди; прыжки махом одной и толчком другой (вперед или назад) с поворотом на 180°.

Для тренировочного этапа свыше 2-х лет

Разновидности ходьбы и бега: разнообразные соединения ходьбы и бега, пройденные на этапах начальной и начальной специализированной подготовки; выполнение разновидностей ходьбы и бега с различными положениями и движениями рук, головы, изменением направления передвижения, темпа движения.

Повороты: повороты окрестным шагом вперед, назад, с продвижением, с различными движениями руками, в соединении с элементами акробатики; сочетание поворотов махом вперед, назад, на 180° с вертикальным, передним равновесием, с элементами акробатики (полет-кувырок, переворот боком, рондат и т.д.) с общеразвивающими упражнениями (падение: в упор лежа, в упор присев на одну, другая в сторону, назад и т.д.); одноименные и разноименные повороты с различными положениями рук в сочетании с равновесиями, медленными переворотами вперед, назад.

Равновесия: совершенствование равновесий, пройденных на этапе начальной специализированной подготовки; боковое равновесие с наклоном вперед.

Прыжки: совершенствование прыжков, пройденных на этапе начальной специализированной подготовки, сочетание их с элементами акробатики; прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, 360°, 540°; прыжок шагом; перекидной прыжок; прыжок касаясь; подбивной прыжок вперед и в сторону.

Техническая подготовка

<u>Для тренировочного этапа 1-го года обучения:</u>

/девушки/

1. Акробатика:

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

2. Опорный прыжок:

- переворот вперед через стол или через стопку матов 105 см

3. Брусья:

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

4. Бревно:

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

/юноши/

1. Акробатика:

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

- стойка на руках (любая из любого исходного положения, обозначить)

2. Конь (без ручек):

- пять кругов в упоре поперек

3. Кольца:

- из размахивания выкрут вперед прогнувшись
- мах назад
- махом вперед выкрут назад прогнувшись
- мах вперед
- мах назад
- махом вперед соскок переворотом прогнувшись

4. Прыжок (горка матов, высота – 110 см):

- переворот вперед с приземлением на горку матов высотой 110 см

5. Брусья (низкие):

- из положения стоя, в середине брусьев, подъем разгибом
- мах назад
- махом вперед угол (любой)
- стойка силой (любая обозначить)
- мах вперед
- мах назад
- махом вперед соскок боком в положение спиной к брусьям

6. Перекладина:

- из размахивания подъем разгибом – отмах
- оборот назад в упоре
- спад мах дугой, мах назад
- махом вперед поворот кругом в хват сверху
- мах вперед
- махом назад соскок прогнувшись

<u>Для тренировочного этапа 2-го года обучения:</u>

/девушки/

1. Акробатика:

- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад

в группировке

- широкий прыжок
- поворот на одной ноге на 360° (любой)
- переворот вперед с поворотом на 180°

(рондат) – темповой в переворот назад

(фляк) – темповой переворот назад

(фляк) – темповой переворот назад

(фляк) - акробатическая серия по направлению вперед (минимум 2 разных элемента)

2. Опорный прыжок:

- переворот вперед через стол

3. Брусья:

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

4. Бревно:

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

/юноши/

1. Акробатика:

- И.П. – О.С.
- с небольшого разбега переворот вперед на две, фляк вперед, отскок вверх ноги врозь согнувшись и приземление в упор лежа на согнутые руки
- с небольшого разбега переворот вперед на одну, рондат, фляк, сальто назад в группировке
- через сед с прямыми ногами, кувырок назад согнувшись с прямыми ногами, в положение стоя согнувшись, сгибая ноги толчком фляк назад, прыжок вверх с поворотом на 180°
- кувырок в стойку на руках с прямыми руками
- шпагат (любой), силой согнувшись прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках из любого И.П. (2 сек.), равновесие (любое – 2 сек.)
- два хореографических прыжка
- с небольшого разбега сальто вперед в группировке

2. Конь-махи (без ручек):

- два круга поперек на теле
- проходка вперед (за любое количество кругов)
- два круга лицом наружу
- третьим кругом: перемах в упор сзади лицом наружу – перемах назад с поворотом плечом назад на 90° в упор продольно, круг в упоре продольно
- вторым кругом: перемах вперед в упор сзади продольно – перемах назад с поворотом плечом назад на 90° в упор поперек
- соскок: перемахом двумя вперед прогнувшись с поворотом на 180° на левой руке встать левым боком к коню

3. Кольца:

- И.П. – вис глубоким хватом
- подъем силой в упор (2 сек.)
- угол (2 сек.)
- силой кувырок вперед в вис согнувшись (2 сек.)
- мах дугой и махом назад два выкрута вперед нарастающей амплитуды
- подъем махом назад в упор (обозначить)
- поднимая ноги, спад назад в вис согнувшись
- разгибаясь, выкрут назад
- большим махом выкрут назад
- сальто назад прогнувшись в соскок

4. Прыжок:

- переворот вперед (высота кубов – 90 см)

5. Брусья:

- с небольшого разбега наскок в вис, мах вперед, маз назад
- махом вперед – подъем разгибом в упор – мах назад
- спад в вис, согнувшись, мах вперед с небольшим разгибанием вверх
- мах назад с небольшим разгибанием вверх, мах вперед с небольшим разгибанием вверх
- махом назад подъем разгибом в упор – мах назад
- отодвиг в упор на руки, мах вперед
- махом назад подъем в упор
- махом вперед угол (2 сек.)
- силой, согнувшись, прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках (2 сек.)
- махом вперед соскок с поворотом на 1800 через левую (правую) руку

6. Перекладина:

- И.П. – вис разным хватом
- Вис углом, броском мах назад
- мах дугой, махом назад перехват в хват сверху
- махом вперед перемах во вне, мах назад с разгибанием в вис
- махом вперед подъем разгибом в упор
- отмах
- два больших оборота назад
- большим махом вперед поворот кругом с поочередным отпусканием рук в хват сверху (санжировка)
- толчком двумя соскок встать лицом к перекладине

<u>Для тренировочного этапа 3-го года обучения:</u>

/девушки/

1. Акробатика:

- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке (окрошка)

- серия из двух гимнастических прыжков, min один из которых толчком одной ноги с разведением ног 180° продольно

- поворот на одной ноге на 360° (любой)

- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись

- темповой переворот вперед на две – темповой переворот вперед с двух на две (фляк вперед)

2. Опорный прыжок:

- переворот вперед через стол

3. Брусья:

- подъем разгибом – отмах в стойку на руках
- оборот не касаясь
- большой оборот назад
- оборот назад в упоре стоя согнувшись
- соскок: большим махом назад сальто назад прогнувшись (бланш)

4. Бревно:

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

/юноши/

1. Акробатика:

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

2. Конь-махи:

<u>Упражнение №1:</u>

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

- соскок

Упражнение №2:

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

3. Кольца:

Упражнение №1:

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

Упражнение №2:

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

4. Прыжок:

стол высота 135 см (можно прыгать с двух мостов)

- переворот вперед
- переворот вперед сгибаясь-разгибаясь

5. Брусья:

Упражнение №1:

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

Упражнение №2:

- стоя лицом наружу на концах брусьев – вис углом и подъем разгибом в угол

- стойка силой согнувшись (любая)

- поворот плечом вперед

- отодвиг в вис и подъем махом вперед в упор на руках

- махом назад подъем в упор

- мах вперед

- махом назад переход плечом назад в стойку на руках (держать)

- махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

6. Перекладина:

Упражнение №1:

- из размахивания подъем разгибом

- отмах (45° – 90°)

- большой оборот назад

- махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусканием рук (45° – 60°)

- махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусканием рук (60° – 90°)

- два больших оборота назад

- соскок сальто назад прогнувшись

Упражнение №2:

- из размахивания подъем разгибом

- отмах (45° – 90°)

- большой оборот назад

- махом вперед поворот кругом в хват сверху (60° – 90°)

- махом вперед поворот кругом в хват снизу

- большой оборот вперед с поворотом кругом в хват сверху

- два больших оборота назад

- соскок сальто назад прогнувшись

Для тренировочного этапа 4-го года обучения:

/девушки/

1. Акробатика:

- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповое сальто – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке с раскрытием

- темповой переворот вперед – темповой переворот вперед на две ноги – темповой переворот вперед с двух на две – сальто вперед

- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°

- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад сгиб разгиб

- кувырок назад в стойку на руках – 360°

2. Опорный прыжок:

- переворот вперед

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

3. Брусья:

- размахивание изгибом и большой мах назад

- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху. Тело на уровне горизонтали (санжировка)

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

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

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

- большим махом назад оборот вперед

- оборот со сменой хвата

- большой оборот

- соскок бланш

4. Бревно:

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

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

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

- поворот на одной ноге на 360° (любой)

- прыжок шагом, в темп толчком двумя прыжок прогнувшись

- сиссон

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

- фляк на две ноги

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

/юноши/

1. Акробатика:

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

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

- прыжок стойку на руках согнувшись – перекат через грудь в упор лежа – поворот кругом в упор сзади, сед левая нога согнута, опора на левую руку, правая

рука вперед – махом одной, толчком другой переворот в стойку на руках – медленное опускание в упор стоя согнувшись и выпрямление в О.С.

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

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

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

- равновесие на одной ноге

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

2. Конь-махи:

- И.П. упор стоя поперек лицом к коню

- два круга поперек

- вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом на 90°, вход на круги на ручках

- выход в упор сзади на ручку – перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и теле Стойкли В, перемах двумя назад

- два круга двумя на ручке и теле

- третьим кругом вход углом с поворотом на 180° и круги на ручках

- перемах двумя вперед в упор сзади, перемах правой под левую, перемах правой вперед, перемах левой назад, перемах правой назад

- перемах левой вперед, мах вправо с опорой на левой руке, перемах левой назад

- перемах правой вперед, мах влево с опорой на правой руке, перемах правой назад

- перемах левой вперед, перемах правой вперед, перемах двумя назад в круги на ручках

- поворот на 180° плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на теле, круг двумя

- вторым кругом соскок за ножкой через тело коня, приземление левым боком к коню.

3. Кольца:

- из виса – силой сгибая руки, через вис прогнувшись, горизонтальный вис сзади (держать 2 сек.)

- силой вис прогнувшись

- мах дугой – подъем махом назад в упор углом ноги врозь-вне (держать 2 сек.)

- силой согнувшись ноги врозь прямыми руками стойка на руках (держать 2 сек.) (спичаг ноги врозь)

- переворот вперед, высокий выкрут вперед

- подъем махом назад в стойку на руках (держать 2 сек.)

- большим махом вис (отодвиг) – высокий выкрут назад
- соскок сальто назад прогнувшись

4. Прыжок:

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

5. Брусья:

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

6. Перекладина:

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

<u>Для тренировочного этапа 5-го, 6-го года обучения:</u>

/девушки/

1. Акробатика:

- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповое сальто – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке с раскрытием

- темповой переворот вперед – темповой переворот вперед на две ноги – темповой переворот вперед с двух на две – сальто вперед

- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°

- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад сгиб разгиб

- кувырок назад в стойку на руках – 360°

2. Опорный прыжок:

- переворот вперед

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

3. Брусья:

- размахивание изгибом и большой мах назад

- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху. Тело на уровне горизонтали (санжировка)

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

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

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

- большим махом назад оборот вперед

- оборот со сменой хвата

- большой оборот

- соскок бланш

4. Бревно:

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

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

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

- поворот на одной ноге на 360° (любой)

- прыжок шагом, в темп толчком двумя прыжок прогнувшись

- сиссон

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

- фляк на две ноги

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

/юноши/

1. Акробатика:

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

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

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

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

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

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

- равновесие на одной ноге

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

2. Конь-махи:

- И.П. упор стоя поперек лицом к коню

- два круга поперек

- вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом на 90°, вход на круги на ручках

- выход в упор сзади на ручку – перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и теле Стойкли В, перемах двумя назад

- два круга двумя на ручке и теле

- третьим кругом вход углом с поворотом на 180° и круги на ручках

- перемах двумя вперед в упор сзади, перемах правой под левую, перемах правой вперед, перемах левой назад, перемах правой назад

- перемах левой вперед, мах вправо с опорой на левой руке, перемах левой назад

- перемах правой вперед, мах влево с опорой на правой руке, перемах правой назад

- перемах левой вперед, перемах правой вперед, перемах двумя назад в круги на ручках

- поворот на 180° плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на теле, круг двумя

- вторым кругом соскок за ножкой через тело коня, приземление левым боком к коню

3. Кольца:

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

4. Прыжок:

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

5. Брусья:

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

6. Перекладина:

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

- два больших оборота назад и сальто назад прогнувшись в соскок.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка позволяет эффективнее использовать спортивную технику, физическую, морально-волевую подготовленность.

Для этого используют:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерности спортивных состязаний;
- изучение использования элементов, способов, приемов тактики в тренировочных занятиях;
- определение сил соперников.
- знание тактической, физической и морально-волевой подготовленности соперников.
- повторное выполнение упражнений или действий в варьирующих условиях

Тактику поведения на соревнованиях гимнаст может предусмотреть почти во всех деталях, если он конечно располагает достаточными знаниями об основных тактических правилах и приемах.

К тактическим правилам в гимнастике относится ряд установок:

1. Общий успех в соревнованиях определяется в значительной мере успешным выступлением на первых двух-трех снарядах.

Важно с самого начала захватить лидерство, чтобы создать благоприятный фон для дальнейших выступлений.

2. Предварительное общее впечатление о гимнасте (команде) складывается уже при опробовании снарядов и во время разминки. Еще до начала соревнований можно оказать определенное воздействие на своих соперников не только безупречным выполнением упражнений, но и своим поведением.

3. В произвольных комбинациях не следует вставлять недостаточно отработанные элементы и соединения. В одних случаях, для того чтобы выиграть соревнования целесообразно бывает усложнить комбинацию, если это даже будет связано с определенным риском, в других наоборот может быть выгодным убрать некоторые упражнения из комбинации, с тем что бы свести до минимума всякий риск

4. На ход борьбы влияет информация, которую гимнаст получает во время выступления. В зависимости от индивидуальных особенностей гимнаста его характера, темперамента волевых качеств в одних случаях целесообразно держать гимнаста все время в курсе событий, в других

полезно, что бы гимнаст не знал, как изменяется в ходе соревнований его положение или положение команды.

5. В командных соревнованиях важно определить последовательность выступлений гимнастов. Первыми в команде должны выступать - надежные уверенные в себе гимнасты. В тоже время желательно чтобы наиболее сильные спортсмены выступали последними.

Наряду с общими тактическими правилами имеется ряд тактических приемов, рациональное применение которых способствует успеху гимнастов на соревнованиях.

Тактическими приемами спортсмен должен уметь пользоваться сам:

– иметь резервные варианты продолжения упражнений в произвольных комбинациях.

– уметь рационально использовать свои силы на соревнованиях и правильно строить свой режим перед соревнованиями уметь разумно использовать время отведенное на разминку перед очередным снарядом;

– самостраховаться в различных ситуациях;

– хорошо знать правила и положения о соревнованиях.

4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук и плечевого пояса в различных направлениях, с разной скоростью и степенью мышечных напряжений; то же с преодолением сопротивления амортизатора, с гантелями, набивными мячами, гимнастической палкой. Повороты и круговые движения руками; то же с гантелями. Сгибание и разгибание рук стоя, в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, в висе лежа; то же с гантелями, набивными мячами, с преодолением сопротивления амортизатора. Подтягивание в висе лежа - выполнять быстро на возможно большее количество раз и медленно с остановками по ходу движения. Выкрут в плечевых суставах с палкой или веревочкой. Упражнения для расслабления мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища. Наклоны и повороты вперед, назад, в стороны из различных исходных положений; то же с набивным мячом, с преодолением сопротивления амортизатора. Сгибание и разгибание туловища сидя и лежа на полу, на гимнастической скамейке, ноги закреплены. Упражнения на расслабление мышц туловища стоя, в наклоне вперед, сидя и лежа.

Упражнения для ног. Стойки ноги врозь, вместе. Полуприседания и приседания на носках, на всей стопе в 1, 2, 3-й позициях с опорой одной или двумя руками о стенку. Выпады вперед, назад, в стороны. Сгибание и

разгибание, повороты и круговые движения ногой стоя, сидя, лежа. Взмахи ногами вперед, назад, в стороны, сидя у гимнастической стенки. Поднимание ноги вперед, назад, в сторону с удержанием на максимально поднятой высоте; то же с помощью скакалки, наступая на ее середину одной ногой. В упоре стоя согнувшись, широкая стойка ноги врозь, поворот туловища вправо, влево со стремлением развести ноги как можно шире и бедром касаться пола. Шпагат.

Упражнения для всего тела. Движения руками, туловищем и ногами, выполняемые одновременно. Упражнения на осанку. Мост из положения лежа и наклоном назад. Мост переворотом вперед. В висе подтягивание с подниманием ног. Из виса на нижней жерди брусьев переход в вис согнувшись сзади, возвращение в и.п. с прямыми ногами. Упражнения на расслабление мышц всего тела лежа.

Упражнения со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад на одной ноге, согнув другую вперед; попеременно с одной ноги на другую; чередование прыжков на одной ноге и двух ногах; чередование простых прыжков с прыжком с двойным вращением. Прыжки сериями по 30-40 сек. на двух и с чередованием на двух и одной ноге.

Упражнения в лазании. Лазание по гимнастической стенке, по наклонно поставленным гимнастическим скамейкам, лестницам (одноименным и разноименным способом, одновременным переставлением ног). Лазание по канату на время (с помощью ног). Перелезание через гимнастические снаряды (в играх).

Упражнения в равновесии. Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по бревну (высотой 0,5-1 м). Переходы в сед и в положение лежа на бревне. Ходьба на носках с различным положением рук (вверх, вперед, в стороны, за спину, за голову). Ходьба в приседе и с переноской набивных мячей. Ходьба на двух ногах и прыжки на одной ноге с закрытыми глазами.

Специальная физическая подготовка

Упражнения на координацию. Последовательные и одновременно разнонаправленные движения, т.е. движения двумя руками и ногой в разных направлениях; разноритмичные движения - когда во время выполнения одна рука или нога прекращает движение, а затем вновь включается в него; упражнения с переключением одних движений на другие.

Упражнения на оценку пространственной точности. Движения руками на фоне экрана с градусным делением с оценкой точности движений во фронтальной и сагиттальной плоскостях с точностью движений на 45°, 65°, 85°,

105°, 125°, 145°, 165°. То же, но быстро - по сигналу или одному счету принять заданное положение.

Движения ногой на фоне экрана с оценкой точности движений на 25°, 45°, 65°, 85°, 105° (правой и левой) вперед, в сторону и назад (при поднимании ноги назад туловище наклонять на 45°); то же, но быстро.

Движения руками и ногой с точностью, указанной в предыдущих упражнениях (медленно и быстро).

Движения руками и туловищем. Наклоны вперед с прямой спиной165°, 135°, 105°, 75°, 45°; наклоны назад на 165°, 135°. Наклон назад на 165°, наклон вперед на 135°; из наклона назад на 135°, наклон вперед на 105°. То же, но из наклона вперед на 165°, 105°, 75° наклоны назад на 135 и 165° (медленно и быстро). Наклон в сторону на 135° и 105°. То же, но из наклона вправо на 135° - наклон влево на 105° и наоборот.

Все упражнения выполняются в парах, когда один их учеников делает упражнение, а другой контролирует.

Упражнения на точность дифференцировки усилий. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, гантелями разного веса. Общеразвивающие упражнения с резиновыми бинтами, сложенными вдвое, втрое, вчетверо. Подтягивание в висе и сгибание рук в упоре с грузом разного веса (2, 3, 5 кг). Упражнения вдвоем с взаимным сопротивлением (в полсилы, в полную силу). Упражнения с динамометром.

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук

1.Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) – отжимания в упоре лежа с отягощением (2 кг);

2.Отжимания в стойке на руках на брусьях, гимнастической скамейке, стоялках;

3.В упоре на параллельных брусьях – сгибание-разгибание рук на махе назад и вперед;

4.Лазание по канату без помощи ног (Ж – 3 м). То же в висе углом;

5.Из виса на в/ж – переворот силой в упор прямыми руками и медленное опускание («сползание») в вис;

6.Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спиной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам – выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.

7.Лежа на полу – поднимание штанги, гантелей (Ж: не более 20%от собственного веса);

8.Из стойки штанга внизу – поднимание штанги вверх прямыми руками, не сгибая ног (для Ж: не более 20% от собственного веса).

9.Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу – поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (на стенке), руки вверх – опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу – дугами вперед руки вверх.

Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер

1.Лежа лицом вверх на коне или возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки вверх (с отягощением) – поднимание туловища на 15-20 гр. выше горизонтали;

2.То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;

3.Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений – с удержанием горизонтального положения (10, 15 с. и более), с отягощением (1,5-2 кг);

4.Из виса углом на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой;

5.Лежа на коне или возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова 53 между руками – поднимание ног на 15-20 гр. выше горизонтали;

6.Высокий угол в упоре на бревне продольно на время;

7.Лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали – сгибание до полной «складки»;

8.На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15- 20 гр. – перекаты боком вправо-влево;

9.Горизонтальный вис спереди ноги врозь на жерди;

10.Вис прогнувшись на н/ж;

11.Из виса на кольцах махом-силой с прямым телом – вис прогнувшись;

12. «Прилипалочка» на гимнастической стенке на время.

Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер

1.Лежа лицом вниз на возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки вверх – поднимание туловища до горизонтали с отягощением (1,5-2 кг);

2.То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении с отягощением;

3.Упражнения 1 и 2, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения (10, 15 с. и более);

4.Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально натянуты вперед-вверх – удержание горизонтального положения с прямой спиной на время;

5.На н/ж: горизонтальный вис сзади ноги врозь, ноги вместе;

6.То же махом ногами из виса сзади;

7.Удержание виса сзади прогнувшись на н/ж.

Упражнения для тренировки общей прыгучести

1.Подскоки вверх толчком с двух с отягощением до 2 кг.

2.Многоскоки на одной ноге через скамейку с продвижением вперед;

3.То же со сменой ног;

4.Прыжки с места на возвышение с отскоком вверх, с отягощением;

5.То же через препятствие 50 см. вперед-назад;

6. «Пистолет» с отягощением;

7.В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой с отягощением;

8.Езда на велосипеде медленно и с ускорением;

9.Прыжки со скакалкой с отягощением.

Упражнения для развития специальной прыгучести
(на акробатической дорожке)

1.Подскоки на носках на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая, с отягощением 24 м.;

2.То же с продвижением назад;

3.С 2-3 шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе 150 см;

4.То же с поворотом кругом на спину;

5.Прыжки с возвышения 30 см. с отскоком на возвышение 50 см., приход с прямыми ногами и прямым телом;

6. «Курбет» в отскок с отягощением;

7.Два прыжка на месте – третьим сальто назад в группировке;

8.То же с места с отягощением.

9.Два подскока на месте – третьим сальто вперед в группировке;

10. Два темповых сальто назад с места;

11. Серия из 5 переворотов вперед и назад;

12.Рондат – серия темповых сальто назад;

13.Переворот с двух на две и сальто вперед;

14.Стоя на рейке гимнастической стенки с партнером на плечах – поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой.

Упражнения для улучшения техники разбега

1.Опираясь о стену на расстоянии шага, бег на месте с высоким подниманием бедра;

2.Бег с высокого старта с ускорением (20-30 м);

3.То же с наскоком на мостик и отталкиванием; длина разбега – индивидуальная;

4.Бег с преодолением сопротивления зафиксированного сзади резинового жгута (бинта);

5.Бег в гору с высоким подниманием бедра;

6. Бег с высоким подниманием бедра на полужестком мате, по воде, по песку.

Хореографическая подготовка

Повороты: переступанием, махом на одном носке, прыжком на 180°, 360°, 540°, 720° в одну и другую сторону; повороты в полуприседе и приседе, присаживаясь и выпрямляясь; повороты переступанием и опорой рук в приседе.

Перекаты: вперед, назад, в сторону из различных исходных положений подряд по 4-6 раз; перекаты вперед и назад согнувшись и прогнувшись (повторить по 4-6 раз подряд); перекаты в сторону (быстро по 4-6 раз подряд); круговые перекаты согнувшись из седа ноги врозь.

Кувырки: 2-3 и более кувырков вперед в темпе и прыжок вверх; кувырки назад по 2-3 и более в темпе.

Перевороты: 2-3 и более переворотов в сторону в темпе; 2-3 переворота с головы на согнутые ноги; кувырок вперед и переворот с головы; кувырок вперед - переворот с головы - кувырок вперед - переворот с головы в темпе; переворот с поворотом и прыжок с поворотом кругом.

Техническая подготовка

<u>Для этапа спортивного совершенствования мастерства</u>

<u>1-го года обучения</u>

/девушки/

1. Акробатика:

- танцевальные соединения из минимум 2-х разных танцевальных элементов, один из которых с продольным шпагатом на 180°

- связка их 2-х разных прыжков с одной ноги или подскоков, соединенных прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, шассе, повороты шанэ). Цель состоит в том, чтобы создать движение по большой площади

- прыжки с места и повороты не разрешаются потому, что они делаются на месте (повороты шанэ ½ на двух ногах разрешаются потому, что это двигающиеся повороты)

- если прыжок или подскок выполняется первым или вторым элементом, то приземление должно быть на одну ногу

- сальто с винтом (минимум 360°)

- сальто вперед/боком и назад

- двойное сальто

- соскок (последняя акробатическая линия считается соскоком)

2. Опорный прыжок:

- любой прыжок по правилам соревнований

3. Брусья:

- перелет с ВЖ на НЖ

- элемент с полетом на той же жерди

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

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

- соскок

4. Бревно:

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

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

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

- соскок

/юноши/

1. Акробатика:

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

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

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

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

- четыре круга ноги вместе (или четыре круга Томаса)

- любой шпагат

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

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

2. Конь-махи:

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

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

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

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

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

- выход плечом вперед на ручку, перемахом назад выход на ручку и тело, Стойкли В, круг на ручке и теле

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

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

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

3. Кольца:

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

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

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

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

- вис согнувшись. Махом назад выкрут вперед

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

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

- большой оборот вперед в стойку на руках

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

4. Прыжок:

- переворот вперед, сальто вперед согнувшись

- Цукахара – сальто назад прогнувшись

- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись (Юрченко)

5. Брусья:

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

6. Перекладина:

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

<u>Для этапа спортивного совершенствования мастерства свыше 1-го года обучения</u>

1. Работа на снарядах.

Батут

- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 360°, 720° и 1080° градусов (пируэты).
- двойное сальто вперёд и назад в группировке, согнувшись.

- двойное сальто вперёд и назад в группировке с поворотом на 180°, 360° градусов.

- двойное сальто назад прогнувшись.

/девушки/

1. Акробатика:

- танцевальные соединения из минимум 2-х разных танцевальных элементов, один из которых с продольным шпагатом на 180°

- связка их 2-х разных прыжков с одной ноги или подскоков, соединенных прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, шассе, повороты шанэ). Цель состоит в том, чтобы создать движение по большой площади

- прыжки с места и повороты не разрешаются потому, что они делаются на месте (повороты шанэ ½ на двух ногах разрешаются потому, что это двигающиеся повороты)

- если прыжок или подскок выполняется первым или вторым элементом, то приземление должно быть на одну ногу

- сальто с винтом (минимум 360°)

- сальто вперед/боком и назад

- двойное сальто

- соскок (последняя акробатическая линия считается соскоком)

2. Опорный прыжок

- любой прыжок по правилам соревнований

3. Брусья

- перелет с ВЖ на НЖ

- элемент с полетом на той же жерди

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

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

- соскок

4. Бревно

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

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

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

- соскок

/юноши/

1. Акробатика:

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

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

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

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

- четыре круга ноги вместе (или четыре круга Томаса)

- любой шпагат

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

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

2. Конь-махи:

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

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

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

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

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

- выход плечом вперед на ручку, перемахом назад выход на ручку и тело, Стойкли В, круг на ручке и теле

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

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

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

3. Кольца:

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

4. Прыжок:

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

5. Брусья:

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

6. Перекладина:

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

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка

В специально тактическую подготовку входит:

- разработка целесообразных способов и приемов ведения состязания, составление планов, вариантов, графиков с учетом сил;

- повторность упражнений и занятий, направленных на совершенствование тактики.

Большое внимание уделяется моделированию- выполнению тактического плана в тренировочных занятиях также, как и в соревнованиях.

Тактику поведения на соревнованиях гимнаст может предусмотреть почти во всех деталях, если он конечно располагает достаточными знаниями об основных тактических правилах и приемах.

К тактическим правилам в гимнастике относится ряд установок:

1. Общий успех в соревнованиях определяется в значительной мере успешным выступлением на первых двух-трех снарядах.

Важно с самого начала захватить лидерство, чтобы создать благоприятный фон для дальнейших выступлений.

2. Предварительное общее впечатление о гимнасте (команде) складывается уже при опробовании снарядов и во время разминки. Еще до начала соревнований можно оказать определенное воздействие на своих соперников не только безупречным выполнением упражнений, но и своим поведением.

3. В произвольных комбинациях не следует вставлять недостаточно отработанные элементы и соединения. В одних случаях, для того чтобы выиграть соревнования целесообразно бывает усложнить комбинацию, если это даже будет связано с определенным риском, в других наоборот может быть выгодным убрать некоторые упражнения из комбинации, с тем что бы свести до минимума всякий риск

4. На ход борьбы влияет информация, которую гимнаст получает во время выступления. В зависимости от индивидуальных особенностей гимнаста его характера, темперамента волевых качеств в одних случаях целесообразно держать гимнаста все время в курсе событий, в других полезно, что бы гимнаст не знал как изменяется в ходе соревнований его положение или положение команды.

5. В командных соревнованиях важно определить последовательность выступлений гимнастов. Первыми в команде должны выступать - надежные уверенные в себе гимнасты. В тоже время желательно чтобы наиболее сильные спортсмены выступали последними.

Наряду с общими тактическими правилами имеется ряд тактических приемов, рациональное применение которых способствует успеху гимнастов на соревнованиях.

Тактическими приемами спортсмен должен уметь пользоваться сам:

– иметь резервные варианты продолжения упражнений в произвольных комбинациях.

– уметь рационально использовать свои силы на соревнованиях и правильно строить свой режим перед соревнованиями уметь разумно использовать время отведенное на разминку перед очередным снарядом;

– самостраховаться в различных ситуациях;

– хорошо знать правила и положения о соревнованиях.

Рекомендации по организации психологической подготовки

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае *предстартовой лихорадки и нетерпения выступить* (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае *предстартовой апатии* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее соревнование.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 17. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки:**	**240**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	30	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	30	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	15	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	15	ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Закаливание организма	30	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	30	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	15	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта			
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	15	май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	30	июнь	Понятийность. 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.
	Режим дня и питание обучающихся	30	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60/90	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	60/90	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Олимпийская хартия.**
	Режим дня и питание обучающихся	60/90	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	90/120	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности,	60/120	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	самоанализ обучающегося			
	Психологическая подготовка	60/90	февраль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/120	март	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/120	апрель	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	90/120	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Этап совершенст-вования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	180	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	210	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	210	ноябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Психологическая подготовка	210	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	210	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	60/60	февраль/ март	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.
		30/30	апрель/май	Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	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.

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Особенности осуществления спортивной подготовки основаны на особенностях вида спорта «спортивная гимнастика». Реализация программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки.

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

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».

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.

5.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Учреждение 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.о.г. Елец, г. Елец, ул. Героев, д. 2 (МАУ «Дворец спорта им. А. Петрова»);
- г. Елец, ул. Профинтерна, д. 2 А (МБОУ СШ № 1 (корп. №3) г. Ельца.

По адресу (ул. Героев, д. 2) имеются в наличии:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых.

По адресу (ул. Профинтерна, д 2 А) имеются в наличии:

- 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).

Также выполняются следующие требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки согласно ФССП (Таблица №18);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №19);
- 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	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Бревно гимнастическое женское	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Бревно гимнастическое напольное женское	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты женское	штук	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	на тренировочный спортивный зал	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Грибок гимнастический напольный мужской	штук	на тренировочный спортивный зал	1
9.	Грибок гимнастический с 1 ручкой мужской	штук	на тренировочный спортивный зал	1
10.	Дорожка акробатическая надувная или батутная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
11.	Дорожка акробатическая фиберблассовая и (или) на пружинах	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
12.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
13.	Жерди для параллельных брусьев	комплект	на тренировочный	1

	мужские		спортивный зал	
14.	Жерди для разновысоких брусьев женские	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
15.	Защитные накладки на разновысокие брусья, параллельные брусья, перекладину, бревно	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
16.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
17.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
18.	Ковер для вольных упражнений	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
19.	Конь гимнастический маховый мужской	штук	на тренировочный спортивный зал	1
20.	Стол гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	на тренировочный спортивный зал	1
21.	Магнезия спортивная	кг	на обучающегося	0,2
22.	Магнезница закрытая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
23.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	50
24.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
25.	Маты обкладки под гимнастические снаряды	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
26.	Мостик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	6
27.	Музыкальный центр	штук	на тренировочный спортивный зал	1
28.	Обкладки опор гимнастических снарядов	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
29.	Палка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
30.	Палка для остановки колец	штук	на тренировочный спортивный зал	1
31.	Перекладина гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
32.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
33.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	на тренировочный спортивный зал	1
34.	Подставка для страховки	штук	на тренировочный спортивный зал	2
35.	Поролон для страховочных ям (на 1 $м^3$ ямы)	кг	на тренировочный спортивный зал	40
36.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	на тренировочный спортивный зал	1
37.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	20
38.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	8
39.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	6

Таблица № 19. 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 совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (женский) (купальник с длинным и (или) коротким рукавом)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
2.	Комплект соревновательной формы (мужской) (трико, купальник, шорты)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
4.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Накладки наладонные (женские)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Накладки наладонные (мужские)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
7.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
8.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

5.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Учреждения соответствует требованиям к кадровому составу, осуществляющие участие в реализации данной Программы:

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

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренер - преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в четыре года;

- участие в тренингах, семинарах, конференциях, мастер-классах.

5.3. 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. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: ФиС, 2003. 231

3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. -М.: ФиС, 1983.

4. Богомолов А., Каракашъянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов.М.: ФиС, 1974.

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

6. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.

7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980 – 136 с.

8. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.

9. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с. 232

10. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. - М.: ФиС, 1987.

11. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского - М.: ФиС, 1986.

12. Деркач А.А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. - М.:ФиС, 1981.

13. Евсеев С. П. Тренажеры в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1992.

14. 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.

15. 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.

16. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.

17. Менхии Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: ФиС, 1989.

18. 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.

19. 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.

20. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.

21. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие) Москва, «Советский спорт» 2010.

22. Теория спорта: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987.

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

Перечь ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет:

1. www.minsport.gov.ru - Министерство спорта Российской Федерации

2. www.sportgymrus.ru - Федерация спортивной гимнастики России

3. http://www.sport48.ru/node/706 - Федерация спортивной гимнастики Липецкой области

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:

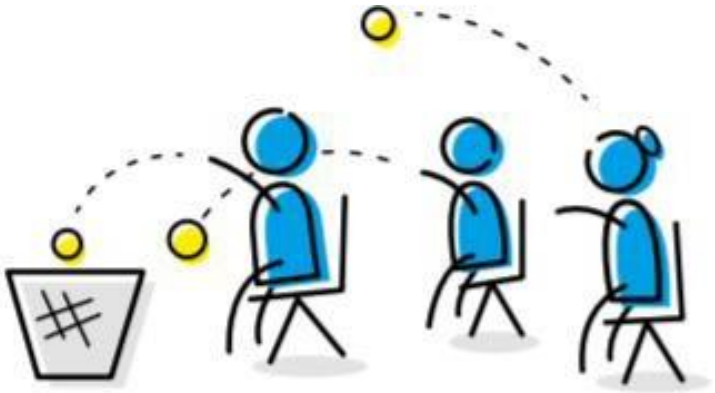
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

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 и 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

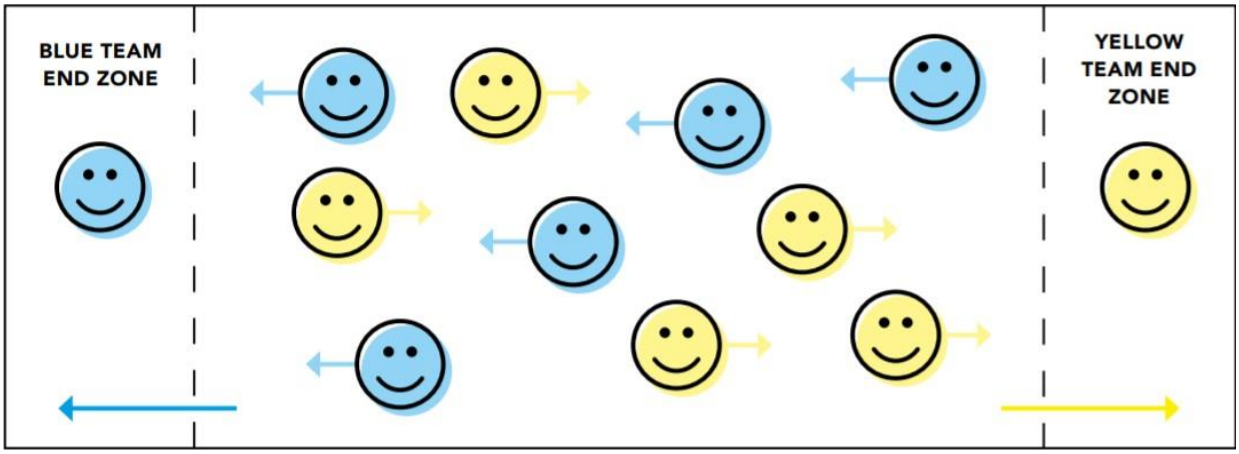
конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

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 эстафетыпроверить 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 Запрещенным 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. Запрещенный список
   - критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
     - отвечает любым двум из трех следующих критериев:

     наносит вред здоровью спортсмена;
     противоречит духу спорта;
     улучшает спортивные результаты.
     - маскирует использование других запрещенных субстанций.
   - Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
   - Запрещенный 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

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня2021 г.).

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

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

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядок получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

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

Приложение 3

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической и специальной физической подготовке для перевода (зачисления) в группы по виду спорта «спортивная гимнастика»

Этап начальной подготовки

Группы		Контрольные нормативы (испытания)															
		Общая физическая подготовка												Специальная физическая подготовка			Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)
		Челночный бег 3х10 м (с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)		Подтягивание из виса на перекладине (раз): дев.-низкой мал.-высокой		Вис на согнутых руках.		Наклон вперед. Фиксация-3 с (см)		Прыжок в длину с места (см)		Подъем ног в висе на гимн. стенке до положения " угол" (раз)	На гимн. стенке: **ЭНП-1**-вис согнув ноги (группировка,с) **ЭНП-2** – вис углом	"Мост" из положения лежа на спине. Фиксация (с)	
		мал.	**дев.**	**мал.**	**дев.**	**мал.**	**дев.**	**мал.**	**дев.**	**мал.**	**дев.**	**мал.**	**дев.**				
ЭНП	1-й	10,6	11,0	5	3	-	-	5	2	-	-	90	85	5	4,0	2,0	-
	свыше года	10,3	10,5	8	5	2	6	-	-	+3	+5	120	115	6	6,0	6,0	3 юн.р.-2 юн.р.

Учебно-тренировочный этап

Общая физическая подготовка

Группы		Контрольные нормативы (испытания)											
		Бег на 20 м		Челночный бег 3х10 м (с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье (см)		Прыжок в длину с места (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз)	
		мал.	**дев.**	**мал.**	**дев.**	**мал.**	**дев.**	**мал.**	**дев.**	**мал.**	**дев.**	**мал.**	**дев.**
УТЭ	1-й	4,5	4,8	9,8	10,4	11	7	+4	+5	140	120	27	21
	2-й	4,4	4,7	9,2	10,0	13	8	+5	+6	150	130	30	23
	3-й	4,2	4,6	8,8	9,6	16	9	+5	+7	165	140	32	25
	4-й	4,1	4,6	8,5	9,1	18	10	+6	+8	180	150	35	27
	5-й	4,0	4,5	8,2	8,6	20	11	+7	+9	190	160	38	28

Специальная физическая подготовка

Группы		Контрольные нормативы (испытания)											Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)
		Лазание по канату с помощью ног ***Мал***.. -4 м ***Дев.*** – 3 м		Подъем переворотом в упор ***Мал***. - из виса на перекладине ***Дев***.- из виса на гимнастической жерди (раз)		Сгибание в разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	Поднимание ног в висе на гимн. стенке до положения " высокий угол" (раз)	Из упора стоя согнувшись силой в подъем в стойку на руках	Упор «углом» на гимнастич. стоялках Фиксация (с)	Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами (с)	Стойка на руках с опорой ногами о стену. Фиксация (с)	Стойка на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали. Фиксация (с)	
				мал.	**дев.**	**мал.**	**дев.**						
УТЭ	1-й	+		5	3	5	10	5	10	10	40	5	2 юн.р. – III спорт. разряд
	2-й	+		6	4	8	11	6	12	12	45	6	
	3-й	12,5	10,0	8	6	10	12	8	15	15	48	8	
	4-й	12,0	9,5	9	8	12	13	9	17	18	50	10	III разряд - I разряд.
	5-й	11,7	9,2	10	9	14	14	11	18	20	50	12	

Этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта

Общая физическая подготовка

Группы		Контрольные нормативы (испытания)											
		Бег на 20 м		Челночный бег 3х10 м (с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)		Наклон вперед от уровня скамьи (см)		Прыжок в длину с места (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз)	
		мал.	**дев.**	**мал.**	**дев.**	**мал.**	**дев.**	**мал.**	**дев.**	**мал.**	**дев.**	**мал.**	**дев.**
ЭССМ	1-й	3,8	4,4	7,8	8,2	24	12	+8	+10	200	170	40	30
	Св. года	3,7	4,3	7,7	8,1	25	13	+9	+11	210	175	42	32

Специальная физическая подготовка для юношей

Группы		Контрольные нормативы (испытания)							Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд
		Лазание по канату без помощи ног 4м	И.п. – упор в положении «угол» на параллельных брусьях в стойку на руках «спигач»	Упор «углом» на гимнастических стоялках Фиксация (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (раз)	Вис прогнувшись на гимн. кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация (с)	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах (раз)	Стойка на руках на полу Фиксация (с)	
ЭССМ	1-й	12,5	5	20	15	10	5	30	КМС
	Св. года	12,0	6	25	16	12	6	35	КМС-МС

Специальная физическая подготовка для девушек

Группы		Контрольные нормативы (испытания)								Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд
		Лазание по канату без помощи ног 3м	И.п. – упор в положении «угол» на гимнастич. бревне в стойку на руках «спигач»	Упор «углом» на гимнастич. стоялках Фиксация (с)	И.п. – вис на гимн. стенке хватом сверху. Подъем ног до касания гимн.стенки в положение «высокий угол» (раз)	Стойка на лопатках. Опора рук о гимн.стенку. Опустить прямое тело до 45°. Фиксация (с)	И.п. – стойка на руках на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор с отмахом в стойку на руках (раз)	Стойка на руках на полу Фиксация (с)	Стойка на руках на гимн.бревне. Фиксация (с)	
ЭССМ	1-й	10,0	4	20	15	15	4	30	30	КМС
	Св. года	9,5	4	22	16	16	5	35	32	КМС-МС