

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЛИДЕР»**



«У Т В Е Р Ж Д А Ю»

Директор МУ СШОР «Лидер»»

В.И.Максимов

« 01 » марта 2017 года



ПРОГРАММА

спортивной подготовки по виду спорта СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

(разработана на основе Федерального стандарта по виду спорта спортивная гимнастика, утверждённого приказом Минспорта России от 30 августа 2013 г. № 691)

г. Подольск - 2017 г.

Пояснительная записка

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика для МУ СШОР «Лидер» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта **спортивная гимнастика** (утвержден приказом Минспорта России от 30 августа 2013 г. N 691), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены Министром спорта России 12.05.2014 г., письмо № ВМ-04-10/2554).

Краткая характеристика вида спорта

Спортивная гимнастика направлена на достижение мастерства в выполнении определённых физических упражнений. Специфической особенностью спортивной гимнастики является необходимость непрерывного овладения всё новыми и новыми элементами, соединениями и комбинациями упражнений. Предметом специализации в ней являются сложные вольные упражнения, гимнастические прыжки и упражнения на снарядах - перекладине, брусьях, кольцах, коне с ручками, бревне.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в МУ СШОР «Лидер» - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъекта РФ.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Задачи спортивной подготовки в МУ СШОР отделения спортивной гимнастики в самом общем виде сводятся к следующему:

- вовлекать максимальное количество детей в систематическое занятие спортом, выявлять их склонность и пригодность для дальнейших занятий спортом, воспитывать устойчивый интерес к ним;
- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, осуществлять всестороннее гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной подготовки в спортивной гимнастике;
- воспитание морально-волевых качеств у спортсменов.

Описание структуры и особенностей системы многолетней подготовки спортсменов в МУ СШОР «Лидер»

Перечень этапов спортивной подготовки и задач на этапах

Этап начальной подготовки (НП).

На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки. Продолжительность этапа 2 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники спортивной гимнастики, а так же выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям спортивной гимнастикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и здоровому образу жизни;
- обучение основам техники спортивной гимнастики и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитию выносливости, быстроты, гибкости, силовых, скоростно-силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочные группы (группы спортивной специализации) формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к занятиям спортивной гимнастикой, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование выполнения упражнений на гимнастических снарядах;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование физических качеств.
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап спортивного совершенствования (СС). Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах, выполнивших нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства и спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа без ограничений. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи подготовки:

- повышение общего уровня функциональной подготовки;
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства, норматив мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основные задачи подготовки:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
- сохранение здоровья.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в МУ СШОР «Лидер» и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной СП, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства СП и ставит конечной целью подготовку спортсменов высокой квалификации, резерва сборных команд Российской Федерации.

Программа содержит следующие разделы:

- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачётные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план спортивных мероприятий.

При разработке программы, в качестве основного принципа, использован программно-целевой подход к организации спортивной подготовки с учётом индивидуального подхода.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта на различных этапах многолетней подготовки.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта спортивная гимнастика;
- подготовка высокой квалификации, резерва сборной команды субъекта РФ и сборных команд Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

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

I. Нормативная часть Программы.

I.1. Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта **спортивная гимнастика** представлены в таблице № 1.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	2	7	6	8-10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8	5-6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	12	3-4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	14	2-3

1.2. Режимы тренировочной работы

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по спортивной гимнастике.

Основными формами спортивной подготовки по спортивной гимнастике являются: групповые и индивидуальные тренировочные занятия, направленные на теоретическую, техническую, физическую (общую и специальную), и тактическую подготовки, а так же: медико-восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, контрольно-переводные испытания, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта представлено в таблице № 2.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11	9-11	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24	20-24	20-26
Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	44-54	44-56
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	4-6	4-6	3-5	3-5	1-2
Восстановительные мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика(%)	2-4	2-4	8-12	8-12	9-13	9-13	9-11

Предельные тренировочные нагрузки спортсменов на этапах спортивной подготовки приведены в таблице № 3.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12-14	16-20	24	26-28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6-8	7-12	6-14	6-14	6-14

Общее количество часов в год	312	468	624-728	832-1040	1248	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	312-416	364-624	312-728	312-728	312-728

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется МУ СШОР (осуществляющей спортивную подготовку) на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	1	1	5	5	5	5
Отборочные	-	-	4	4	4	4
Основные	-	-	4	4	4	4

I.4. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта приведены в таблицах № 5 и 6.

Таблица № 5

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Спортивные дисциплины: бревно, разновысокие брусья			
1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
3.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
4.	Брусья гимнастические женские	штук	2
5.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
.	Мостик гимнастический	штук	4
Спортивные дисциплины: конь, кольца, параллельные брусья, перекладина			
7.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
8.	Конь гимнастический маховый	штук	1
9.	Мостик гимнастический	штук	6
10.	Перекладина гимнастическая	штук	1
11.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
12.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пара	1
13.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
Спортивные дисциплины: вольные упражнения, опорный прыжок			
14.	Дорожка для разбега	комплект	1
15.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Маты гимнастические	штук	50
18.	Мостик гимнастический	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
19.	Батут	штук	1
20.	Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг	комплект	1
21.	Дорожка акробатическая	комплект	1
22.	Зеркало настенное 12x2 м	штук	1
23.	Канат для лазания диаметром 30 мм	штук	2
24.	Козел гимнастический	штук	1
25.	Лонжа ручная	штук	2
26.	Лонжа ручная универсальная с широким поясом	штук	2
27.	Магнезница	штук	6
28.	Маты поролоновые (200x300x40 см)	штук	2

29.	Музыкальный центр	штук	1
30.	Палка гимнастическая	штук	10
31.	Палка для остановки колец	штук	1
32.	Подставка для страхования	штук	2
33.	Поролон для страховочных ям	кг	Из расчета 40 кг на 1 * объема страховочной ямы
34.	Скакалка гимнастическая	штук	20
35.	Скамейк гимнастическая	штук	8
36.	Стенка гимнастическая	штук	6

Таблица № 6 в зависимости от количества этапов реализуемых в МУ СШОР «Лидер»

Таблица № 6

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Комбинезон для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающуюся	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
9.	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	6	1	10	1	10	1
10.	Тапки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
12.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

I.5. Организация процесса спортивной подготовки

Организация процесса спортивной подготовки в отделении спортивной гимнастики МУ СШОР «Лидер» города Подольска осуществляется в соответствии с Федеральным

законом Российской Федерации от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а так же Федеральным законом от 06.12.2011г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», вступившего в силу с 01.07.2012г. и в соответствии с приказом от 24.10.2012г. № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», опираясь на Федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной гимнастике.

На основании нормативной части программы в спортивном учреждении разрабатываются планы подготовки спортивных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором МУ СШОР «Лидер».

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся). Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, на этапах спортивной подготовки, представлено в таблице №1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки, представлено в таблице № 2. Предельные тренировочные нагрузки показаны в таблице № 3.

Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных (спортивной специализации) групп третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной учебной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

II. Методическая часть Программы.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

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

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

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

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

- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;

- с возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки;

- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

С учетом специфики вида спорта спортивная гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Техника безопасности при проведении занятий по спортивной гимнастике.

Общие требования безопасности:

1. К занятиям спортивной гимнастикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

2. Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а так же при выполнении упражнений без страховки;

- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;

- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязнённых снарядах.

3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. После окончания занятий спортивной гимнастикой принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Тренер (хореограф) обязан проводить мероприятия по технике безопасности со спортсменами, занимающимися в МУ СШОР «Лидер» в отделении спортивной гимнастики.

1.1. Вводный инструктаж.

1.2. Ознакомить с общими требованиями безопасности.

1.3. Ознакомить с правилами поведения при занятиях спортивной гимнастикой в спортивном зале или других местах проведения тренировочных занятий.

1.4. Напоминать о правилах поведения на проезжей части.

2. Тренер (хореограф) обязан соблюдать должностные инструкции и инструкции по технике безопасности к процессу проведения занятия. Проходить первичный, плановый и внеплановые инструктажи.

Особенности осуществления спортивной подготовки в виде спорта спортивная гимнастика учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Таблица № 7

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН

Разделы подготовки (в часах)	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка	90	150	70	90	120	145	170
Специальная физическая подготовка	46	70	140	188	275	322	360
Техническая подготовка	156	220	370	470	645	745	900
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	5	7	40	50	54	45	31
Восстановительные мероприятия	5	6	10	12	14	19	33
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	10	15	70	90	140	180	170
Общее количество часов в год	312	468	700	900	1248	1456	1664

Рекомендуемый методический материал для всех этапов спортивной подготовки

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения могут сообщаться в паузах отдыха во время основной и заключительной частей тренировочных занятий.

1.1. Физическая культура и спорт в России

- почетные спортивные звания;
- единая спортивная классификация;
- место спортивной гимнастики в общей системе физического воспитания.

1.2 Теория развития спортивной гимнастики

- спортивная гимнастика в дореволюционной России;
- этапы роста спортивной гимнастики;
- участие Российских гимнасток в международных соревнованиях.

1.3 Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека

- влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательной функции человека;
- воспитание и совершенствование физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости) путем применения физических упражнений;
- совершенствование координации движений и выполнение упражнений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий под влиянием систематических занятий гимнастикой.
- влияние занятий физическими упражнениями на функцию органов дыхания, кровообращения, пищеварения, ЦНС.

1.4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

- Гигиенические требования к местам проведения занятий;
- Основы режима тренировки и отдыха;
- Личная гигиена спортсмена;
- Закаливание и его значение для повышения работоспособности. Средства закаливания и методика их применения.
- Правильное питание спортсмена. Режим питания при интенсивных тренировочных нагрузках и в период соревнований.

1.5. Врачебный контроль, самоконтроль

- Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроль при занятиях гимнастикой;
- Показания и противопоказания к занятиям спортивной гимнастикой.
- Понятие о “спортивной форме”, утомление и переутомление;
- Данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;

1.6. Основы тренировок гимнасток

- Задачи и принципы тренировок;

- Физическая, техническая, психологическая подготовка и их взаимосвязь;
- Особенности подготовки юных гимнасток;
- Методика обучения гимнастическим упражнениям.

1.7. Физиологические основы тренировки

- Физиологическая характеристика гимнастических упражнений, влияний на функциональное состояние организма;
- Вработываемость и утомляемость.
- Оценка - нагрузки при тренировочных занятиях.

1.8. Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами

- Требования к занимающимся в гимнастическом зале. Организация занимающихся при входе и выходе из зала и во время занятий;
- Правила пользования спортивным инвентарем, магнезией. Переноска матов и укладка их;
- Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.

1.9. Терминология гимнастических упражнений

Основные термины изучаемых упражнений. Значение терминологии требования к терминологии, правила применения, термины гимнастических упражнений.

1.10. Меры предупреждения спортивного травматизма

Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травм. Оказание первой помощи.

1.11. Правила и судейство соревнований

- Организация и проведение соревнований. Основные виды соревнований по спортивной гимнастике;
- Правила соревнований по гимнастике;
- Роль судейства. Методика оценки качества выполнения гимнастических упражнений;
- Разбор типичных ошибок.

1.12. Психологическая подготовка гимнасток;

- Цель и содержание общей психологической подготовки;
- Содержание специальной психологической подготовки;
- Формы и методы общей и специальной психологической подготовки.

2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой. Задачи ОФП в

спортивной гимнастике реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами. Задачи спортивной гимнастики – общее физическое воспитание и оздоровление, а также в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата.

ОФП в группах начальной подготовки (ГНП), тренировочных группах (ТГ) и группах спортивного совершенствования (ГСС) – различные виды ходьбы, беговые перемещения, строевые упражнения, элементы легкой атлетики, плавание, подвижные игры.

ОФП юных гимнасток может в отдельных случаях быть предметом специального урока. Основными свидетельствами ОФП группы начальной подготовки являются прикладные и гимнастические упражнения с предметами (палками, мячами, резиновыми бинтами, амортизаторами) и без предметов, подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) и специально-техническая подготовка на первом году обучения входят в содержание всех частей урока. В последующие годы обучения, упражнения ОФП и СФП, а также подвижные игры и эстафеты составляют основное содержание подготовительной и заключительной частей урока.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнения общей физической подготовки:

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).
3. Упражнения на снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке).
4. Упражнения из других видов спорта. Легкой атлетики, плавания, спортивных и подвижных видов спорта.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и для местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая гимнастками при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений. При этом особенно возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых

двигательных действий. Это, в частности – прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и др.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса подготовки, направленного на комплексное развитие двигательных способностей, необходимых для занятий (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцированные способности, вестибулярная устойчивость и др.) - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной гимнастике. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях.

В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП, когда она осуществляется в единстве с общефизической подготовкой.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Упражнения для развития силы:

- подтягивание в висе лежа на нижней жерди или перекладине (для детей 6-7 лет: 3 серии по три раза в быстром темпе)
- подтягивание в висе на высокой перекладине или верхней жерди;
- низкая перекладина: из виса стоя переворот в упор, толчком двух ног и силой;
- «отжимание» в упоре лежа (спина прямая);
- упражнения с резиновыми амортизаторами (амортизаторы закрепить за рейку или стенку, свободные концы намотать на кисти рук) из различных исходных положений, руками вперед, вверх, назад; то же и в положении сидя, лежа на спине.
- лазание по канату с помощью ног и без помощи ног.
- лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами;
- лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»);
- в висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в вис углом;
- угол в висе на гимнастической стенке (держат);
- лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены – сгибание туловища до прямого положения;
- то же, сидя на скамейке, коне и др.
- приседание на правой, левой ноге («пистолет»);
- то же на гимнастической скамейке, бревне стоя, поперек.

2. Упражнения для развития гибкости:

- круговые движения рук в разных плоскостях;
- наклоны вперед (из любых положений);
- «мост»;
- шпагаты;
- махи ногами;
- упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах.

3. Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки на скакалке простые и с двойным прокрутом;
- прыжки в длину с места;
- прыжки с места на горку матов (35-50 см);

- то же на жесткую опору;
- перепрыгивание через несколько препятствий (высотой 20-40 см).

4. Упражнения для развития быстроты:

- пробегание отрезков на скорость;
- выполнение упражнений на время.

5. Упражнения для развития выносливости:

- равновесие на одной, держать;
- стойка на руках, держать;
- отмахи из упора на нижней жерди брусьев;
- выполнение акробатической серии с последующим бегом.

Многие упражнения СФП, рекомендованные для групп начального обучения, не утрачивают своего значения и на последующих этапах многолетней подготовки. Изменяются лишь форма, методы их использования и дозировка с учетом индивидуального подхода в подготовке каждого спортсмена.

4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В процессе подготовки перспективных спортсменов специалисты, тренеры должны уметь уверенно, профессионально точно отбирать рабочий материал специальной технической подготовки, предъявляя к нему ряд требований.

Основные из них:

1. На всех этапах спортивной подготовки спортсмены должны осваивать и в дальнейшем совершенствовать использование тех и только тех элементов и технических компонентов движений, которые могут и должны использоваться на протяжении длительного времени (практически – всю спортивную карьеру), становясь базовой основой долговременной технической подготовки.

2. Преимущественное внимание должно уделяться своевременному и высококачественному освоению базовых упражнений, являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования гимнастики. Особую роль играет освоение базовых упражнений, т.е. профилирующих упражнений.

3. Освоение базовых упражнений предполагает тщательную проработку учебных и соревновательных упражнений всех уровней сложности.

4. Совершенствование сложных базовых навыков, особенно профилирующих, требует выполнения не только формальных условий разучивания, но и специальных, в том числе параметрических условий, связанных со скоростью движения, высотой или дальностью полета, количеством успешных контрольных повторений, способностью выполнять упражнение в различных соединениях, в различном физическом состоянии.

5. Совершенствование и поддержание навыков исполнения базовых упражнений должно предусматривать регулярное повторение и подкрепление не только тех базовых элементов, которые соответствуют уровню текущей подготовленности (квалификации)

гимнастики, но и ранее освоенных элементов относительно невысокой трудности, сохраняющих свое базовое значение.

5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГИМНАСТИКЕ

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

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

Чувственное восприятие гимнастики прежде всего направленно на собственные ощущения.

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

Процесс исполнения гимнастических упражнений, особенно при обучении, требует навыков концентрации внимания на основных объектах управления движением. Важную роль играет доступный спортсмену объем внимания и связанная с ним эффективность самоконтроля действий-движений.

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

МЕТОДЫ ПСИХО – И САМОРЕГУЛЯЦИИ В ГИМНАСТИКЕ

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

Психолого – педагогические методы воздействия на ученика наиболее доступны и составляют тот важный воспитательный фон, который должен быть нормой в учебно-тренировочной работе и на соревнованиях. Ключевыми в данном случае являются словесные методы, применяемые в форме обращений, рекомендаций, советов, указаний, замечаний, бесед, моральных внушений и т.п. Вместе с тем крайне важен личный пример, которым тренер может воздействовать на спортсменов, включая внешние признаки их поведения, речи, реакций на события, действия учеников, их успехи, неудачи и др.

Методы внушения, как инструмент профессионального психического воздействия, относятся к области психотерапии и доступны только специалистам. Они могут применяться в исключительных случаях как средство борьбы с фобиями, стойкими защитными реакциями, психологическим «зажимом».

Методы саморегуляции в гимнастике – наиболее действенный путь упорядочивания психики спортсмена, его эмоциональной сферы, поведения. Успехи выдающихся мастеров как правило связаны, в частности, с их умением самостоятельно управлять своим психическим состоянием. Одним из элементов психической саморегуляции является идеомоторика, позволяющая формировать и уточнять двигательные представления, настраиваться на исполнение движения. Чем опытнее спортсмены, тем лучше они чувствуют движения и стабильнее выполняют его практически, тем совершеннее их идеомоторные представления.

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВКИ В ГИМНАСТИКЕ

Успех учебно-тренировочного процесса в гимнастике в значительной степени определяется психологическими факторами. Решающую роль в данном случае играют волевые качества гимнастки. Воспитание этих качеств, при участии тренера, коллектива и посредством самовоспитания – одно из важнейших направлений работы тренера и его учеников.

Для этого используются многочисленные организационно – педагогические приемы, основные из которых:

- систематическое обращение к соревновательным упражнениям и к работе по соревновательной модели, включая режим подходов к снаряду, выполнения на оценку и др.
- поощрение удачных исполнений не только формальной оценкой, но и педагогическими средствами – похвалой, условной (хотя бы шуточной) премией и др.; неудачные - соответственно порицаются или «штрафуются» в педагогически приемлемой форме и с учетом психики спортсменки;
- по мере роста утомления в тренировке – повышение требований к самоконтролю; тренер должен обращать особое внимание на осознанность, ответственность, тщательность действий учеников, на недопустимость работы «по инерции»;
- применение соревновательных, игровых форм работы с использованием форм гандикапа, позволяющих вовлекать в состязание одновременно спортсменов разного уровня подготовленности;
- тренировка в условиях, ужесточающих режим работы по сравнению с обычными занятиями, так и соревнованиями – за счет сокращения или полного исключения разминки, специальной разминки (при соблюдении норм безопасности), уменьшении интервала отдыха, помощи и т.д.;
- проведение тренировочных занятий в непривычных условиях, на новых снарядах, в измененной экипировке, утяжеленных костюмах и т.д.
- применение самостоятельных занятий в отсутствие тренера или с ограничением его ролью наблюдателя;

- поочередное назначение членов команды условным лидером команды, а также ассистентом тренера, страховщиком и т.п.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса работы со спортсменами, специализирующимися в спортивной гимнастике, любого возраста и уровня подготовленности.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий спортом заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к избранному виду спорта. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств гимнасток. Прежде всего, это: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам и товарищам.

ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановительные средства и мероприятия

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке гимнастов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питанием спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре.

Режим дня строится исходя из времени тренировок, а также учёбы или работы с таким расчётом, чтобы спортсмен спал не менее 8-9 часов в сутки. В период интенсивных тренировок полезен часовой сон в дневное время.

Инструкторская и судейская практика

Учащиеся тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. На третьем году обучения этапа спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Планировать спортивные результаты необходимо в соответствии с требованиями ЕВСК на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских, международных спортивных и физкультурных мероприятий, календарных планов спортивных и физкультурных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

При планировании спортивных результатов необходимо учитывать индивидуальные и возрастные особенности, а так же квалификацию спортсменов, руководствуясь приложением к федеральным стандартам, отображающим планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная гимнастика (таблица № 4).

Планирование спортивных результатов может быть долгосрочным (т.е. перспективным), поэтапным и срочным.

Срочное планирование спортивного результата - это планирование, целью которого может являться достижение определённого показателя (технического, ОФП, СФП и т.д.) за короткий период подготовки. Например:

- одно тренировочное занятие;
- после работы в мезоцикле или микроцикле;
- после УТС;
- выступление на контрольных стартах;

Поэтапное планирование спортивного результата – это планирование достижения определённого показателя в данном виде спорта за полугодие или год подготовки. Например:

- выступление на отборочных соревнованиях;
- выступление на основных соревнованиях года;
- выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Перспективное планирование – это планирование наивысших спортивных достижений гимнасток за весь период подготовки или четырёхлетия (Олимпийского цикла).

Основные требования к планированию:

- Целенаправленность планирования заключается в чётком определении конечной цели тренировочной работы, создании перспективы на определённые этапы времени.

-Систематичность планирования предусматривает осуществление строго последовательной (в определённой системе) конкретизации и детализации планов.

-Всесторонность планирования заключается в том, чтобы предусматривать и в конечном итоге достаточно плотно раскрывать все аспекты тренировочного процесса, а так же намечать соответствующие им средства, методы и организацию работы.

-Конкретность заключается в обеспечении детализации планируемых задач, средств и методов тренировочного процесса.

-Реальность планирования заключается в том, что при определении конечных целей и конкретизации различных сторон тренировочного процесса предусматривается действенная возможность успешного ее выполнения с учётом состояния занимающихся (уровень здоровья, техническая и психологическая готовность и т.д.).

Основы планирования годичных циклов

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Для каждой возрастной группы система соревнований формируется на основе календаря спортивно-массовых соревнований (зональных, областных, городских и т.п.).

Годичные макроциклы

Начиная с этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки гимнастов распределяются на два или три макроцикла. Чем выше спортивная квалификация гимнастов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка гимнастов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи **общеподготовительного этапа** - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение

возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата.

На **специально-подготовительном этапе** подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростно-силовых возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы, и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений.

Основная задача **переходного периода** - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности гимнастов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками.

Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных гимнастов применяются микро-циклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: **втягивающие**, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей **втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга общеразвивающих упражнений. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками.

Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности гимнастов, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению гимнастов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов.

Каждый период следующего годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла. Таким образом, обеспечиваются преемственность нагрузок из года в год и планомерное нарастание их на протяжении ряда лет. Периоды временного снижения и повышения нагрузок должны определяться в текущих (годовых) планах, исходя из конкретных задач подготовки и состояния спортсмена.

По истечении каждого месяца и года тренер и спортсмен должны суммировать и подвергать анализу данные об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. С этой целью следует использовать простейшие таблицы учета комплекса тренировочных нагрузок.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 8).

Таблица № 8

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап спортивной специализации	Этап (этап начальной подготовки)	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц,

подготовке					проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2. Восстановительные тренировочные сборы		До 14 дней	-		Участники соревнований
2.3. Тренировочные комплексного обследования	сборы для медицинского	До 5 дней но не более 2 раз в год	-		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4. Тренировочные сборы в каникулярный период			-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5. Просмотровые сборы для зачисление в учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	тренировочные - кандидаты на образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	-		В соответствии с правилами приема

Антидопинговые мероприятия

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

Таблица 9

Примерный план антидопинговых мероприятий

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
Участие в образовательных семинарах	Семинары	
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

III. Система контроля и зачетные требования

При подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку, необходимо учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лёгкая атлетика, представлены в таблице № 10 .

Таблица № 10

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

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

ТРЕБОВАНИЯ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная гимнастика.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки МУ СШОР «Лидер», используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Сдача контрольных нормативов общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки происходит два раза в год. Сроки проведения устанавливаются тренерским советом отделения спортивной гимнастики и утверждаются администрацией МУ СШОР «Лидер» Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах № 11,12,13,14.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на
этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2x10 м (не более 7,1 с)	Челночный бег 2x10 м (не более 10,1 с)
	Бег 20 м (не более 4,7 с)	Бег 20 м (не более 5,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на гимнастической жерди (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 8 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

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

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на
тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)

силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 141 см)
	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на жерди (не менее 12 раз)
	Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на перекладине (не менее 10 раз)	Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на гимнастической жерди (не менее 8 раз)
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)
	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях (не менее 5 с)	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях (не менее 5 с)
	И.П. вис на гимнастических кольцах, подъем силой в упор (не менее 5 раз)	И.П. положение "угол" на гимнастической стенке, поднимание ног в положение "высокий угол" (не менее 10 раз)
	Из виса на перекладине, подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)	Из виса на гимнастической жерди подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)
Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

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

Таблица № 13

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на
этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бег на 20 м с высокого старта (не более 3,8 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)	Прыжок в длину с места (не менее 154 см)
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)
Сила	И.П. "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастических брусьях, силой выход в стойку согнувшись, ноги вместе (не менее 8 раз)	И.П. "угол" ноги врозь в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку согнувшись ноги врозь (не менее 8 раз)
	И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднимание ног в положение	И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднимание ног в положение

	"высокий угол" (не менее 10 с) И.П. стойка на руках на гимнастических брусьях, сгибание-разгибание рук (не менее 10 раз)	"высокий угол" (не менее 13 с) И.П. положение "угол" на гимнастической стенке, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 15 раз)
	Горизонтальный вис спереди на гимнастических кольцах ноги вместе (не менее 8 с)	Горизонтальный вис спереди на гимнастической жерди, ноги врозь (не менее 5 с)
	И.П. "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастических кольцах, силой выход в стойку согнувшись, ноги врозь (не менее 7 раз)	И.П. в упоре на руках на гимнастической жерди, отмах в стойку на руках, оборот назад не касаясь в стойку на руках (не менее 10 раз)
Выносливость	Стойка на гимнастических кольцах (не менее 30 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне (не менее 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

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

Таблица № 14

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на
этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Сила	Бег на 20 м (не более 3,6 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 221 см)	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 7,8 с)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 9,0 с)
	И.П. стойка на руках на гимнастических брусьях, сгибание-разгибание рук (не менее 15 раз)	И.П. "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку согнувшись ноги вместе (не менее 10 раз)
	И.П. упор на гимнастических кольцах, стойка силой с плеч прогнувшись (не менее 8 раз)	И.П. вис на гимнастической жерди, подъем разгибом в упор, отмах в стойку, оборот назад в стойку (не менее 10 раз)
	Упор руки в стороны на гимнастических кольцах (не менее 7,1 с)	Высокий угол на гимнастическом бревне (не менее 12,0 с)
Выносливость	Стойка на руках на гимнастических кольцах (не менее 60 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне (не менее 60 с)
Техническое	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

мастерство	программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

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

Участие в соревнованиях, выполнение разрядных нормативов в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, выполнение нормативов общей физической и специальной подготовки, на каждом этапе спортивной подготовки, даёт основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

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

IV. Перечень информационного обеспечения Программы

Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

Список литературы:

Боген А.А. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1983.

Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. – Киев: Здоров'я 1986.

Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005.

Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 1998.

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

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

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

Менхин Ю В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: ФиС, 1970.

Поляев Б. А., О. А. Лайшева, О. М. Калашникова. Правильная осанка. Памятка для родителей. – М.: Расмирти, 2003.

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

Спортивная гимнастика / Под ред.Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. – М.: ФиС, 1979.

Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / Под ред. Ю. К. Гавердовского, Т.С. Лисицкой, Е.Ю. Розина, В. М. Смолевский. – М.: Советский спорт , 2005.

V. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ежегодно организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.