

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**«УТВЕРЖДАЮ»**
Директор МБУ ДО СШ по с/гимнастике
Н.В. Новиков
2023г.

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

Разработана на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика»
(Утвержден Приказом Министерства спорта РФ от 09.11.2022 № 953)

Срок реализации Программы: 2023 г. - 2027 г.

Брянск 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	
2.1 Структура тренировочного процесса	5
2.2 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах	6
2.3 Требования к объему тренировочного процесса и предельные тренировочные нагрузки	6
2.4 Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)	7
2.5 Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), соотношение видов подготовки	8
2.6 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	10
2.7 Перечень тренировочных мероприятий	10
2.8 Годовой план спортивной подготовки	11
2.9 Инструкторская и судейская практика	12
2.10 Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств	13
2.11 Мероприятия, направленные на предотвращение употребления допинга	16
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность	16
3.2 Программный материал для проведения тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки	17
3.3 Учебно-тематический план	20
3.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов	23
3.5 Рекомендации по организации научно-методического обеспечения	23
3.6 Календарный план воспитательной работы	28
IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ	
4.1 Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки	31
4.2 Критерии оценки результатов реализации программы на этапах спортивной подготовки	32
4.3 Контроль результативности тренировочного процесса	32
4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения	32
V. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	
5.1 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки	36
5.2 Обеспечение воспитанников спортивной формой	37
VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	38

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» МБУ ДО «Спортивная школа по спортивной гимнастике» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 953 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

В программе представлены основные цели, задачи, планируемые результаты и условия реализации, требования к построению и контролю тренировочного процесса, а также нормативы по основным видам спортивной подготовленности, наиболее значимым и существенным на всех этапах подготовки, требования к лицам, осуществляющим (юные и квалифицированные спортсмены) и обеспечивающим (тренерский состав) спортивную подготовку по спортивной гимнастике.

Срок реализации программы - 4 года.

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.

Спортивная гимнастика - это олимпийский вид спорта, который включает в себя соревнования в вольных упражнениях, упражнениях на гимнастических снарядах, а также в опорных прыжках.

В программу женского многоборья включены: вольные упражнения, упражнения на брусьях разной высоты, бревне и опорные прыжки.

Программа мужского многоборья: вольные упражнения, опорный прыжок, упражнения на снарядах: кольца, конь, перекладина и параллельные брусья.

Упражнения на брусьях.

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

Женские упражнения на брусьях включают обороты вокруг верхней и нижней жерди, а также различные технические элементы, исполняемые над и под ними с вращением вокруг продольной и поперечной оси при помощи хвата одной и двумя руками. Правильное название женских гимнастических брусев — разновысокие.

Вольные упражнения в гимнастике - комбинация из отдельных элементов их связок. Это могут быть сальто, кувырки, шпагаты, стойки и другие элементы. Судьи оценивают сложность программы и отдельных ее элементов, а также чистоту и уверенность исполнения. Не менее важна оригинальность представленной композиции и артистизм спортсмена. Время выступления ограничено: 1 минута 10 секунд у мужчин и 1 минута 30 секунд у женщин.

Упражнения на коне - комбинация маховых и вращательных движений, стоек на руках, при выполнении которых должны быть задействованы все части снаряда.

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

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

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

Упражнения на бревне представляют собой единую композицию из динамичных и статичных элементов, исполняемых стоя, сидя и лежа на снаряде.

Продолжительность выступления не должна превышать полторы минуты.

Программа спортивной подготовки по спортивной гимнастике предназначена для обеспечения единства основных требований к системе спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации с целью обеспечения планомерности тренировочного процесса и подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд города Москвы и Российской Федерации.

Основные цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы на различных этапах спортивной подготовки.

На начальном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям спортивной гимнастикой;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о спортивной гимнастике;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «спортивная гимнастика»;

- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Структура тренировочного процесса.

Структура тренировочного процесса состоит из трех периодов: подготовительный, основной и переходный. Их продолжительность в годичном цикле тренировочной работы зависит от уровня спортивной квалификации занимающихся и от календаря соревнований.

Подготовительный период соответствует фазе восстановления спортивной формы. Он делится на два этапа.

Первый этап направлен на повышение общей и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и психических способностей, необходимых для овладения программой, воспитание сознательного чувства и активного отношения юных гимнастов к занятиям. Для этого применяются общеразвивающие упражнения из гимнастики и других видов спорта.

Второй этап предусматривает изучение техники исполнения новых, более сложных элементов и усовершенствование ранее изученных связок и комбинаций. Объем для ОФП уменьшается, основное внимание уделяется СФП.

Основной период соответствует стабилизации спортивной формы.

Первый этап- предсоревновательный.

Он предусматривает совершенствование техники выполнения основных элементов, комбинаций.

Второй этап - соревновательный. Основная его задача - подведение функционального состояния организма гимнастов и их психологической готовности к соревновательной нагрузке. Для этого организуют контрольные тренировки. Завершением этапа является участие в соревнованиях.

Переходный период соответствует фазе временного снижения спортивной формы. Основной его задачей является активный отдых. Переходный период, как правило, совпадает с летними каникулами у спортсменов и отпусками у учителей, тренеров, поэтому спортсменам планируются индивидуальные задания для самостоятельной работы.

При планировании тренировочного процесса принято выделять макро-, мезо- и микроциклы, а в последних- тренировочные дни и тренировочные занятия.

Продолжительность микроциклов - обычно от полугода до года, мезоциклов - от нескольких недель до нескольких месяцев и микроциклов - неделя. В макроциклах различают периоды подготовки

разной продолжительности - подготовительный, соревновательный и переходный. Несколько недельных микроциклов составляют этап подготовки.

Работа, выполненная за тренировочное занятие, тренировочный день, неделю, месяц, год и олимпийский цикл в целом, измеряется в единицах тренировочной нагрузки.

В МБУ ДО «Спортивная школа по спортивной гимнастике» тренировочный процесс осуществляется на этапе начальной подготовки (ЭНП), тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (ТЭ(ЭСС), этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ).

2.2 Продолжительность этапов спортивной подготовки

Продолжительность этапов спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	2	7	6	10-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	12	2-10

2.3 Требования к объему тренировочной нагрузки

Требования к объему тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки и предельные тренировочные нагрузки приведены в таблице.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап Начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248

Объем программы рассчитывается на 52 недели в год. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно - тренировочной работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Индивидуализация - один из основных принципов системы подготовки гимнастов. Тренер должен максимально учитывать индивидуальные способности при разработке программ подготовки и

соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивацию, психофункциональные особенности, свойства темперамента и поведения спортсмена.

Чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип. Концепция индивидуализации в процессе подготовки гимнастов должна основываться на использовании тех элементов и «связок», которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на достаточной амплитуде на каждой тренировке. Кроме того, для каждого гимнаста существуют свои «ударные» комбинации, что выражается в его индивидуальном стиле соревновательной деятельности.

Кроме групповых тренировочных занятий в группах начальной подготовки и тренировочных группах тренер может проводить индивидуальные задания по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

В группах высших разрядов вся работа строится по индивидуальным планам подготовки, которые разрабатываются тренерами-преподавателями совместно со спортсменами.

Для спортсменов групп ЭССМ план годичного цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;
неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

2.4 Режим тренировочной работы и периоды отдыха.

В основе комплектования спортивных групп и установления режима тренировок лежит научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие тренировочные группы обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст спортсмена определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики периода и задач подготовки.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Для проведения занятий в группах на всех этапах спортивной подготовки в пределах количества часов программы спортивной подготовки, установленных режимом тренировочной работы для конкретной группы, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика» (тренер по специальной технической подготовке, акробатике) при условии их одновременной работы со спортсменами.

Кроме тренера-преподавателя к работе с обучающимися могут привлекаться тренеры-преподаватели по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте», а так же хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры. Во всех группах, где это предусмотрено программой спортивной подготовки (до 70% от общего количества тренировочных часов), занятия могут проводиться с музыкальным сопровождением и привлечением необходимых специалистов (хореограф, аккомпаниатор и др.).

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 школы реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

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

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

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

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

2.5 Виды подготовки и соотношение объемов тренировочного процесса

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие:

- развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости;
- улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков, повышение общей работоспособности организма, создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться общей физической подготовке. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях.

При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие как на отдельные группы мышц, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для брюшного пресса, менять исходные положения и т.д.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности спортсменов и во всех случаях учитывать

режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

В процессе многолетней тренировки удельный вес средств общей физической подготовки уменьшается, а специальной физической подготовки увеличивается.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества специфичные для спортивной гимнастики, содействовать быстрому освоению применения упражнений, совершенствующим тактическое и техническое мастерство гимнаста.

Об уровне специальной физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы. Оценивая конкретные результаты в отдельных видах специальной физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст спортсмена, устранять недостатки с помощью индивидуальных занятий.

Техническая подготовка - неотъемлемая часть подготовки спортсменов, основа мастерства выполнения гимнастических элементов, влияющая на результат в условиях соревнований. Важнейшее правило освоения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. В овладении спортивной техникой используются подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства.

Тактическая подготовка формирует тактику спортсмена - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи).

Виды подготовки и их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	27-30	17-20	10-13	4-7	2-4
2.	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

2.6 Требования к объему соревновательной деятельности

Объем соревновательной нагрузки выражается количеством соревнований, дней соревнований на определенный период.

Ориентировочные показатели соревновательной нагрузки гимнастов МБУ ДО «Спортивная школа по спортивной гимнастике» в годичном цикле:

Наименование соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	ЭНП	ТЭ(ЭСС)		ЭССМ
	1 -2-й год	1-2-й год	3-5-й год	1-3-й год
Первенство МБУ СШ по спортивной гимнастике	1-2	2	1-2	1
Первенство г. Брянска	2	2	2	2
Первенство Брянской области	2	2	2	2
Чемпионат Брянской области		1	1	1
Кубок Брянской области	1	1	1	1
Всероссийские соревнования		3	3	3
Первенство ЦФО		1	1	1
Чемпионат ЦФО		1	1	1
Кубок России, чемпионат России				1-2

2.7. Перечень тренировочных мероприятий отделения спортивной гимнастики

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно- тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по			

	подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.8 Годовой план спортивной подготовки

Учебно - тренировочный процесс в МБУ ДО «Спортивная школа по спортивной гимнастике» ведется в соответствии с календарным тренировочным графиком и годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели, и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, включая

четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

2.9 Инструкторская и судейская практика

Одной из задач МБУ ДО «Спортивная школа по спортивной гимнастике» является подготовка обучающихся к роли помощников тренера, инструкторов и их участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи.

Систематизированное решение этих задач начинается в учебно-тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки гимнастов. Элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки.

В группах обучающиеся на тренировочном этапе в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией, а во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, отдаче рапорта, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки

и помощи, само страховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций.

Под контролем тренера гимнасты ведут в своем индивидуальном дневнике учет количества выполненных элементов и комбинаций, фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы и пр. Гимнасты-первокурсники эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками.

Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается и в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства. К этому времени гимнасты должны хорошо знать правила соревнований, иметь достаточный опыт судейства не только в роли судьи, но и заместителя главного судьи, секретаря соревнований. Итоговым результатом инструкторско - судейской практики для этапа спортивного совершенствования является выполнение требований на звание инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Это означает, что гимнаст должен быть готов к самостоятельному проведению занятий с группами новичков.

Гимнасты-практиканты проводят занятия по самостоятельно разработанному конспекту, включающему комплексы тренировочных заданий для всех частей тренировки. Гимнасты также неоднократно участвуют в судействе соревнований по гимнастике в МБУ ДО СШ по спортивной гимнастике.

Содержание инструкторской подготовки:

Содержание работы	УТ-группы, год				Группы СС
	1	2	3	4-5	
1. Навыки строевой подготовки. Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорта. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре...марш». Подсчет шагов.		+	+	+	Проведение на разных группах
2. Проведение подвижных и спорт.игр в группах	-	-	+	+	+
3. Участие в подготовке к Всероссийскому дню гимнастики (разучивание композиции групповых в/у).		-	+	+	+
4. Подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах - чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр.					+

5. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнастам своей группы		«	+	+	+
6. Шефство над 1-2 гимнастами-новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики	«	-	«	+	+
7. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками	«	«	«	-	+
8. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спортивной гимнастике	-	«	«	«	+

Содержание подготовки судей по спорту:

Содержание работы	УТ-группы, год				Группы СС
	1	2	3	4-5	
1. Понятия о системе оценки гимнастических упражнений	+				
2. Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении	+	+	+	+	+
3.Классификация ошибок	+	+			
4.Общие положения о гимн, соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+	+	+	+	+
5.Судейская коллегия; роль главного судьи, его зам-лей, секретаря и судей на видах многоборья Д и Е.		+	+	+	+
6.Классификация ошибок и сбавки за выполнение упр. (ошибки в технике, осанке, приземлении и др.)			+	+	+
7. Особенности судейства упражнений обязательной программы		+	+	+	+
8.Особенности судейства произвольных упражнений, Понятия трудности упр.: группы А, Б, С, Д, Е, Ф. Поощрительные баллы.	+	+	+	+	+
9.Специальные требования к выполнению произвольных комбинаций на видах многоборья.				+	+
10.Судейство отдельных элементов гимнастами своей группы	+	+	+	+	+
11 .Судейство соревнований по СФП			+	+	+
12.Судейство первенств СШОР среди групп начальной подготовки (3-2 юношеские разряды)				+	+
13.Судейство на школьных соревнованиях в качестве зам. гл. судьи, зам.гл. секретаря, судей.					+
14.Обучение записи упражнений с помощью символов				+	+
15.Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований					+

2.10 Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функциональных систем организма спортсмена, большими

физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

Основные задачи медицинского обеспечения в спортивной гимнастике:

- медико-санитарное обеспечение соревнований;
- врачебный контроль - систематизированное обследование состояния здоровья обучающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером) наблюдения за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки гимнастов к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий гимнастикой и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

Постоянно работая в контакте с врачом, консультируясь с ним по вопросам планирования тренировок, тренировочных нагрузок, тренер не должен брать на себя функции врача и заниматься лечением своих воспитанников.

Врачебные обследования - основная форма врачебного контроля в гимнастике, подразделяются на первичные, повторные и дополнительные.

Первичные медицинские обследования проводятся при отборе.

Повторные обследования носят углубленный диспансерный характер (УМО) и необходимы гимнастам на этапе спортивного совершенствования. Другая форма повторных обследований - текущие обследования проводятся на различных этапах годичного цикла подготовки.

Дополнительные обследования необходимы перед соревнованиями (для получения от врача допуска к участию в них), после заболеваний, травм (для допуска к занятиям).

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения. В них отражаются оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемых, рекомендации по режиму тренировки, показания и противопоказания, допуск к занятиям, соревнованиям, лечебные и профилактические назначения, направления (по показаниям) к врачам-специалистам.

Конфиденциальность медицинских заключений о состоянии здоровья занимающихся не исключает предоставление информации, которую тренер должен получить от врачей, особенно в виде рекомендаций по режиму тренировки.

Организация и ответственность за своевременное медицинское обследование лежит на руководителях спортивных школ, главных судьях соревнований.

Медико-санитарное обеспечение предусматривает участие врача в проведении тренировочных сборов, а также присутствие среднего медицинского персонала на ежедневных занятиях в спортивном зале.

Под восстановительными мероприятиями следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнасту вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию - восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств в восстановлении, рекомендуемых гимнастам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж - универсальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д.

В сборных командах с гимнастами работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих гимнастов. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей, улучшающих кровоток. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.)

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, гимнастики, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

Медико-биологическое сопровождение спортсменов МБУ ДО «Спортивная школа по спортивной гимнастике» - кандидатов в сборные команды города Брянска и России осуществляется при поддержке ГАУЗ Врачебно-физкультурного диспансера.

2.11 Мероприятия, направленные на предотвращение употребления допинга

Антидопинговое обеспечение в спортивной подготовке направлено на противодействие нарушению антидопинговых правил, формирование у спортсменов нетерпимого отношения к фактам употребления запрещенных препаратов и методов.

Правовую основу антидопингового обеспечения в Российской Федерации составляют Конституция Российской Федерации, Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте, принятая Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 года, Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Закон города Москвы от 24 июля 2009 г. № 27 «О физической культуре и спорте в городе Москве», Всемирный антидопинговый кодекс, Международные стандарты ВАДА, правила и регламенты антидопинговых организаций.

Антидопинговое обеспечение спортсменов МБУ ДО «Спортивная школа по спортивной гимнастике» осуществляется при поддержке ГАУЗ Врачебно-физкультурного диспансера и включает основные антидопинговые мероприятия:

- мониторинг применения запрещенных субстанций и методов спортсменами, включая исследования биопроб;
- информационно-образовательные мероприятия;
- научные исследования.

БРОО «Федерация спортивной гимнастики» и специалисты Департамента по физической культуре и спорта Брянской области способствуют реализации антидопинговых информационно-образовательных программ по профилактике использования допинга в спорте. Программы предназначены для спортсменов, спортивных врачей, тренеров и обслуживающего персонала спортсменов. Основной целью программ является профилактика применения допинга в спорте и повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров и специалистов сборных команд города Брянска в вопросах борьбы с допингом и предотвращения использования допинга в молодежной среде.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена (индивидуальные планы).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к

различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода спортсмена в следующую группу.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;

отмечаются физические качества подготовленности спортсмена, влияющие на результативность, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Влияние физических качеств спортсмена на результативность:

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

3.2 Программный материал для проведения тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки

В течение годового учебно-тренировочного цикла в программный материал могут вноситься изменения, добавления, включения новых гимнастических элементов, связок, а также изменения нормативов по специальной физической подготовке.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка - общеразвивающие упражнения в движении: ходьба с различными положениями рук, ног, туловища;

бег с различными вариантами положения ног; бег в разных темпах; прыжки на двух, одной ноге.

Общеразвивающие упражнения на месте: повороты туловища; наклоны туловища; круговые движения головой, туловищем, тазом; приседания; махи, прыжки и др. Подвижные игры и эстафеты с элементами: ходьбы, бега, прыжков, ползания, переползания, подтягивания. Подвижные игры и эстафеты: с предметами, на внимание, на развитие физических качеств, с элементами спортивных игр. Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастических упражнений.

Задачами общей физической подготовки являются: всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости; координации.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться общей физической подготовке. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их

воздействие как на отдельные группы мышц, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для брюшного пресса, менять исходные положения и т.д.

Специальная физическая подготовка в общем объеме тренировочных занятий занимает в зависимости от этапов подготовки от 13 до 17%. С целью контроля за СФП применяется система оценки развития специальных физических качеств спортсменов на основе нормативов, дифференцированных по возрасту и полу занимающихся.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества специфичные для спортивной гимнастики, содействовать быстрому освоению применения упражнений, совершенствующим тактическое и техническое мастерство гимнаста. Об уровне специальной физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы. Оценивая конкретные результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст спортсмена, устранять недостатки с помощью индивидуальных занятий.

Техническая и тактическая подготовка. Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие технических способностей в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий, в условиях соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения, поставляет система внутренних органов.

Обучение спортивной технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, само выполнение. Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой выбранного вида спорта. Тестирование технической подготовки. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира.

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования. Тактика спортсмена - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи).

Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов школы, страны, мира.

Теоретические занятия

Тема 1. Развитие спортивной гимнастики в России и за рубежом

История зарождения спортивной гимнастики, как вида физических упражнений и спорта. Первые спортивные соревнования. Система международных и российских соревнований по спортивной гимнастике. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортивных команд.

Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивной гимнастикой. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви при занятиях спортивной гимнастикой. Личная гигиена спортсмена. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и

другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека.

Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении.

Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль

Первая помощь при несчастных случаях. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивной гимнастикой. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивной гимнастикой.

Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях. Меры обеспечения безопасности при занятиях в спортивном зале.

Тема 5. Основы методики тренировки.

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психологическая и др. Особенности развития общей и специальной выносливости, координации, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных гимнастов в спортивной гимнастике. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

Тема 6. Психологическая и интеллектуальная подготовка.

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Психологическая подготовка. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к соревнованиям. Необходимость сознательного отношения спортсмена к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве «команды», дисциплине.

Тема 7. Правила, организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике

Виды и программа соревнований по спортивной гимнастике. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 8. Спортивный инвентарь и оборудование

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Специальная техника для подготовки снаряда к тренировочному процессу и соревнованиям. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

3.3 Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по

				виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду	106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и

	спорта			хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	---	---

3.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

С целью повышения профессиональной квалификации тренеров в вопросах методики и технических аспектов подготовки спортсменов, а также информирования о текущих изменениях в Правилах соревнований и техническом регламенте во время проведения основных всероссийских соревнований (2-3 раза в год) планируются семинары тренеров и судей.

В период тренировочных сборов сборной команды России, планируется проведение стажировок для тренеров.

Для тренеров и специалистов сборных команд регионов и страны проводятся лекции по различным вопросам современной системы спортивной подготовки, а во время проведения региональных тренировочных мероприятий, проводимых Федерацией спортивной гимнастики России, организуется учёба тренеров.

В качестве лекторов привлекаются лучшие специалисты (тренеры, биомеханики, врачи, физиологи, психологи, хореографы, ведущие судьи по спортивной гимнастике и др.).

В течение Олимпийского цикла проводятся региональные судейские семинары для повышения квалификации спортивных судей по гимнастике.

В конце каждого года собираются совещания тренеров сборных команд всех уровней с привлечением руководства Федерации и ведущих судей России, на которых подводят итоги прошедшего года и вносятся коррективы в планы подготовки сборной команды страны и ее резерва.

3.5 Рекомендации по организации научно-методического обеспечения

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

Чувственное восприятие гимнаста (в отличие, например, от игровых видов и единоборств, где решающую роль играют перцептивный образ изменяющегося внешнего окружения и двигательные ситуации, зависящие от партнера или соперника) прежде всего направлено на собственные ощущения,

поэтому наиболее благоприятный психотип гимнаста - интроверт, т.е. человек, преимущественно склонный к контролю своего внутреннего состояния.

Сенсомоторика гимнаста базируется, по преимуществу, на восприятиях, связанных с мышечно-двигательной (проприоцептивной), зрительновестибулярной и тактильной чувствительностью; в меньшей степени - со слухом. Важную роль играет также чувство темпоритма движения. При этом особенно важное значение имеют параметрические дифференцировки, способность как воспринимать количественные изменения в движении, так и активно корректировать в связи с этим свои действия-движения.

Требования к скорости двигательной реакции в гимнастике специфичны. В сравнении с другими видами спорта они не столь высоки, однако по мере совершенствования двигательного навыка и возрастания мастерства спортсмена, скорость конструктивного ответа исполнителя на возможные изменения движения возрастает, приближаясь в отдельных случаях к скорости простой двигательной реакции. Реакции антиципации в гимнастике связаны со способностью спортсмена оперативно отслеживать не столько движение внешних объектов, сколько процесс движения собственного тела и его звеньев, отраженный, в основном, зрительным и вестибулярным восприятием, и на этой основе экстренно прогнозировать дальнейшие события и возможные целесообразные действия. Наряду с относительно медленными и умеренно быстрыми движениями, доступными для непрерывного или избирательного управления на основе анализа потока ощущений, в гимнастике используется большое число быстрых, импульсных движений (например, отталкиваний), практически недоступных для оперативного управления и доступных для коррекции только при повторных исполнениях.

Процесс исполнения гимнастических упражнений, особенно при обучении, требует навыков концентрации внимания на основных объектах управления движением. Наиболее успешно решение связанных с концентрацией внимания задач удается гимнастам с темпераментами сильного уравновешенного типа (сангвиническим и флегматическим). При исполнении и освоении гимнастических упражнений важную роль играет доступный спортсмену объем внимания и связанная с ним эффективность самоконтроля действий-движений. При освоении относительно быстрых движений гимнаст, как правило, затрудняется одновременно контролировать более 3-4 осознаваемых объектов, связанных с чувственным восприятием собственных действий. Этим обуславливаются ограничения, налагаемые на постановку задач при обучении, связанных с управлением двигательным действием.

Кардинальную роль в освоении и исполнении гимнастических упражнений играют разнообразные двигательные представления, основанные как на ощущениях, так и на осмыслении упражнения, которые формируются в тренировочном процессе и совершенствуются на протяжении всей исполнительской практики. Работа гимнаста в режиме «попытка - отдых - попытка» в значительной степени опирается на двигательные представления в форме идеомоторики, т.е. мысленного действия. Овладение приемами идеомоторной настройки на исполнение упражнения - один из важных элементов тренировки и соревновательной подготовки гимнаста.

Освоение и исполнение гимнастических упражнений строится по психологической канве субъективных ощущений, играющих роль чувственных «опорных точек». При обучении конкретному упражнению гимнаст должен уметь осознанно и целенаправленно строить систему таких ощущений, лежащую в основе управления движением. Важную роль при этом играют словесные методы, содействующие осознанию спортсменом собственного двигательного действия.

Для занятий гимнастикой как в тренировочном процессе, так и на соревнованиях, характерны состояния высокой эмоциональной напряженности, требующие владения навыками психической саморегуляции. В гимнастике, в особенности на этапе высшего спортивного мастерства, требуются свойства психики и навыки психологической настройки, позволяющие бороться со сбивающими

факторами посредством сосредоточения на предстоящей двигательной задаче и «отключения» от внешних раздражителей с переходом во «внутренний круг внимания».

Психическая мобилизация в гимнастике, в отличие от непрерывной деятельности игрового типа, структурирована по принципу «от попытки к попытке» и требует навыков пофазного психологического переключения. На соревнованиях это принимает форму опосредованной борьбы с соперником, лишенной реальных возможностей двигательной импровизации, включая оперативную реакцию на действия конкурента. Это требует от гимнаста, прежде всего, владения навыками сосредоточения на собственных эмоционально-волевых процессах, часто носящих характер «борьбы с самим собой».

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

Гимнастика, как и другие технико-эстетические виды спорта, основана на непрерывном обновлении соревновательной программы спортсмена и предполагает постоянную трудоемкую тренировочную работу с высокой степенью мотивации. Без ярко выраженного желания тренироваться, стремления к достижению поставленной цели, творческого взаимодействия с тренером успех в тренировках и на соревнованиях трудно достигим.

Наконец, как технически сложный вид спорта, гимнастика требует от занимающихся достаточно сложной, часто напряженной интеллектуальной работы и соответствующего теоретико-методического совершенствования, в том числе самосовершенствования.

Методы психодиагностики в гимнастике. Тренировочный и соревновательный процесс в современной спортивной гимнастике не могут успешно осуществляться без учета психологического фактора в подготовке. Первым шагом к решению задач психологической подготовки является диагностика психических состояний занимающихся.

Существует значительное число современных методов психодиагностики, используемых в спортивной гимнастике. Часть из них, по преимуществу педагогических, доступна самому тренеру и должна быть в определенной степени им освоена. Другие методы применяются специалистами-психологами.

Диагностика свойств личности спортсмена в значительной степени доступна для практикующего тренера.

Наблюдение за поведением, психическими реакциями, особенностями эмоциональных и интеллектуальных проявлений спортсменов – один из необходимых компонентов работы тренера. Важно, однако, чтобы такие наблюдения не ограничивались житейским опытом тренера, а по возможности делались на грамотной, научной основе, опирались на использование специальной литературы и консультации специалистов.

Экспертные оценки позволяют обобщать независимые друг от друга наблюдения и формировать достаточно объективную картину при описании личности спортсмена. Они могут осуществляться как с привлечением специалистов-психологов, так и силами коллектива тренеров, педсовета.

Эксперимент позволяет спровоцировать изучаемые психические явления, изменяя условия, в которых они могут проявляться. В эксперименте можно многократно воспроизводить изучаемую ситуацию, добываясь непротиворечивой, достоверной картины.

Анкетирование и опросы дают возможность изучать биографические, личностные данные спортсмена, полученные из его собственных рук.

Тестирование представляет собой род задания, выполняемого в стандартизированной форме. Результаты тестирования могут быть обработаны с получением полезных количественных данных. Эффективны прожективные методы, позволяющие условно переносить испытуемого в модельную ситуацию, проявляя тем самым свойства своей личности, наклонности, особенности психического состояния (методы Роршаха, ТАТ и др.). Используются также психомоторные тесты, основанные на изучении внешних экспрессивных проявления человека (мимики, жесты, интонации, оттенков речи, рисунков с заданной установкой и др.). В спортивной психологии применяются также тесты для исследования «уровня притязания» на успех, основанные на показателях выбора задач различной трудности.

Диагностика психофизиологических особенностей спортсмена позволяет исследовать отдельные проявления высшей нервной деятельности: силы, подвижности, динамичности, лабильности нервной системы, баланса возбудительного и тормозного процессов в нервной системе. Для этого используются разнообразные инструментальные методы измерения реакций человека на зрительные, слуховые, тактильные раздражители.

Диагностика функциональных состояний спортсмена позволяет исследовать функциональный фон, на котором проявляются те или иные психические реакции спортсмена. В частности, существуют методы исследования психической напряженности спортсменов, которая может носить как оптимальные формы и содействовать психической мобилизации на тренировках и во время соревнования, так и запредельный, патологический характер. Один из доступных для тренера путей оценки функционального состояния спортсмена – применение опросника типа САН (самочувствие, активность, настроение).

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

Психолого-педагогические методы воздействия на спортсмена наиболее доступны и составляют тот важный воспитательный фон, который должен быть нормой в тренировочной работе и на соревнованиях.

Ключевыми в данном случае являются словесные методы, применяемые в форме обращений, рекомендаций, советов, указаний, замечаний, бесед, разборов, моральных внушений и т.п. Вместе с тем крайне важен личный пример, которым тренер может воздействовать на спортсменов, включая внешние признаки его поведения, речи, реакций на события, действия воспитанников, их успехи и неудачи и др. Важную роль в воспитании гимнастов, в решении задач тренировки, формирования поведения на соревнованиях играет деловой и моральный климат в коллективе, команде.

Методы внушения, как инструмент профессионального психического воздействия, относятся к области психотерапии и доступны только специалистам. Они могут применяться в исключительных случаях как средство борьбы с фобиями, стойкими защитными реакциями, психологическим «зажимом», явлениями патологического безволия и др. Примером простейшей формы внушения может служить прием, получивший название «эффекта плацебо», когда спортсмену вместо реального препарата дают «пустышку» (например, таблетку питьевой соды), внушая, что это - эффективное средство от боли, волнения и т.д. Положительный эффект, часто имеющий при этом место, объясняется исключительно внушением и самовнушением.

Методы саморегуляции в гимнастике - наиболее действенный путь упорядочивания психики спортсмена, его эмоциональной сферы, поведения. Успехи выдающихся мастеров как правило

связаны, в частности, с их умением самостоятельно управлять своим психическим состоянием. Одним из элементов психической саморегуляции является идеомоторика, позволяющая формировать и уточнять двигательные представления, настраиваться на исполнение движения. Чем опытнее гимнаст, тем лучше он чувствует движение и стабильнее выполняет его практически, тем совершеннее его идеомоторные представления. И наоборот: чем точнее воспроизводятся действия-движения в воображении гимнаста, тем надежнее управление реальным движением. Поэтому «мысленная тренировка» может быть одним из весьма эффективных методов как формирования, так и подкрепления, и совершенствования двигательного навыка. Особенно важно применение идеомоторики при подготовке к исполнению упражнения на оценку, в том числе в случаях, когда приходится идти на попытку без специальной разминки.

Другими методами саморегуляции, важными для гимнастов, являются элементы самовнушения. Один из таких известных методов - аутогенная тренировка (АТ), благодаря которой спортсмен, путем внутреннего словесного самовнушения, может регулировать свое состояние, снижая степень возбуждения, нервного возбуждения, изменяя мышечный тонус и др. Вариантом АТ является психорегулирующая тренировка (ПРТ), позволяющая не только управлять относительно простыми формами ощущений, но и концентрировать психическое воздействие на более тонких процессах, связанных с двигательными представлениями.

Психическая надежность в гимнастике зависит от целого ряда факторов, связанных как с врожденными свойствами психики спортсмена, его характерологическими и личностными данными, так и со степенью овладения методами и конкретными приемами психической саморегуляции. В этом отношении наиболее важны такие факторы как:

- точность и надежность установки на исполнение упражнения: чем яснее гимнаст формирует в своем сознании «пусковой» образ действия-движения, тем надежнее его последующее исполнение;
- точность и разнообразие ощущений, на которых строится контроль действия- движения; чем шире «сенсорное поле», на котором воспринимается и контролируется движение, тем надежнее исполнение;
- скорость обработки информации, получаемой в процессе чувственного восприятия исполняемого упражнения; данная скорость зависит от подвижности нервно-психических, интеллектуальных процессов в сознании и подсознании спортсмена, его текущего функционального состояния, степени освоенности данного движения, спортивного опыта гимнаста;
- психическая выносливость как фактор надежности - чем «свежее» спортсмен к моменту исполнения упражнения (включая нервно-психическое, эмоциональное состояние), тем надежнее его действия;
- владение приемами саморегуляции, умелое использование приемов АТ, ПРТ и др. позволяет не только оптимально настроиться на выполнение упражнения, выступление в целом, но и, в определенной степени, преодолеть негативное действие таких факторов как утомление со снижением скорости обработки информации и др.;
- оптимальность избранного уровня притязания на успех; спортсмен, необоснованно завышающий или, напротив, занижающий свои реальные возможности, не может рассчитывать на надежное выступление.

Психологические аспекты тренировки в гимнастике. Успех тренировочного процесса в гимнастике в значительной степени определяется психологическими факторами. Решающую роль в данном случае играют волевые качества гимнаста, помогающие строить работу согласно рациональному плану тренировки, подготовки к соревнованиям. Воспитание этих качеств при участии тренера, коллектива и посредством самовоспитания - одно из важнейших направлений работы тренера-преподавателя и его воспитанников. Для этого используются многочисленные организационно-педагогические приемы, основные из которых:

- систематическое обращение к соревновательным упражнениям и к работе по соревновательной модели, включая режим подходов к снаряду, выполнение на оценку и др.;
 - поощрение удачных исполнений не только формальной оценкой, но и педагогическими средствами - похвалой, условной (хотя бы шуточной) премией и др.; неудачные (если их можно действительно поставить в вину исполнителю) соответственно порицаются или «штрафуются» в педагогически приемлемой форме и с учетом психики спортсмена;
 - по мере роста утомления в тренировке - повышение требований к самоконтролю; тренер должен обращать особое внимание на осознанность, ответственность, тщательность действий спортсменов, на недопустимость работы «по инерции»;
 - применение соревновательных, игровых форм работы с использованием форм гандикапа, позволяющих вовлекать в состязание одновременно гимнастов разного уровня подготовленности;
 - тренировка в условиях, ужесточающих режим работы в сравнении, как с обычными занятиями, так и соревнованиями - за счет сокращения или полного исключения разминки, специальной разминки (при соблюдении норм безопасности), уменьшения интервалов отдыха, помощи, подсказок и т.д.;
 - проведение учебно-тренировочных занятий в непривычных условиях, на новых снарядах, в измененной экипировке, утяжеленных костюмах и т.п.;
 - изменение плановых задач тренировки, состава комбинации, в том числе в связи с новыми тактическими установками, исполнение некоторых относительно новых для гимнаста упражнений «с листа»;
 - применение самостоятельных занятий в отсутствие тренера – преподавателя или с ограничением его ролью наблюдателя;
 - поочередное назначение членов команды условным лидером команды, а также ассистентом тренера, выпускающим тренером, страховщиком, «консультантом на виде» и т.п.
- Психологические аспекты соревнований по гимнастике. Концепция психологической готовности определяется следующими основными моментами (по Е.Г.Козлову):
- в процессе подготовки к соревнованиям у гимнаста должна быть сформирована установка на определенный тип поведения в данных соревнованиях и на определенный результат, соответствующий уровню готовности спортсмена, но требующий от него достаточно высокой степени мобилизации;
 - соответственно избранной установке в процессе соревнований должна поддерживаться определенная степень психической напряженности, являющаяся мобилизирующим фактором. Всякое отклонение от оптимального состояния приводит либо к апатии, либо к преждевременному «перегоранию» спортсмена;
 - как в ходе подготовки к выступлению, так и в процессе соревнований необходима текущая корректировка психического состояния гимнаста средствами психической регуляции и саморегуляции;
 - в соответствии со структурой соревновательных действий гимнаст должен, при участии тренера-преподавателя или специалиста-психолога отработать собственные приемы саморегуляции в расчете на каждую из характерных фаз соревновательной деятельности: «до вызова» - «после вызова» - «в исходном положении».

3.6 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	В течение года

		<p>предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, 	В течение года

		отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	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
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков,	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков,	В течение года

	способствующих достижению спортивных результатов)	способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

4.1 Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки

Группы этапа начальной подготовки МБУ ДО «Спортивная школа по спортивной гимнастике» комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, пола и выполнения спортсменами переходных нормативов и требований.

Приём в группу спортивной подготовки осуществляется на основе положений спортивной ориентации и отбора, предусматривающих соблюдение принципов этапности, комплексности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого ребёнка, а также перспектив роста его спортивного мастерства.

Начало учебного года в МБУ ДО «Спортивная школа по спортивной гимнастике» устанавливается с 1 января.

Для перевода из одной группы в другую, как правило более высокой подготовленности, обучающиеся должны успешно выполнить переводные нормативы и требования по видам подготовленности.

Обучающиеся, не выполнившие установленные данной программой требования, по окончании спортивного сезона в последующую группу не переводятся и, в исключительных случаях, могут быть отчислены.

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется на основании решения тренерского и методического совета.

Допускается объединение обучающихся в одну группу при условии не превышающей двух разрядов разницы в уровне их спортивной подготовленности.

Для перевода на следующий этап спортивной подготовки спортсмены должны соответствовать следующим требованиям:

- не иметь противопоказаний для занятий спортивной гимнастикой;
- пройти спортивную подготовку по настоящей программе в течение не менее одного года;
- принять участие как минимум в одних соревнованиях и показать результат, соответствующий уровню этапа спортивной подготовки;
- получить «зачет» в ходе выполнения контрольных упражнений нормативов общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» Мастер спорта;

4.2 Критерии оценки результатов реализации программы на этапах спортивной подготовки

Основными критериями оценки результатов реализации Программы на этапах спортивной подготовки являются:

- формирование устойчивого интереса гимнастов к повышению уровня спортивного мастерства и переходу на последующие этапы спортивной подготовки.

- успешное участие спортсменов МБУ ДО «Спортивная школа по спортивной гимнастике» в официальных спортивных соревнованиях и, как следствие, увеличение числа кандидатов в сборные команды города Брянска, Брянской области и России;

- Повышение уровня профессионального мастерства тренеров - преподавателей.

4.3 Контроль результативности учебно-тренировочного процесса

В процессе занятий на этапах спортивной подготовки используется этапный контроль общей физической и специальной физической подготовки. Данный вид контроля используется при проведении вступительных испытаний для зачисления в группы начальной подготовки, а также при проведении контрольных испытаний для зачисления на очередной год спортивной подготовки.

Этапные контрольные испытания также проводятся в форме контрольной тренировки и соревнований.

В целях управления содержательным компонентом учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель контролирует двигательные действия спортсменов в ходе выполнения ими заданной программы как на учебно-тренировочных занятиях, так и в условиях соревнований. Выносятся суждения о сформированности соответствующих умений и навыков, служащие основой для большего или меньшего использования соответствующих упражнений в последующих учебно-тренировочных занятиях.

4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения

Требования, выполнение которых дает основание для зачисления в группы начальной подготовки, а также требования, выполнение которых дает основание для перевода лиц на следующий этап спортивной подготовки приведены в таблицах.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	8	5
1.3	Подтягивания из виса	количество	не менее		не менее	

	хватом сверху на высокой перекладине	раз	2	–	3	–
1.4	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			5	–	6	
1.5	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	5	-	6
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Исходное положение -вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.2	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.3	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,5	4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			27	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	-	без учета времени
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			5	–
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее	
			–	3
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			5	–
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее	
			–	10
2.7.	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.	количество раз	не менее	
			5	5
2.8.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее	
			10	10
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			10	10
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее	
			40	40
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			5	5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды– «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,8	4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более	
			12,5	-
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более	
			-	10,0
2.3.	Исходное положение –упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Исходное положение –упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее	
			-	5
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			20	
2.6.	Исходное положение –вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			-	15
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.8.	Исходное положение –вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	не менее	
			10	-
2.9.	Из исходного положения –стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			-	15
2.10.	Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			5	-
2.11.	Исходное положение –стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	5
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			30	

2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», Мастер спорта			

V. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

В каждом спортивном зале имеется тренажерная зона. Спортивные залы оборудованы раздевалками, душевыми и укомплектованы всем необходимым оборудованием и спортивным инвентарем. Имеется зал по хореографии.

5.1 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления 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 фиброгласовая	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 человека
			0,2
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

5.2 Обеспечение воспитанников спортивной формой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1
4.	Комплект соревновательной формы (женский)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	3	1

5.	Накладки наладонные (женские)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Накладки наладонные (мужские)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
8.	Тапочки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
10.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Интернет- ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (<https://minsport.gov.ru/>)
2. Российское антидопинговое агентство (<https://rusada.ru/>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org/>)
4. Федерация спортивной гимнастики России (<https://sportgymrus.ru/>)

Список литературных источников

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. - М. ФиС, 2004 г.
2. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М. ФиС, 2003 г.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М. ФиС, 1983 г.
4. Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. - М. ФиС, 1974г.
5. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. Киев. Здоров, я, 1986 г.
6. Гавердовский Ю. К. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика. Ежегодник- М. Сов.Спорт, 1989г.
7. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. - М. Терра-спорт, 2002 г.
8. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. - М. ФиС, 1987г.
9. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. - М. ФиС, 1986 г.
10. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М. ФиС, 1981 г.
11. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике. - М. ФиС, 1992 г.
12. Коренберг В.Б. Внимание деталям! - М. ФиС, 1972 г.
13. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике. - М. ФиС, 1970г.

14. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М. ФиС, 1989 г.
15. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. - Киев. Олимпийская литература, 1999 г.
16. Спортивная гимнастика. Под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. - М. ФиС, 1979 г.
17. Сучилин Н.Г. Гимнаст в воздухе (соскоки прогрессирующей сложности). - М. ФиС, 1978 г.
18. Теория спорта. Учебник. Под ред. В.Н. Платонова. - Киев. Высшая школа, 1987 г.
19. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»- Приказ Минспорта России № 935 от 27 октября 2017 г.