

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа городского округа Красноуфимск»

Согласовано:
на заседании педагогического
совета №5 от 30.05.2023 г.

Утверждено:
Директор МАУ ДО «Спортивная школа
городского округа Красноуфимск»
Чуканов В.И.
приказ №123-ОД от 01.06.2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта спортивная гимнастика, утвержденного приказом Министерства спорта РФ
от 09.11.2022г. № 953

Этап начальной подготовки, возраст обучающихся: 6-7 лет
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации),
возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации программы - 7 лет

Авторы-составители:
Орлова Анна Геннадьевна, тренер-преподаватель, ВКК
Лутфурахманова Татьяна Владимировна, тренер-преподаватель, ВКК
Соломеина Анна Андреевна, тренер-преподаватель
Русинова Оксана Александровна, зам.директора по УВР

г. Красноуфимск
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)	3
1.1. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы, количество в группах на этапах подготовки	6
1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план	12
1.2.5. Календарный план воспитательной работы	13
1.2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
1.2.7. План инструкторской и судейской практики.....	18
1.2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	18
 2. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	20
2.1. Система контроля	20
2.1.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, участию в спортивных соревнованиях	20
2.1.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	22
2.1.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы, уровень спортивной квалификации.....	22
2.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий. Учебно-тематический план	29
2.3. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (материально-технические, кадровые, информационно-методические).....	45

1. Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)

1.1. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по спортивной гимнастике (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

Приказом Минспорта РФ №953 от 09.11.2022г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

Цель программы: развитие физических способностей и формирование двигательных навыков средствами избранного вида спорта и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условия многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи программы:

- организация учебно-тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной подготовки, а также укрепление здоровья;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся и спортсменов;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся и спортсменов в интеллектуальном, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся и спортсменов;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся и спортсменов;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся и спортсменов, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональная ориентация обучающихся и спортсменов;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся и спортсменов;
- социализация и адаптация обучающихся и спортсменов к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся и спортсменов;
- организация медицинского обслуживания, контроль за здоровьем обучающихся и спортсменов;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся и спортсменов, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная гимнастика – олимпийский вид спорта со сложнокоординационной деятельностью. Гимнастику в целом можно охарактеризовать как вид спорта, в котором сложнокоординационные действия выполняются в относительно постоянных условиях с

оценкой мастерства спортсмена по критериям трудности программы, ее композиции и качества исполнения.

В биомеханическом отношении гимнастика, в особенности спортивная, весьма специфична и существенно отличается от многих других видов спорта, так как ее основной двигательный материал мало соприкасается с естественной моторикой человека и базируется как бы на резервных двигательных возможностях человека, принципиально отличаясь от повседневных бытовых, трудовых действий, а также движений в других видах спорта, связанных с игрой, атлетическим противостоянием, метаниями и др.

Эта особенность делает гимнастику не только отличной от других видов спорта, но и определяет специфику подготовки спортсменов, особенно если они ориентированы на долголетнее совершенствование и высокие достижения.

Биологические (функциональные) особенности спортивной гимнастики. В этом отношении гимнастика может быть отнесена к видам двигательной деятельности с преимущественной мышечной работой субмаксимальной мощности при анаэробно-аэробном механизме энергообеспечения этой работы.

Не менее важная особенность гимнастики – большое количество структурно разнообразных по трудности движений. В связи с этим весь многолетний процесс подготовки высококвалифицированного гимнаста (гимнастки) представляет собой непрерывную работу по освоению и совершенствованию новых, как правило, все более сложных упражнений.

Соревновательная деятельность гимнаста характеризуется отсутствием непосредственного контакта с соперником. Даже в командных соревнованиях превалирует неколлективный характер действий каждого спортсмена. Разносторонняя техническая и физическая подготовка, связанная с целенаправленным воспитанием качеств силы, быстроты и ловкости, хореографическая подготовка, доведение каждого движения до полной завершенности в соответствии с канонами стиля предопределяют типичную для гимнастики тренировочную работу.

Спортивная гимнастика включает в себя многоборье: четырехборье для женщин (опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения). По характеру соревнования делятся на: личные, командные, лично-командные.

Соревнования проводятся в гимнастическом зале в следующих возрастных группах: женщины - 16 лет и старше, юниорки (13-15 лет), девушки (10-12 лет), девочки (6-9 лет).

Спортсмены должны быть одеты в специальные гимнастические костюмы: спортсмены женского пола: гимнастический купальник (с рукавом или без) или гимнастический комбинезон.

Успешное освоение разнообразных по структуре и технике элементов диктует необходимость широкого использования технических средств и тренажеров.

Международная федерация спортивной гимнастики (FIG) была образована в 1881 г. Спортивная гимнастика вошла в программу первых Олимпийских игр современности (1896). На Олимпиаде 1928 года в этом виде спорта начали соревноваться женщины.

Советские спортсмены стали принимать участие в международных соревнованиях достаточно поздно: впервые они выступили на Олимпиаде 1952 года. С тех пор школа советской, а затем и российской спортивной гимнастики считается одной из ведущих в мире.

Спортивная гимнастика требует от занимающихся проявления не только всех физических качеств: ловкости, силы, гибкости, быстроты, выносливости, но и морально-волевых, таких как смелость, целеустремленность, трудолюбие и ответственное отношение к делу. Фактически сама система многоборья в спортивной гимнастике состоит из самостоятельных видов упражнений. В ее олимпийском потенциале имеется 14 комплектов медалей. Исполнительское мастерство в спортивной гимнастике подразумевает не только грамотно выполненные элементы и соединения, но и наличие определенного стиля, культуры движения, артистизма и проявления индивидуальности.

Форма обучения – очная.

Виды занятий:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме – в зависимости от специфики задач и представления материала. Соотношение объема проведенных часов и практических занятий с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее ЭО и ДОТ) или путем непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимся определяется с учетом потребностей обучающегося и условий осуществления образовательной деятельности или возникшими форс-мажорными ситуациями. ЭО и ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии тренера-преподавателя с обучающимися для решения задач персонализации образовательного процесса.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Содержание программы

Содержание программы (тренировочного процесса) определяется содержанием следующих видов спортивной подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая и психологическая подготовка;
- медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;
- интегральная подготовка.

В системе многолетней подготовки выделяются следующие компоненты:

- организационно-управленческий процесс выстраивания системы спортивной подготовки по этапам и периодам на основе программы;
- отбор и спортивная ориентация – процесс, направленный на выявление у юных спортсменов предрасположенности к занятиям спортивной гимнастикой и определение индивидуальных возможностей для дальнейшей специализации;
- тренировочный процесс, характеризующийся реализацией практической деятельности по программе спортивной подготовки, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;
- соревновательный процесс, предполагающий организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с планом, который формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарных планов данных мероприятий субъектов Российской Федерации и муниципальных образований;
- педагогический процесс, основанный на реализации общеобразовательных программ и образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также педагогическое сопровождение программ спортивной подготовки, направленное на воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- процесс научно-методического сопровождения – комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;

- процесс медико-биологического сопровождения, включающий в себя медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, нутритивную поддержку;
- процесс ресурсного обеспечения – комплекс мероприятий по организации и планированию материально-технического, финансового и кадрового обеспечения спортивной подготовки гимнастов.

1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы, количество в группах на этапах подготовки

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящий спортивную подготовку	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	7	5
Этап спортивной специализации спортивного мастерства	не устанавливается	12	2

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой Программой

Программа предусматривает конкурсный отбор.

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта. Для определения индивидуального отбора на программы спортивной подготовки Учреждение проводит тестирование, а так же вправе проводить предварительные просмотры, анкетирование.

Количество поступающих на бюджетной основе для обучения по образовательным программам определяется учредителем образовательной организации в соответствии с муниципальным заданием на оказание муниципальных услуг за счет бюджетных ассигнований соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой спортивной квалификации и правилами вида спорта «спортивная гимнастика»;
- наличие спортивного заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 6 лет до 12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем программы: 4368 часов.

Срок освоения программы: 7 лет.

Общее количество часов:

- этап начальной подготовки 1-го года обучения – 312 часов;
- этап начальной подготовки 2-го года обучения – 416 часов;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года обучения – 520 часов;

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года обучения – 624 часа;
 - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения – 728 часов;
 - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения – 832 часа;
 - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года обучения – 936 часов.
- Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами и рассчитана в астрономических часах (астрономический час – 60 мин) с учетом возрастных особенностей. Тренировочный год состоит из 52 недельного цикла. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов:
- этап начальной подготовки 1-го года обучения - 2 часа по 60 минут; 3 раза в неделю;
 - этап начальной подготовки 2-го года обучения - 2 часа по 60 минут; 4 раза в неделю;
 - учебно-тренировочный этап 1-го года обучения - 2 часа по 60 минут; 6 раз в неделю;
 - учебно-тренировочный этап 2-го года обучения - 2 часа по 60 минут; 6 раз в неделю;
 - учебно-тренировочный этап 3-го года обучения - 2 часа по 60 минут; 6 раз в неделю;
 - учебно-тренировочный этап 4-го года обучения - 3 часа по 60 минут; 6 раз в неделю.

нормативы	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивной специализации спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	не устанавливается
Количество часов неделю	6	8	10-14	14-18	18-24
Общее количество часов в год	312	416	520-728	728-936	936-1248

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

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

Тренировочные занятия

Многолетняя подготовка может осуществляться в следующих формах тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к соревнованиям в команду;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся
- тестирование и контроль
- теоретические занятия.

Спортивные соревнования

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;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация направляет обучающегося 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.

Объемы соревновательной деятельности

Этапный нормативы	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивной специализации спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	не устанавливается
Контрольные	1	1	2	3	4
Основные	1	1	2	2	2

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

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

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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 и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Спортивная тренировка юных гимнастов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами должны быть ориентированы на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, гармоничное и всестороннее развитие физических качеств, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, освоение основ техники по виду спорта «плавание», отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки, но не на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата любой ценой;

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

На этапе НП определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте.

Современная система подготовки гимнастов и гимнасток, ориентированная на высокие спортивные достижения, предусматривает раннее начало систематизированных занятий, как правило, падающее еще на старший дошкольный и младший школьный возраст.

В связи с этим на этапе начальной подготовки так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины. Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста. В спортивной гимнастике масса и длина тела, окружность грудной клетки, форма частей тела и пропорции, паспортный и биологический возраст — вот основные показатели, дающие представление о морфологическом статусе.

Определенное представление о характере биологического развития дают данные о длине и весе тела гимнастов и гимнасток 6-17 лет. Они позволяют судить не только о характере количественных изменений в самих параметрах тела гимнастов в связи с возрастом, но и, что не менее важно для управления процессом подготовки, учитывать и предвидеть темпы увеличения этих показателей, так как с изменением длины и массы тела изменяются и биодинамические характеристики движений. К тому же увеличение массы тела часто снижает показатель относительной силы. То и другое может отразиться на обучении, затрудняя его, а главное - на технике исполнения ранее уже выученных элементов.

Следует иметь в виду, что форма рук, ног, позвоночного столба имеют немаловажное значение в будущих успехах новичков. Нежелательно неполное разгибание или переразгибание в локтевых и коленных суставах, большой поясничный лордоз. Примерно до 7 лет мальчики и девочки по основным морфологическим характеристикам не отличаются друг от друга, а затем отличия становятся более значительными.

Повышенная гибкость позвоночника ребенка и подростка - при слабой еще мышечной системе и повышенных физических нагрузках - может приводить к нежелательным отклонениям в опорно-двигательном аппарате занимающихся: деформациям позвоночника, межпозвоночных дисков, нарушению осанки и т.п.

Мышечная система у детей и подростков развивается неравномерно и отстает от роста костей, особенно это относится к сгибателям конечностей. Этим объясняется снижение относительной силы детей, некоторые нарушения у них координации движений, характерная подростковая «неуклюжесть». И хотя с 11 до 14 лет уже наблюдается значительный прирост выносливости к статическим усилиям, подросток приспособлен к ним еще недостаточно - утомление работающих мышц у детей наступает быстрее, чем у взрослых. Важным показателем двигательных способностей у детей является ловкость, т.е. умение приспособлять действия к различным динамически изменяющимся условиям.

Зрительный, вестибулярный, слуховой и тактильный анализаторы интенсивно развиваются как в раннем детском, так и подростковом возрастах. С помощью зрительного и вестибулярного анализаторов гимнаст получает из окружающего мира около 90% всей информации, без которой практически невозможно исполнение многих упражнений, особенно связанных со сложной ориентацией в пространстве, быстрыми перемещениями и вращениями. Организации темпо-ритма движений, силовых акцентов способствует также слуховой анализатор. При этом полное развитие тонкого слухового восприятия происходит лишь к 12 годам.

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период. У детей и подростков развитие и формирование различных органов и систем происходит неравномерно и в разные сроки. Существуют т.н. «сенситивные периоды», т.е. возрастные этапы, в ходе которых особенно быстро и, как правило, скачкообразно развиваются отдельные морфологические и функциональные свойства организма человека, наиболее чувствительные в это время к внешним воздействиям.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Оно достаточно характерно для спортивной гимнастики, особенно для гимнасток. При раннем начале углубленных интенсивных тренировок наблюдается отставание в морфологическом развитии, которое, однако, затем, по мере взросления, компенсируется соответствующим ускорением.

Так, координационные способности и их проявления (ловкость, способность сохранять устойчивость в равновесных положениях) активно развиваются уже в возрасте 6-9 лет. С 8-9 лет быстро возрастает способность развивать максимальный темп движения, улучшается общая работоспособность; быстрота двигательных действий (например, движения неотягощенными конечностями) заметно улучшается с 10-12 лет; скоростно-силовые качества с 11-13; выносливость и сила – с 15-17 лет (с 12 до 13 лет у ретардантов выносливость развивается эффективнее, чем у школьников среднего, а также ускоренного физического развития. Но с 13 до 16 лет происходит стабилизация развития выносливости, она резко увеличивается к завершению. В 13 лет ретарданты в развитии выносливости опережают школьников среднего физического развития, однако уже в 14-15 лет они уже уступают представителям среднего уровня. В возрасте 17 лет их результаты одинаковы.

Различия в развитии выносливости между школьниками-ретардантами и акселератами в том, что первые опережают своих сверстников на протяжении ряда лет. Достоверные различия наблюдаются в возрасте 12, 13 и 17 лет). Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов. При этом становление мастерства в гимнастике в основном происходит и завершается до достижения биологической, половой зрелости. В старшем дошкольном и младшем школьном возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для его поддержания следует создавать на занятиях оптимальный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, методы поощрения.

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

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивной специализации спортивного мастерства
		до года	свыше года	до 2 лет	свыше 2 лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	27-30	17-20	10-13	4-7	2-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-18	25-28	27-30	25-30	24-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	1-2	1-3	2-4	8-12	12-15
4.	Техническая подготовка (%)	48-51	48-51	51-54	55-58	50-60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Учебный план обеспечивает:

- права обучающихся на получение качественного образования, установленные федеральными государственными требованиями;
- непрерывность обучения;
- оптимальную нагрузку обучающихся.

Календарный учебный график

Начало учебно-тренировочного года	01 сентября
Окончание учебно-тренировочного года	31 августа
Продолжительность учебно-тренировочного года	52 учебные недели
Периодичность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Входной контроль осуществляется в период с 01 сентября по 30 сентября. Текущий контроль осуществляется с 30 сентября по 26 декабря, с 10 января по 12 мая. Промежуточная аттестация осуществляется в период с 13 мая по 31 мая.

Учебный план

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки						
		этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап спортивной специализации спортивного мастерства
				УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	
1.	Общая физическая подготовка	93	83	62	75	36	42	46
2.	Специальная физическая подготовка	55	111	156	187	182	208	236
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	10	12	58	67	114
4.	Техническая подготовка	155	207	273	320	400	457	480
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	3	8	10	12	22	26	20
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	3	6	15	16	20
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	6	12	15	16	20
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728	832	936

1.2.5. Календарный план воспитательной работы

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	В течение года

		спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
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 жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	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)		
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.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Перечень, условия и механизмы реализации мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, регламентирует статья 26 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее — запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее — антидопинговые правила).

Нарушением антидопинговых правил являются одно или несколько следующих положений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный или во вне соревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования, назначение или попытка назначения запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не является нарушением антидопинговых правил, если на момент их совершения имелось разрешение на терапевтическое использование запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода, выданное в соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства, либо существовали предусмотренные этим Международным стандартом обстоятельства, позволяющие выдать такое разрешение после совершения указанных действий.

Допинг-контроль представляет собой процесс, включающий в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение, транспортировку, лабораторный анализ проб, после тестовые процедуры, а также проведение соответствующих слушаний и рассмотрение апелляций.

Составной частью допинг-контроля является тестирование, в которое входит планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение и транспортировка в лабораторию, аккредитованную Всемирным антидопинговым агентством.

Тестирование осуществляется как в соревновательный, так и во внесоревновательный период. Под соревновательным периодом понимается промежуток времени, связанный с участием спортсмена в конкретном соревновании, если правилами международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта, или иной международной антидопинговой организацией, или общероссийской антидопинговой организацией не предусмотрено иное. Время, не включенное в соревновательный период, является внесоревновательным периодом.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку по виду спорта «спортивная гимнастика», могут реализовывать следующие меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним:

- проведение допинг-контроля;

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации;
- оказание федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, общероссийской антидопинговой организацией содействия органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в антидопинговом обеспечении спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;
- установление ответственности физкультурно-спортивных организаций за нарушение условий проведения допинг-контроля, предусмотренных порядком проведения допинг-контроля;
- осуществление международного сотрудничества в области предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с Общероссийскими анти- допинговыми правилами, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.08.2016 № 947, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Меры по предотвращению допинга в спорте, помимо допинг-контроля, проведения антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации, включают в себя установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил. Так, статьей 6.18 КоАП Российской Федерации установлена административная ответственность тренеров, специалистов в области спорта за нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований, связанных с предотвращением допинга в спорте и борьбой с ним, в виде дисквалификации от 1 года до 2 лет, а в отношении несовершеннолетнего спортсмена до 3 лет.

Кроме этого, с 03.12.2016 вводятся в действие статьи 230.1 УК Российской Федерации «Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» и 203.2 УК Российской Федерации. «Использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте», устанавливающих уголовную ответственность, в том числе в виде лишения свободы.

Перечень запрещенных для использования в спорте субстанций и методов утвержден приказом Минспорта России от 17.12.2015 № 1194.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Что такое допинг и допинг - контроль? 2.Исторический обзор проблемы допинга. 3.Последствия допинга для здоровья.	декабрь, апрель	Теоретическое занятие

	4.Допинг и зависимое поведение. 5.Профилактика допинга. 6.Как повысить результаты без допинга? 7.Причины борьбы с допингом.		
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон. Антидопинговый диктант.	август	Практическое занятие
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	сентябрь	Родительское собрание

1.2.7. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

1.2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Обследование	Мероприятия	
Углубленное	1.Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению 2.Оценка специальной тренированности и учебно-тренировочного процесса разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию	Комплексная диспансеризация в кабинете спортивной медицины при детской поликлинике Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог (по показаниям) Врач по спортивной медицине Электрокардиография с пробами на физическую нагрузку
Этапное	1.Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний, 2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций 3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки.	Консультация врачей узких специальностей по назначению спортивного врача, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся. Электрокардиография. Сдача анализов крови, мочи.
Текущее	1.Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка	Контроль до, во время и после тренировки, выполняемых врачом и

	переносимости нагрузки, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, по выбору средств и методов тренировок. 2.Выявление отклонений в состоянии здоровья	тренером: - визуальное наблюдение - пульсометрия - измерение артериального давления - пробы на равновесие - координационные пробы - пробы с физической нагрузкой
--	---	--

2. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Система контроля

Текущий контроль освоения программы – это систематическая проверка уровня достижений обучающихся, их усилий настойчивости, результатов, осуществляемая в текущий период тренировочного процесса, проводимая тренером, тренером-преподавателем в ходе осуществления тренировочной деятельности, направленная на обеспечение максимальной эффективности тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения программы обучающимися.

Результаты промежуточной аттестации учитываются при вынесении решений:

- о досрочном переводе на следующий этап обучения;
- об отчислении по инициативе учреждения;
- о предоставлении возможности продолжить освоение программы на том же этапе спортивной подготовки.

Контрольные нормативы - форма текущего контроля в виде сдачи нормативов по установленным стандартизированным заданиям, определяющим результаты освоения текущего тренировочного года в форме упражнений учебных задач, имеющее цель - сбор информации об успешности освоения разделов спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы - форма промежуточной аттестации в виде сдачи нормативов по установленным программой спортивной подготовки стандартизированным заданиям, определяющим степень достижения ожидаемых результатов (в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки) освоения программы определённого этапа обучения в форме упражнений, имеющая целью сбор информации об успешности освоения предметных областей программы: для этапов начальной подготовки.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

2.1.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, участию в спортивных соревнованиях

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- 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»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная гимнастика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- 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»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях
- и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная гимнастика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Оценка качества и эффективности деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку, проводится согласно реализуемым этапам спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки значимыми являются следующие критерии:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в виде спорта;
- стабильность состава спортсменов.

На этапе спортивной специализации:

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технической подготовленности спортсменов;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень функциональных возможностей организма спортсменов;
- количество спортсменов, повысивших разряд;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- количество спортсменов, переданных из организации для зачисления на этап высшего спортивного мастерства;
- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

На всех этапах спортивной подготовки критериями оценки качества и эффективности деятельности организации являются:

- количественный и качественный состав групп (отделений);
- посещение спортсменами тренировочных мероприятий в соответствии с расписанием, утвержденным руководителем организации;
- соблюдение установленной тренировочной нагрузки;
- выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, плановых заданий, демонстрация необходимого уровня знаний, навыков и умений в виде спорта (выполнение контрольных нормативов) и достижение планируемых спортивных результатов;
- содержание и эффективность тренировочных мероприятий;
- соответствие документации, разрабатываемой тренером-преподавателем на тренировочное мероприятие или на цикл тренировочных мероприятий, утвержденным планам реализации в организации соответствующей программы;

- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых тренерами в ходе тренировочных мероприятий, современным методикам и технологиям спортивной подготовки;
- соблюдение правил техники безопасности и охраны труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочных мероприятий, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма;
- наличие и надлежащее качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- антидопинговые мероприятия.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обеспечивает комплекс мер по ведению системы учета данных о спортсменах, занимающихся видом спорта и выдачи документов, удостоверяющих принадлежность к организации и спортивную квалификацию спортсменов.

2.1.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

2.1.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы, уровень спортивной квалификации

Система спортивного отбора представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов. В систему спортивного отбора рекомендуется включать:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Отбор в процессе многолетней спортивной подготовки реализуется на нескольких уровнях. Выделяют начальный отбор, текущий, связанный с этапами спортивной подготовки.

Первый этап связан с отбором и начальной подготовкой в возрасте 5-6 лет. Его задачи состоят в выявлении одаренных и способных к виду спорта детей, развитии двигательных качеств, знакомстве с основами техники вида спорта, дисциплины и самодисциплины, поддержании устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом, привитии навыков гигиены. Спортивный отбор осуществляется на основе определения антропометрических, морфологических и физических параметров.

Второй этап разделен на две части: этапы начальной (6-7 лет) и углубленной (8-12 лет) специализации. В процессе начальной специализации решаются задачи развития специальных двигательных способностей, освоения техники. В задачи фазы углубленной специализации входит овладение устойчивыми двигательными навыками при освоении технических приемов.

Третий этап согласуется с периодами спортивного совершенствования (12-14 лет) и высшего спортивного мастерства (от 16 лет), когда происходит дальнейшее улучшение технической подготовленности, обеспечение стабильности спортивных результатов.

На каждом из данных этапов производится спортивный отбор. Начальный отбор (а правильное, на наш взгляд, говорить о начальном наборе) – это своеобразный старт этапа

начальной специализации. И от того, как будет построена подготовка в этот период, в значительной мере зависит эффективность последующего процесса спортивного совершенствования.

Следует отметить, что при начальном наборе не может быть мелочей – организационных, педагогических либо каких-то иных. Рекомендуются использовать обоснованный комплекс организационных и педагогических мероприятий, главными звеньями которых являются следующие виды деятельности:

- информационная работа, направленная на популяризацию физической культуры и спорта;
- проведение просмотровых мероприятий в общеобразовательных учреждениях;
- спортивные, учебные и другие виды анамнеза;
- диагностика игровой одаренности с помощью системы тестов;
- медицинский контроль;
- диагностика способностей к обучению элементам игровой деятельности;
- ориентация по видам спортивных игр с помощью системы специализированных тестов, педагогической экспертизы и лабораторных обследований;
- заключение о пригодности к тому или иному виду спорта.

Одним из аспектов проблемы отбора является вопрос определения спортивной одаренности. В. К. Сафонов в исследовании «Возможности диагностики состояния спортсменов в спорте высших достижений» (2000) рассматривает распознавание спортивной одаренности как процесс, включающий в себя выявление задатков, склонностей и способностей.

Под задатками понимается врожденная склонность к специфическому виду двигательной деятельности, морфофункциональные характеристики организма. Автор считает, что морфотипические проявления являются серьезной предпосылкой будущих спортивных результатов и достижений, поскольку генетическая информация в значительной степени определяет темпы развития и формирования организма, возможности систем энергообеспечения, адаптации. Реализация задатков и имеющийся опыт двигательной активности определяют склонности. Способности обеспечивают реализацию не только осознаваемых, но и скрытых возможностей организма спортсмена. Следует сказать, что не всегда оптимальные условия приводят к запуску потенциальных талантов. В практике спортивной подготовки известны случаи, когда именно наличие неблагоприятных условий и сочетание определенных личных качеств спортсмена являлись стимулами для раскрытия его потенциала. Способности позволяют проявлять специфические умения и навыки, характерные для избранного вида спорта.

Вступительные испытания по общей физической подготовке для приема поступающих на программу спортивной подготовки по «спортивная гимнастика» на этап начальной подготовки (5-6 лет)

Нормативный срок освоения начального этапа подготовки – 2 года

Для зачисления необходимо набрать минимально – 9 баллов

1 год подготовки

№	Упражнение	измерение	норматив		
			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла
нормативы общей физической подготовки					
1	Челночный бег 3*10м	с	10,6	10,5	10,4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	6	7
3	Подтягивание из виса хватом сверху на гимнастической жерди	количество раз	-	-	-
4	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	5	6	7
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	см	+3	+4	+5

	скамьи). Фиксация положения Зс				
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	105	110	115
<i>нормативы специальной физической подготовки</i>					
7	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положении «угол»	количество раз	5	6	7
8	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	5	6	7
9	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	5	6	7

2 год подготовки

№	Упражнение	измерение	норматив		
			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла
нормативы общей физической подготовки					
1	Челночный бег 3*10м	с	10,5	10,4	10,3
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	6	7	8
3	Подтягивание из виса хватом сверху на гимнастической жерди	количество раз	3	4	5
4	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	6	7	8
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3с	см	+4	+5	+6
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	115	120
нормативы специальной физической подготовки					
7	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положении «угол»	количество раз	5	6	7
8	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	5	6	7
9	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45о. Фиксация положения	с	5	6	7

на этап учебно-тренировочный этап (не моложе 7 лет)

Нормативный срок освоения тренировочного этапа подготовки – 5 лет

Для зачисления необходимо набрать минимально – 14 баллов

1,2 года обучения

№	Упражнение	измерение	норматив		
			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла
нормативы общей физической подготовки					
1	Челночный бег 3*10м	с	10,4	10,3	10,2
2	Бег 20 м с высокого старта	с	4,8	4,7	4,6
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	7	8	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3с	см	+5	+6	+7
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	120	130	140
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	21	23	24
нормативы специальной физической подготовки					
7	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	без учета времени	-	-
8	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	3	4	5
9	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	10	11	12
10	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на	количество раз	5	6	7

	гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках				
11	Упор «углом» на гимнастических стояках. Фиксация положения	с	10	12	14
12	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	10	12	14
13	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	20	30	40
14	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	5	5,20	5,40

Контроль является составной частью системы спортивной подготовки спортсменов и одной из функций управления тренировочным процессом. Планирование подготовки обучающегося невозможно без объективной информации, получаемой в процессе контроля за его физическим состоянием, уровнем технико-тактического мастерства, тактической и волевой подготовленности, а также без учета величины и направленности тренировочной нагрузки.

В теории и практике спортивной тренировки принято различать следующие состояния спортсмена:

- перманентное (устойчивое), сохраняющееся в течение длительного времени (больше месяца);
- текущее – после одного тренировочного занятия или их серии;
- оперативное – после выполнения одного или нескольких тренировочных упражнений, заданий.

В соответствии с этими состояниями спортсмена различают следующие виды контроля: поэтапный, текущий, оперативный.

Поэтапный контроль предназначен для оценки устойчивых состояний спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Он проводится в конце конкретного этапа на основе соответствующих тестов (контрольных упражнений).

Текущий контроль используется для оценки состояния спортсмена после одного занятия или их серии. Он осуществляется в тренировочный день или в микроцикле в процессе тестирования, в котором проявляются более быстрые реакции организма на физические нагрузки, характеризующиеся отставленным тренировочным эффектом. Оперативный контроль проводится для оценки срочного тренировочного эффекта и организуется сразу после выполнения упражнения или их серии. При тестировании выявляются сдвиги в разных системах организма как реакция на кратковременные нагрузки.

Согласно приложениям № 5-8 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» для зачисления в группы на различные этапы многолетней спортивной подготовки обучающиеся должны выполнить условия контрольных нормативов по общей и специальной подготовленности.

на этапе начальной подготовки

Нормативный срок освоения начального этапа подготовки – 2 года

№	Упражнение	измерение	норматив	
			девочки	
			НП1	НП2
нормативы общей физической подготовки				
1	Челночный бег 3*10м	с	10,5	10,4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	6	8
3	Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	-	5
4	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	6	8
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3с	см	+4	+6
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	120
нормативы специальной физической подготовки				
7	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положении «угол»	количество раз	6	15
8	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	6	7
9	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45о. Фиксация положения	с	6	7

на учебно-тренировочном этапе

Нормативный срок освоения тренировочного этапа подготовки – 5 лет ДЕВУШКИ

№	Упражнение	измерение	норматив				
			девушки				
			ТГ1	ТГ2	ТГ3	ТГ4	ТГ5
нормативы общей физической подготовки							
1	Челночный бег 3*10м	с	10,2	9,8	9,2	8,7	8,2
2	Бег 20 м с высокого старта	с	4,7	4,6	4,5	4,5	4,4
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8	9	10	11	12
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3с	см	+6	+7	+8	+9	+10
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	140	150	160	170
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	22	24	26	28	30
7	Подтягивание из виса хватом сверху на	количество раз	5	8	10	12	12

	гимнастической жерди						
<i>нормативы специальной физической подготовки</i>							
8	Лазание по канату с помощью ног 3 м	с	без учета времени	16	14	12	10,0
9	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	3	3	4	4	5
10	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	11	12	13	14	15
11	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	5	10	15	-	-
12	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	11	12	14	16	18
13	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	11	12	14	-	-
14	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	40	42	43	44	45
15	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	1	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4
16	Стойка на полу	с	3	5	-	-	-
17	Из стойки на голове и руках отжимание в стойку на руках (10 сек.)	количество раз	5	5	5	-	-
18	Напрыгивание на скамью за 1 мин	количество раз	40	50	60	70	70
	Уровень спортивной квалификации		3 юн, 2 юн, 1 юн.	3 юн, 2 юн, 1 юн.	3 юн, 2 юн, 1 юн.	3,2,1 спортивный	3,2,1 спортивный

на этап совершенствовании спортивного мастерства

Нормативный срок освоения тренировочного этапа подготовки – без ограничений

№	Упражнение	измерение	норматив	
			девушки	
			СС	СС
нормативы общей физической подготовки				
1	Челночный бег 3*10м	с	8,2	8,0
2	Бег 20 м с высокого старта	с	4,4	4,2
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	12	14
4	Наклон вперед из	см	+10	+12

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3с			
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	170	180
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	30	33
<i>нормативы специальной физической подготовки</i>				
7	Лазание по канату с помощью ног 3 м	с	10,0	9,80
9	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	5	
10	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	15	16
11	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичак»)	количество раз	5	5
12	Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения	с	20	20
13	Из исходного положения – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	15	15
14	Исходное положение – стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	5	5
15	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	30	30
16	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	30	30
	Уровень спортивной квалификации		КМС	КМС

2.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий. Учебно-тематический план

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

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

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

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата будущих гимнастов с учетом специфики спортивной гимнастики как особого вида спорта.

Так, элементы легкой атлетики необходимы гимнасту для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков; лыжи, кросс, езда на велосипеде помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем (часто отстающих у гимнастов); игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим гимнастам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

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

Средства ОФП. Ниже приводится ориентировочный программный материал по ОФП с отдельными указаниями на преимущественное использование средств ОФП на этапе начальной подготовки (НП).

Бег. 1-2 раза в неделю кроссовый бег до 1 км.

Лыжи. Передвижение двухшажным и одношажным ходом. Катание с гор.

Ходьба на лыжах (35-40 мин).

Плавание. Проплавание произвольным стилем 20-25 м. без учета времени.

Прыжки в воду со стартовой тумбочки.

Элементы легкой атлетики: бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м.).

Бег на скорость - 20 м. с высокого старта. Бег на 200-300 м. Кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1-1,5 км.). Прыжки в длину с разбега.

Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.

Строевые упражнения: выполнение команд: «равняйся», «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.

- ходьба: обычная и спиной вперед, на носках, на пятках, сгибая ноги вперед и назад, с подниманием прямых ног вперед и назад (махи ногами до 90°) скрестным и приставным шагом (вперед и в сторону), на внутренней и наружной стороне стопы, носками внутрь и наружу, перекатом с пятки на носок, в полуприседе и приседе, выпадами, в сочетании с наклонами вперед; с движением руками, с изменением темпа;

- бег: обычный, на носках, сгибая ноги вперед и назад, скрестно правым/левым боком, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, с поворотами, по разметкам, пробегание отрезков 15-20 м. на время;

челночный бег 3 по 10м., 6 по 5 м.; бег 2 по 10м.; бег из различных исходных положений;

- выполнение комплексов упражнений с прыжковой доминантой и комплексов разновидностей передвижений поточно-проходным способом;

- преодоление полос препятствий, составленных из прикладных упражнений скоростно-силового характера;

Подвижные игры: Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, бега («Лиса в курятнике», «Злой паук», «Пчёлы и медведи» и др.;

разновидности «Ловишек», «Круговая лапта», «Бездомный заяц» и др.), прыжков и метаний. «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка»,

«Поймай мяч», «Вызов». Эстафеты с бегом, прыжками, ползаниями, лазаниями, подлезаниями и перелезаниями, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка – это процесс развития физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

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

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство.

Нагрузка, получаемая гимнастами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества гимнастов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена.

Однако, как показывают практика и исследования, сам по себе ход естественного развития качеств не может удовлетворить постоянно возрастающих требований к сложности упражнений и техническим возможностям гимнастов. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния гимнастов на всех этапах их спортивной карьеры.

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

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

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на комплексное развитие двигательных способностей, необходимых для занятий (скоростно-силовые и силовые способности, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-

двигательные дифференцировочные способности, вестибулярная устойчивость и др.) - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной гимнастике. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях.

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

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

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

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

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

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

Установлено, что СФП наиболее эффективна только тогда, когда она осуществляется в единстве с общефизической подготовкой. При этом, однако, нужное соотношение средств ОФП и СФП зависит от этапа многолетней тренировки. Так, если у гимнастов-новичков необходимое соотношение двух данных видов подготовки примерно равно, то у мастеров спорта даже в подготовительном и переходном периодах ОФП составляет не более 5-15% тренировочного времени, не говоря уже о соревновательных микроциклах, когда средства ОФП используются еще меньше. Вместе с тем ошибочна практика, когда при подготовке к соревнованиям гимнасты полностью отказываются от средств ОФП, таких как утренний бег, прогулки, подвижные игры, купание в бассейне и т.д.

Также имеют место случаи, когда тренеры в соревновательном мезоцикле резко сокращают или вовсе прекращают работу над СФП, не учитывая при этом, что отстающие физические качества нуждаются в постоянном, систематическом совершенствовании.

Развитие физических качеств

Развитие силы. Задачами общей силовой подготовки являются:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп;
- 2) укрепление мышечносвязочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Упражнения для развития силовых способностей:

- комплексы из 3 – 4 упражнений силовой направленности (сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание прямых ног в положении лёжа, разгибание и сгибание туловища из седа и т.п.);
- комплексы из 4-6 упражнений с набивными мячами (1 кг.);

- разновидности передвижений в смешанных упорах на полу и гимнастических скамейках; сгибание и разгибание рук в простых и смешанных висах и упорах; различные виды лазания по гимнастической стенке, передвижения в висах на перекладине;
- поднимание и удержание прямых и согнутых ног в вися на гимнастической стенке;
- подъемы в упор переворотом на разновысоких брусьях с дополнительной опорой ногами.

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

Виды силовых способностей. К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с.;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Обычно при выполнении силовых упражнения выделяют 5 режимов работы мышц: изометрический (статический), изотонический, ауксотонический (смешанный), изокинетический, метод переменных сопротивлений.

Контроль за уровнем развития силы. Имеется три группы показателей силовой подготовленности гимнастов: скоростно-силовая выносливость, силовая выносливость, взрывная сила. На данном этапе контролируется только максимальная сила в упражнениях ОФП с собственным весом («отжимания», «подтягивания», «поднимание ног до прямого угла в вися на гимнастической стенке», «угол в вися на гимнастической стенке») и скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места).

Развитие скоростных способностей.

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают следующие основные виды скоростных способностей:

- а) скорость простой и сложной двигательной реакции;
- б) скорость выполнения отдельного движения;
- в) максимальная частота (темп) неотягощенных движений;
- г) способность к быстрому началу движения;

Их принято считать элементарными видами проявления скоростных способностей. К скоростным способностям относят также быстроту выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее. Это комплексные виды скоростных способностей.

В гимнастике наибольшее значение имеет быстрота выполнения целостных двигательных действий. Скоростные способности, проявляемые гимнастом, чаще всего имеют непосредственную связь со скоростной силой и зависят от нее. Даже в относительно простых движениях с места, выполняемых неотягощенными частями тела (например, взмах ногой) быстрота сгибаний и разгибаний во многом зависит от скоростной силы мышц.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Темп движений – это число движений в единицу времени (например, число маховых движений за 10 с.). Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей — высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-5 с. удерживать максимальный темп.

Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

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

Контроль скоростных способностей: пробегание отрезков на скорость (15-20 и 20-25 м. в зависимости от года подготовки); смена направлений в беге (челночный бег), остановки в заданных положениях по неожиданному сигналу; прыжки в длину и высоту с места; выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени используя игровой метод (например, общеразвивающих упражнений на время: упор присев-упор лежа; тоже из основной стойки); прыжки через скакалку в быстром темпе и т.д.

Развитие гибкости. Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяется на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке гимнастов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (наклоны и повороты, прогибания, мост, шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, рывковые движения руками во всех направлениях, круги руками и ногами, выкруты руками (тоже с использованием гимнастической палки), медленные движения с максимальной амплитудой (упражнения на растягивание), статические напряжения с сохранением положения тела. Упражнения могут выполняться с использованием снарядов массового типа: гимнастические скамейки и гимнастическая стенка.

Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки, или в конце основной части тренировочных занятий или между отдельными подходами в силовых упражнениях. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после таких упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Контроль за уровнем подвижности в суставах. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность в плечевых суставах определяется по тесту «мост», выполняемого из положения лежа на спине. Оценка осуществляется по расстоянию от пяток ступней до кистей рук. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних

пальцев опущенных вниз рук. Подвижность тазобедренных суставов определяется по тесту «шпагаты». Уровень подвижности оценивают по расстоянию от бедер до пола.

Развитие координационных способностей. Говоря о способностях, от которых в решающей мере зависит успешность научения новым двигательным действиям и совершенствования их усвоенных форм, с давних пор принято оперировать понятием «ловкость». Правда, это понятие до сих пор остается недостаточно определенным. Конкретизируя его, в современной специальной литературе выделяют более определенное понятие «координационные способности», или «двигательно-координационные способности». Под этим подразумевают: во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий; во-вторых, способность перестраивать координацию движений при необходимости изменяя параметры освоенного действия или переключая на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий. Двигательно-координационные способности зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени», «мышечного чувства» и включают в себя (как бы в качестве частных своих составляющих) способность точно соразмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Для совершенной координации целостных двигательных действий требуется тонкое регулирование соотношений этих параметров в составе целого. При характеристике техники гимнастических упражнений, требуется особенно точное соответствие заданным пространственным параметрам. Качество координации движений, несомненно, обусловлено в какой-то мере способностью без излишней мышечной напряженности (скованности) поддерживать позу и особенно выполнять двигательные действия. Крайне важна способность к поддержанию статического и динамического равновесия, т. е. способности обеспечивать устойчивость позы в статических положениях и ее балансировку во время перемещений, а также способность к произвольному расслаблению мышц.

Еще одна задача в совершенствовании двигательных-координационных способностей гимнастов это развитие вестибулярного анализатора и формирование способности к ориентации в пространстве при выполнении вращений вокруг основных осей тела.

Новизна, хотя бы частичная, необычность и обусловленные этим неординарные требования к координации движений - важнейшие критерии при выборе упражнений для эффективного воздействия на двигательные-координационные способности.

В тренировке юных гимнастов используются следующие виды упражнений:

- разновидности передвижений в ходьбе и беге: с быстрой сменой ориентации (резким изменением двигательных действий) по простому сигналу и сигналу выбора с остановками в позе сохранения равновесия; повороты в беге на 180° и 360°;
- челночный бег из различных и.п.; прыжки по неравномерной разметке; прыжки «ближе-дальше-точно» со зрительным и без зрительного контроля, прыжки и передвижения в смешанных упорах спиной вперед и с поворотами.
- общеразвивающие упражнения (ОРУ) с быстрой сменой мест по сигналу типа «запрещённое движение»; «зеркальное» выполнение упражнений; выполнение привычных упражнений из непривычных (необычных) исходных положений (например, наклоны из исходных положений с затруднёнными условиями сохранения равновесия; ОРУ разнонаправленного характера с включением дополнительных частей тела в различных сочетаниях (только руки, руки и ноги, руки, ноги и туловище, в сочетании с подскоками с движениями руками); выполнение ОРУ стоя продольно и поперёк на гимнастической скамейке или бревне;
- задания для развития памяти на движения «запомни-повтори»; элементарные двигательные композиции на 8-16-32 счёта, выполняемые по памяти на месте и в движении;

Упражнения на гимнастических снарядах:

Бревно (среднее): ходьба - обычным и приставным шагом (лицом, спиной вперед и вправо/влево); сгибая ноги вперед; повороты на носках стоя и в приседе.

Перекладина (средняя): передвижения в висе продольно и поперёк, с акцентированной фазой вися на одной руке; размахивания изгибами.

Брусья: передвижения в висе и упоре по горизонтальным и наклонным жердям; выкруты из вися в вис сзади и обратно продольно и поперёк.

Брусья разновысокие: висы присев и лёжа; подъём переворотом в упор и опускание в вис лёжа; размахивания в висе на согнутых ногах с помощью; соскок махом назад из упора.

Кони/махи: перемахи согнув ноги вперёд и назад; соскок углом вперёд.

Кольца (низкие): вис согнувшись; переворот из вися стоя в вис стоя сзади и обратно; вис прогнувшись с захватом стопами за кольца.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, перевороты, повороты; подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики.

Особенно ценны в этом отношении безгранично разнообразные комбинации движений, составляющие материал основной и спортивной гимнастики, акробатические упражнения с различным направлением вращения, а также спортивные и подобные им подвижные игры: «Найди своё место», «Найди свою пару»; с вращением и резким изменением ориентации двигательных действий: «Волчки», «Цыплята и коршун», «Море волнуется» и др.

Контроль за уровнем развития координационных способностей. Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей.

При оценке степени их развития учитываются различные внешние показатели.

Среди них относительно наиболее общим является время, затрачиваемое на освоение новых форм двигательных действий либо на перестройку усвоенных (чем меньше это время, тем при прочих равных условиях выше уровень развития данных способностей). Одновременно учитываются степень координационной сложности действия (по экспертным оценкам или по материалам инструментального анализа - биомеханического, физиологического и т. д.) и точность движений (во времени, в пространстве и по величине усилий), а также общие критерии, применяемые для оценки степени совершенства техники двигательных действий.

Техническая подготовка

Понятие «техническая подготовка» трактуется как всякая учебно-тренировочная работа, связанная с работой гимнаста над техникой движений, и, таким образом, охватывает обучение упражнениям (независимо от их назначения), совершенствование двигательных навыков, техническую соревновательную подготовку и т.п. Между тем в последние десятилетия, по мере совершенствования методологии подготовки гимнастов, ориентированных на высокие достижения, в теории и методике гимнастики выделились направления подготовки, носящие особо регламентированный характер и получившие название «специальных». В отличие от общей «технической подготовки», специальная техническая подготовка (СТП) охватывает не столько соревновательные упражнения, сколько специально отобранные и систематизированные упражнения, позволяющие заложить необходимую техническую базу перспективного технического совершенствования и являющиеся, таким образом, не целью, а средством технической подготовки. На этапе начальной подготовки СТП составляет собой важнейший программный раздел перспективной учебно-тренировочной работы гимнастов и гимнасток.

Осуществление полноценной СТП является также залогом успешного расширения арсенала упражнений с овладением все более сложными и трудными движениями из разных видов многоборья. Результатом СТП на последовательных ее этапах является техническая база гимнаста, состоящая из комплекса добротного освоенных технических приемов и целостных упражнений, обуславливающих успешное техническое совершенствование гимнастов как на ближнюю, так и на более дальнюю перспективу.

Предметом СТП являются не только целостные упражнения, но все их технические компоненты, имеющие базовое значение. В процессе СТП важна углубленная проработка всех структурных уровней и компонентов базовых упражнений.

К программным компонентам СТП относятся:

1. Начальная школа. Представляет собой низший уровень СТП и затрагивает простейшие компоненты структуры и техники гимнастических упражнений.

Различаются две разновидности технической «школы». Первая из них – «школа» общего назначения, имеющая отношение ко всем без исключения видам гимнастического многоборья. Она предполагает освоение навыков, связанных прежде всего со стилистикой гимнастических упражнений, умением ритмично двигаться, удерживать красивую осанку, работать с прямыми ногами, оттянутыми носками и др.

Средства: комплексы элементарных двигательных действий (ОРУ) отдельными частями тела одиночно и в различных сочетаниях, выполняемые с предметами и без них из основных и.п. и хореография, одинаково важная как для гимнасток, так и гимнастов.

Помимо общей технической школы существует школьный раздел СТП в каждом виде многоборья. Таковы исходные навыки удержания правильных рабочих положений на данном снаряде и соответствующей им специализированной технической осанки, владение хватами, перехватами, основами упоров, размахиваний в висах и упорах, основы передвижений в висах и упорах и на бревне и т.п.

Базовые блоки. Технически сложные гимнастические упражнения всегда содержат в своем составе координационные блоки, важные для исполнения целых групп упражнений. Данные базовые блоки также могут иметь как общее назначение, так и носить специализированный вид для каждого данного вида многоборья.

Среди важнейших базовых блоков первого типа наиболее характерны навыки балансирования в равновесных положениях, прежде всего – в стойке на ногах с различными положениями рук, в стойке на носках, в равновесиях на одной ноге и в стойке на руках у опоры и без (с помощью тренера и самостоятельно), в стойке на лопатках; в стойке на голове и руках; в мосте; навык исполнения безопорных поворотов вокруг продольной оси; а также навык приземления; навык построения, навыки отталкивания ногами, руками.

Акробатика: группировка из различных и.п.; перекаты назад-вперед и боком в группировке; перекаты боком прогнувшись; кувырки вперёд и назад; кувырки вперёд вниз и вверх по наклонной плоскости, переворот боком («колесо»).

Батут: прыжки вверх на сетке простые, со смещениями и контрсмещениями, с остановкой на сетке; прыжки с различным положением ног - ноги врозь, согнув ноги, в группировке; прыжки с ног в сед, на спину и на живот; соединения прыжков и отскоков с ног, спины и живота; прыжки с поворотом на 90° и 180°; выпрыгивание на ноги в поролоновую яму (тоже на горку матов).

Брусья, брусья разновысокие, перекладина: упоры, бросковый мах в висах и упорах; подъемы, спад, сходы и отодвиги разного назначения; выкруты на кольцах.

Бревно: навыки отталкивания от бревна и равновесного прихода на него и т.п. Целостные базовые упражнения и комбинации – важнейший компонент СТП, существующий в каждом виде многоборья. Используются и как соревновательные элементы, и как материал СТП видового назначения.

Базовые комбинации – последняя ступень организации материала СТП. В процессе СТП учебный материал должен быть рационально скомпонован и преподноситься в виде удобных и практически наиболее эффективных заданий.

Наилучшие результаты дает использование специальных учебно-тренировочных базовых комбинаций, составленных из наиболее актуальных для текущего этапа подготовки движений – от элементов школы, если это необходимо, и до целостных упражнений, включая ПРУП.

Применение в процессе СТП базовых комбинаций – универсальное педагогическое средство, позволяющее не только осваивать и совершенствовать новые двигательные

навыки, но и контролировать техническую подготовку, как в процессе длительной подготовительной работы, так и в особенности перед соревнованиями.

Контроль СТП носит текущий или рубежный характер. Первый связан с контролем освоения и качества исполнения текущих заданий по СТП и по методике ничем не отличается от других форм технического контроля в гимнастике. Что касается рубежного контроля СТП, то он осуществляется на основе программы СТП и методически реализуется в форме контрольных соревнований, проводимых на материале учебных или соревновательных комбинаций.

3 юношеский разряд. Девочки.

Опорный прыжок. Горка матов, высотой 50 см. С разбега, наскок на мостик, прыжок вверх прямым телом, встать на горку матов в «доскок».

Разновысокие брусья. Упражнение выполняется на низкой жерди. Не разрешается нарушать последовательность выполнения элементов.

Силой, подъем переворотом в упор – оборот вперед в вис углом с фиксацией 1 сек. – продеть ноги в вис согнувшись с фиксацией 1 сек. – продеть ноги в вис углом, до касания носками жерди с фиксацией 1 сек. – разгибаясь, соскок вперед.

Бревно. Составляется произвольно из предложенных элементов. Разрешается использование дополнительных шагов и связующих элементов.

Встать произвольным способом на бревно - равновесие (любое), держать не менее 3-х секунд; два прыжка вверх ноги с двух на две; шаг правой с подниманием левой вперед (не ниже 45°) с последующим сгибанием, носком к колену («цапелька») - шаг левой с подниманием правой вперед (не ниже 45°) с последующим сгибанием, носком к колену («цапелька») - шаг правой с подниманием левой вперед (не ниже 45°) с последующим сгибанием, носком к колену («цапелька») - шаг левой с подниманием правой вперед (не ниже 45°) с последующим сгибанием, носком к колену («цапелька») – два приставных шага с правой – два приставных шага с левой – присед, руки на пояс, два шага в приседе – встать, руки в стороны – четыре шага на носках – из «старта пловца» на конце бревна, прыжок вверх прогнувшись со взмахом рук вверх – приземление в «доскок» на мат.

Вольные упражнения. Составляется произвольно из предложенных элементов. Разрешается использование дополнительных элементов и движений. Допускается выполнение без музыкального сопровождения.

Любое равновесие, держать, приставить ногу, упор присев; кувырок вперед; перекат назад в стойку на лопатках, держать; наклон вперед, держать – кувырок назад; шпагат (любой); переворот боком («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны; мост; прыжок вверх прогнувшись в «доскок».

2 юношеский разряд. Девочки.

Опорный прыжок. Горка матов, высотой 80 см. С разбега, наскок на мостик, прыжок в стойку на руках, падение на спину.

Разновысокие брусья. Исходное положение – стоя внутри лицом к нижней жерди. С прыжка подъем переворотом в упор – отмах – упор – отмах и оборот назад в упоре – оборотом назад, соскок дугой.

Бревно. Выполнить не менее 2-х линий (менее 2-х линий сбавка – 0,5 балла). Разрешается использование дополнительных шагов и связующих элементов. Допускается использование подставки для наскока в упор. Наскок в упор, правую (левую) в сторону положить на бревно – приставляя левую (правую) поворот налево (направо) в положение лежа на животе – выпрямляя руки, сед ноги врозь – силой упор углом ноги врозь (фиксация не менее 1 сек.) – силой, поднимая спину, упор присев – два приставных шага с левой – два приставных шага с правой – прыжок вверх со сменой через деми плие с правой - прыжок вверх со сменой через деми плие с левой – прыжок вверх со сменой через деми плие с правой – прыжок вверх со сменой через деми плие с правой – четыре шага на носках – поворот на 180° - любое равновесие (держать 2 сек.) – 2 приставных шага вправо (влево) руки в стороны с волной – с шага, полуприсед на правой, левую вперед на уровне горизонтали и выше

(фиксация 1 сек.) – выпрямляя правую, шаг и полуприсед на левой, правую вперед на уровне горизонтали и выше (фиксация 1 сек.) - из «старта пловца» на конце бревна, прыжок вверх-прогнувшись со взмахом рук вверх – приземление в «доскок» на мат.

Вольные упражнения. Составляется произвольно из предложенных элементов. Разрешается использование дополнительных элементов и движений. Допускается выполнение без музыкального сопровождения. Любое равновесие с прямой ногой, держать; переворот боком («колесо») с поворотом на 90° и приставление ноги; кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись; медленный переворот назад с одной ноги, встать по одной; махом одной, толчком другой, стойка на руках и кувырок вперед согнувшись в стойку, руки вверх; из упора присев любой шпагат, держать 2 сек.; два шага галопа с правой, два шага галопа с левой, наскок на две и прыжок вверх с поворотом на 180° в доскок.

Теоретическая подготовка

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

1. Основы гигиены и здорового образа жизни (беседы о необходимости
2. соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных
3. занятиях; Рассказы о методике закаливания и его значении для повышения
4. работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным
5. заболеваниям;
6. Сведения о строении и функциях организма человека.
7. Влияние физических упражнений на организм человека.
8. Вредные привычки и их преодоление.
9. Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
10. Рассказы о гимнастике как о виде физкультурно-спортивной деятельности.
11. Олимпийское движение.
12. Терминология и особенности техники разучиваемых упражнений.
13. Техника безопасности при занятиях спортом.
14. Правила вида спорта.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа НП 1-го, 2-го года подготовки.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку. Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования. Сюда относят: подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

Специальная психологическая подготовка на этапе НП не применяется. Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления:

- 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки;

2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса и в коллективе.

Средства психологической подготовки включают:

- методические приемы, направленные на формирование мотивации к тренировочным занятиям – беседы с юными гимнастами, анализ каждого занятия и поощрение отличившихся гимнастов;
- систематическое проведение открытых тренировок с приглашением родителей, дающих образцы спортивного поведения взрослых во время командных соревнований;
- регулярное проведение соревнований по отдельным видам физической и технической подготовки, спортивных праздников и показательных выступлений;
- награждение наиболее активно занимающихся гимнастов по итогам учебного года;
- организация летнего оздоровительного лагеря.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

На этапе НП интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям (технике гимнастических упражнений);
- 2) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможностей их комбинировать, но это оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специально подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

Структура тренировочного занятия

Качество занятия по спортивной гимнастике во многом зависит от того, как тренер сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения, координационную сложность, условия выполнения (по элементам, комбинаторно).

Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

4. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений. Строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлекания при проведении занятий и для более целесообразного использования времени занятий.

5. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям гимнастикой, через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;
- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;
- методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Структура традиционного занятия предопределяется как организационно методическими, так и психофизиологическими закономерностями введения занимающихся в процесс работы и динамики последней. Принято выделять три принципиально важные части гимнастического занятия – подготовительную, основную и заключительную. Но это весьма вариативное звено учебно-тренировочного процесса, которое может оперативно перестраиваться в зависимости от текущих, в том числе внепланово возникающих, потребностей подготовки.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия.

Подготовительной части обычно отводится порядка 15–20% от общего времени занятия и состоит из вводного раздела и «разминки». На этапе начальной подготовки подготовительная часть занимает чуть больше времени 20-30% от общего времени занятия и ее границы с основной носят условный характер.

Вводная часть носит универсальный характер, единый для всех типов занятий, и предполагает решение организационных задач: переключку, оглашение задач занятия, концентрацию внимания занимающихся к предстоящей работе.

Общеподготовительная часть (разминка). Главная задача подготовительной части занятия связана с проведением разминки. В зависимости от установок на основную часть занятия, средствами могут являться: строевые приемы, разновидности передвижений, общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, акробатические упражнения, батут, упражнения общей и специальной физической подготовки подвижные игры с элементами спортивных игр и эстафеты.

Задача всех этих упражнений – формирование «школы движений», подготовка систем организма к предстоящей интенсивной работе в основной части занятия, повышение эмоционального фона группы и ее настроения на занятие.

Выбор конкретных упражнений для разминки, ее длительность и интенсивность должны соответствовать ряду исходных условий, главные из которых: физическое и психическое, эмоциональное состояние занимающихся перед началом занятия (с учетом времени суток, состояния здоровья, последствий травм и др.), внешние условия в зале (температура воздуха, аэрация), особенности предстоящей работы (ожидание особых нагрузок на суставы, связки, движений на гибкость и др.), экипировка гимнастов.

В любом случае разминка должна полноценно подготовить сердечнососудистую систему (АД и пульс умеренно повышаются), респираторные функции (частота дыхания несколько возрастает, легочная вентиляция усиливается), мышечно-связочный аппарат (прежде всего это разогрев мышц и связок, повышение их эластичности). Конкретная длительность разминки, как и ее характер, избираются тренером в зависимости от ряда описанных выше факторов. Обычно разминка начинающих гимнастов бывает более длительной и «спокойной», т.к. для них это еще и элемент начальной школы гимнастики. Все упражнения должны быть координационно несложными, с определенной мерой доступности, зачастую требуя от гимнастов физических и умственных усилий.

Основная часть занятия - наиболее продолжительная и занимает 75–80% общего времени. В ней решаются главные задачи, стоящие перед гимнастом в данный период подготовки. Структура основной части тренировки (учебно-тренировочного занятия) определяется числом и спецификой видов многоборья, запланированных в занятии, количеством и сложностью (субъективной трудностью) упражнений, намеченных для прохождения. Наиболее характерна структура основной части тренировки в случае обучения новому упражнению.

Ее типичные компоненты:

- сеанс работы на виде. Задача: освоение или совершенствование одного определенного упражнения, связки и т.п. Сеанс имеет свою внутреннюю структуру и последовательно включает в себя:
- тестирующие попытки исполнения в рамках сеанса обучения. Задачи (при очередном обращении к упражнению): восстановление в двигательной памяти координационной картины движения, системы управляющих действий, оценка текущих двигательных возможностей применительно к данному упражнению;
- конструктивные подходы. Задачи: поисковое формирование системы управляющих действий на уровне двигательного умения, уточнение элементов техники движения, исправление ошибок; при первом обращении к данному движению конструктивные подходы одновременно решают задачи тестирования движения;
- фиксирующие подходы. Задачи: закрепление только что найденных элементов координации, фиксация двигательных представлений, элементов сенсомоторики, чувственно сопровождающих двигательный акт. В завершающей стадии освоения – оптимальная автоматизация двигательных действий на уровне навыка.

Приведенная структура прежде всего характерна для наиболее важных в данном случае видов и сеансов работы, которые, как правило, связаны с обучением движениям и ставятся в начале работы в расчете на «свежее» состояние гимнаста.

Чисто тренировочные виды и сеансы работы, имеющие своей задачей закрепление ранее освоенных упражнений, связок, комбинаций, также, особенно в предсоревновательном периоде, ставятся в начале занятия, но в подготовительном периоде подготовки наиболее характерное для них место – после видов и сеансов, посвященных обучению. Последнее важно также как средство воспитания общей и специальной выносливости гимнаста, особенно при подготовке к соревнованиям. В последнем случае расстановка видов в тренировке может следовать графику предстоящих соревнований, благодаря чему занятие приобретает модельный вид.

Количество видов, намечаемых для прохождения в основной части занятия, зависит от периода подготовки и соответствующих ему задач работы.

В подготовительном периоде, когда преобладают задачи освоения новых движений, большая часть времени в занятии «расходуется» на два-три вида многоборья, а прохождение всех видов зачастую вообще не планируется. В тренировочных занятиях, особенно предсоревновательных, время, напротив, делится на все виды, каждый из которых получает в этом случае по 15-20 мин.

Средствами могут основной части занятия являются: упражнения на видах многоборья, акробатика, батут, хореография, упражнения специальной физической подготовки.

Заключительная часть занятия – наиболее краткая (5–10% общего времени).

В ней решаются две задачи.

Одна из них – чисто педагогическая и предполагает подведение итогов работы. Это оценка достигнутого в занятии, констатация недочетов, постановка задач на следующее занятие или микроцикл работы, наставления по режиму восстановления.

Вторая задача – доступное в рамках заключительной части восстановление функций опорно-двигательного аппарата и общих систем организма, включая психическое, эмоциональное состояние, после напряженной физической работы.

Эта задача решается средствами несложных упражнений на расслабление в положениях лежа и висах, включая корригирующие упражнения и упражнения на «растяжку», и др. Возможно применение спокойной музыки. Весьма эффективны самомассаж и массаж в форме поглаживаний, разминания крупных мышц и др.

Средства и методы тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);
- неспецифические (относят обще-подготовительные и специально подготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;
- упражнения на тренажерах.

Соревновательные упражнения (СУ) предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации в соответствии с правилами соревнований, и являющихся основой для создания условий избранного вида спорта. К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;
- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;
- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;
- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);
- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.

К специфическим методам относят:

- 1) методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);
- 2) методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

- 1) методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

2) методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях по спортивной гимнастике используются следующие методы организации спортсменов:

Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании и при повторении хорошо разученных упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе выполнения. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

Поточный метод. Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия.

Метод групповых занятий. Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

Метод индивидуальных заданий. Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Преподаватель может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса).

В соответствии с учебным планом многолетней спортивной подготовки определены этапы технологии планирования. Благодаря динамике тренировочных и соревновательных нагрузок в тренировочном процессе обеспечивается реализация принципов цикличности, непрерывности, прогрессирования величин объемов и интенсивности. Это достигается за счет следующих методических действий:

- при увеличении общего годового объема изменяется соотношение парциальных объемов различных видов подготовки по годам обучения;
- в процессе многолетней подготовки повышаются объемы нагрузок, обеспечивающих техническую, специальную, физическую, тактическую подготовку;
- в процессе многолетней подготовки происходит снижение, а затем стабилизация объемов нагрузок, направленных на общую физическую подготовку;
- динамика тренировочных нагрузок по видам позволяет обеспечить планомерный переход от освоения основ техники и тактики к совершенствованию технико-тактических действий при одновременном развитии специальных физических и психических способностей.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «спортивная гимнастика», является подготовка обучающихся к выполнению функций помощника тренера, инструктора и участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этой задачи целесообразно начинать на этапе спортивной специализации и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Обучение рекомендуется проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. На этапе спортивной специализации занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; изучить основные методы построения тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части; знать и исполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться проводить разминку совместно с тренером, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, к ведению протоколов соревнований. Занимающимся следует научиться самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Им необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных упражнений для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Кроме того, лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, должны принимать участие в судействе в качестве судьи, арбитра, секретаря. Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

2.3.Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (материально-технические, кадровые, информационно-методические)

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

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

1) Обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и/или объектом инфра- структуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок и душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке 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» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);

2) Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (табл. 21);

3) Обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

4) Обеспечение питанием и проживанием в период.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
9.	Дорожка акробатическая фибергласовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1

12.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
13.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
14.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
15.	Конь гимнастический маховый	штук	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Магnezия спортивная	кг	на человека0,2
18.	Магnezница закрытая	штук	6
19.	Мат гимнастический	штук	50
20.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	2
21.	Мостик гимнастический	штук	6
22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Палка для остановки колец	штук	1
25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28.	Подставка для страховки	штук	2
29.	Поролон для страховочных ям (на 1 м ³ ямы)	кг	40
30.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	20
32.	Скамейка гимнастическая	штук	8
33.	Стенка гимнастическая	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика»

Гимнасты дважды в год проходят инструктаж по соблюдению правил техники безопасности при проведении тренировочных занятий в спортивном зале, участии в соревнованиях, пожарной и антитеррористической безопасности. Ответственность за соблюдение безопасности в помещениях учреждения (спортивном зале, раздевалках) возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия со спортсменами.

Требования безопасности перед началом занятий:

- не заходить в зал в отсутствие тренера;
- проветрить гимнастический зал;
- надеть спортивную тренировочную форму;
- протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой;
- проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня, крепление стопорных винтов брусьев.
- в местах соскоков со снарядов и под снаряды положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной, без расхождений между матами.

Требования безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнения на спортивных снарядах в отсутствие тренера или его помощника;
 - не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями;
 - не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим спортсменом;
 - при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;
 - при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
 - следить за отсутствием начала разрывов на накладках и лямках.
1. Инструкция №1 по технике безопасности на спортивных площадках, утв.приказом №67-ОД от 04.04.2023г.
 2. Инструкция №2 по технике безопасности в спортивном зале, утв.приказом №67-ОД от 04.04.2023г.
 3. Инструкция №5 по технике безопасности при занятиях спортивная гимнастика, утв.приказом №67-ОД от 04.04.2023г.
 4. Инструкция №20 по пожарной безопасности, утв.приказом №67-ОД от 04.04.2023г.
 5. Инструкция №13 по безопасной перевозке в автобусе, утв.приказом №67-ОД от 04.04.2023г.
 6. Инструкция №14 по правилам участия на спортивных соревнованиях, утв.приказом №67-ОД от 04.04.2023г.
 7. Инструкция №19 по противодействию терроризму и действиям в экстремальной ситуации, утв.приказом №67-ОД от 04.04.2023г.
 8. Инструкция №20 по пожарной безопасности, утв.приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Адреса реализации программы:

623300, Свердловская область, г.Красноуфимск, ул.Тракторная, 1А

Нормативно правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);
2. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

3. Приказом Минспорта РФ №988 от 15.11.2022г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».
4. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
12. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
13. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
15. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».