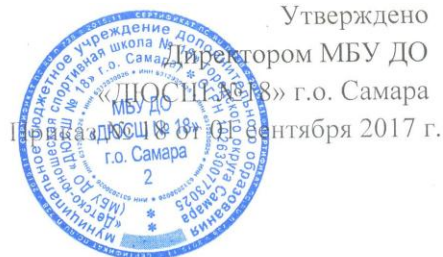


Принята  
на педагогическом совете  
МБУ ДО «ДЮСШ №18» г.о.Самара  
Протокол № 3 от 30 августа 2017 г.



Утверждено

Директором МБУ ДО

«ДЮСШ №18» г.о. Самара

30 сентября 2017 г.

#### Авторы программы:

Савинова Наталья Евгеньевна – заместитель директора по учебно-воспитательной работе МБУ ДО «ДЮСШ № 18» г.о. Самара

Жиганова Елена Васильевна – Заслуженный тренер России, старший тренер женской сборной Самарской области по спортивной гимнастике, старший тренер – преподаватель отделения «Спортивная гимнастика» МБУ ДО «ДЮСШ № 18» г.о. Самара, высшая категория

#### Рецензенты:

Привалова Екатерина Сергеевна – Заслуженный мастер спорта России, Президент Федерации спортивной гимнастики Самарской области

Савушкин Михаил Павлович – Заслуженный тренер России, Директор МБУ ДО «ДЮСШ № 18» г.о. Самара

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами РФ

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по спортивной гимнастике в МБУ ДО «ДЮСШ № 18» г.о. Самара

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №18»  
г.о. Самара

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**(ЮНОШИ И ДЕВУШКИ)**

(федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта  
спортивная гимнастика, приказ №691 от 30.08.2013г)

срок реализации 8-10 лет

**г. Самара 2017 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1	Продолжительность этапов предпрофессиональной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предпрофессиональной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика	6
1.2	Режимы тренировочной работы на этапах предпрофессиональной подготовки по спортивной гимнастике	6
1.3	Медицинские требования к лицам, проходящим предпрофессиональную подготовку по спортивной гимнастике	7
<b>2.</b>	<b>Учебный план предпрофессиональной подготовки по спортивной гимнастике</b>	<b>8</b>
2.1	Структура годового цикла предпрофессиональной подготовки по спортивной гимнастике	8
2.2	Объем учебно – тренировочных нагрузок по разделам обучения для лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку по спортивной гимнастике	9
2.3	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах предпрофессиональной подготовки по спортивной гимнастике	10
<b>3.</b>	<b>Методическая часть</b>	<b>11</b>
3.1	Содержание и методика работы по этапам Программы	11
3.2	Содержание и методика работы по предметным областям Программы	12
3.3	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	23
3.4	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	25
3.5	Объемы максимальных тренировочных нагрузок	27
3.6	Антидопинговые мероприятия	28
3.7	Планы инструкторской и судейской практики	29
<b>4</b>	<b>Система контроля и зачетных требований</b>	<b>33</b>
4.1	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы и методические указания по их проведению	33
4.2	Требования к результатам освоения Программы по предметным областям	38
4.3	Методические указания по организации и проведению промежуточной и итоговой аттестации учащихся после каждого периода обучения по программе	39
4.4	Требования к результатам освоения предпрофессиональной программы по спортивной гимнастике, являющиеся основанием для перевода обучающихся на Программу спортивной подготовки	40
<b>5.</b>	<b>Перечень информационного обеспечения</b>	<b>43</b>
5.1	Список литературных источников	43
5.2	Перечень интернет - ресурсов	44

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа выполнена в соответствии с:

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (приказ Минспорта России от 30 августа 2013 г. № 691)
- Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730)
- Порядком приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 731)
- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125)

### ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА – «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА (греч. *gymnastike*, от *gymnazo* – упражняю, тренирую), один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках. В настоящее время на международных турнирах гимнасты разыгрывают 14 комплектов наград: два в командном зачете (мужчины и женщины), два в абсолютном индивидуальном первенстве (мужчины и женщины) и десять в отдельных видах многоборья (4 – у женщин, 6 – у мужчин).

В программе Олимпийских игр с 1896.

Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

### СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

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

#### Этап начальной подготовки 2-3 года :

- 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.

#### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-5 лет :**

- 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.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства 2-3 года:**

- 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.

Для обеспечения этапов предпрофессиональной подготовки 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 мальчиков и девочек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп предпрофессиональной и спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Наиболее перспективным выпускникам, предоставляется возможность прохождения спортивной подготовки на базе ДЮСШ сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

Основная цель дополнительной предпрофессиональной программы по спортивной гимнастике – состоит в создании единой системы многолетней подготовки гимнастов, что позволяет увидеть целостность всего процесса обучения и прогнозировать его результат. Для реализации программы необходимы усилия целой команды специалистов. Только группа единомышленников-педагогов (тренеров, хореографа,

акробата) могут осуществить процесс подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Для проведения занятий начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения, на учебно-тренировочном этапе и этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта спортивная гимнастика допускаются привлечение дополнительно тренеров (тренеров-преподавателей) по смежным видам спорта: по общефизической и специальной физической подготовке, по хореографии, по акробатике, балетмейстеров, постановщиков вольных упражнений. Обязательным условием работы с лицами проходящими предпрофессиональную и спортивную подготовку, является одновременная работа основного тренера (тренера-преподавателя) и тренеров (тренеров – преподавателей) по смежным видам спорта. Количество часов отведенное на работу тренеров (тренеров – преподавателей) по смежным видам спорта не должно превышать 50 % от количества учебных часов основного тренера на группе.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика определяется самостоятельно ДЮСШ.

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

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.

**1.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность 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

**1.2 .РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ НА ЭТАПАХ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Этапный норматив	Этапы и годы предпрофессиональной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	
Количество часов в неделю	6	9	12 - 14	16 - 20	24 - 28
Количество тренировок в неделю	3 -4	3 -5	6 -8	7 -12	6 - 14
Общее количество часов в год	312	468	624 - 728	832 - 1040	1248 - 1456
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 260	312 - 416	364 - 624	312 - 728

### 1.3 МЕДИЦИНСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Занятия спортом предъявляет к организму человека, особенно ребенка или подростка, необычайно высокие требования и, безусловно, несет определенные факторы риска.

В связи с этим при допуске к занятиям спортом первоочередной задачей врача является комплексная оценка состояния здоровья. Необходимо исключить заболевания и патологические состояния, отнесенные к общепринятым противопоказаниям к занятиям спортом, обязательно учесть возраст ребенка, потому как для каждой спортивной секции существуют свои возрастные ограничения.

Родители же в свою очередь перед началом занятий спортом должны обязательно проконсультироваться со своим врачом педиатром, который с раннего детства наблюдает ребенка и знает все о его здоровье или имеющихся заболеваниях. Приступать к занятиям спортом можно только при наличии первичной медицинской справки от участкового педиатра или терапевта (старше 18 лет), если тренер допустил ребенка или взрослого к занятиям спортом без медицинской справки, этот факт является нарушением со стороны тренера и безответственным отношением к состоянию здоровья своего ребенка со стороны родителей.

Врач, принимая решение о выдаче справки для занятий спортом, всесторонне обследует ребенка или взрослого, особенно если имеется хроническое заболевание, при этом объем исследований зависит от диагноза, степени тяжести, особенностей течения заболевания.

Чрезмерная физическая нагрузка, особенно на фоне хронических очагов инфекции, таких как кариес, хронические заболевания носоглотки, хронический холецистит и другие, может вызвать нарушение работы сердца и сосудов, и способствовать развитию серьезных осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы. Поэтому прежде чем начать занятия спортом необходимо пройти углубленное медицинское обследование у стоматолога, лор-врача и других узких специалистов, с целью лечения и оздоровления ребенка или взрослого человека, имеющего хронический очаг инфекции. Во время занятий спортом при чрезмерных физических нагрузках, при несоблюдении режима тренировок, несоответствии физической нагрузки возрасту, уровню физического развития спортсмена, проведении тренировок в болезненном состоянии или на фоне обострения имеющегося хронического заболевания, может возникнуть состояния, приводящие к заболеванию сердца, а порой стать причиной смертельных случаев в спорте.

При посещении врача с целью допуска к занятиям спортом, необходимо сообщить врачу о наличии тяжелых заболеваний, таких как сахарный диабет, ожирение, бронхиальная астма, гипертоническая болезнь, судорожные припадки, туберкулез, системные заболевания крови, онкологические заболевания, заболевания сердечно-сосудистой системы и другие заболевания, которые являются абсолютным противопоказанием для занятий спортом. Людям, имеющим подобные заболевания, показаны занятия лечебной физкультурой. Особенно необходимо заострить внимание на заболеваниях и отклонениях со стороны сердечно-сосудистой системы. Необходимо сообщить врачу о случаях потери сознания у ребенка или членов семьи, случаях внезапной скоропостижной смерти в молодом возрасте (до 45 лет), даже без видимой причины. Врожденные пороки сердца и сосудов являются абсолютным противопоказанием для занятий спортом на протяжении всей жизни.



Приступая к занятиям спортом необходимо обязательно соблюдать уровень физической нагрузки, который должен обязательно соответствовать возможностям организма человека, особенно если это растущий организм ребенка или подростка.

Программная работа с гимнастами и гимнастками строится в соответствие с возрастными и половыми особенностями развития организма, психики, личности гимнастов и гимнасток, а также в связи с закономерностями динамики спортивного совершенствования занимающихся.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2.1 СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Тренировочный процесс в ДЮСШ №18, осуществляющей предпрофессиональную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления предпрофессиональной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебный план для ДЮСШ № 18 предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе, спортивный разряд, количество учащихся в одной группе, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий.

Распределение времени на основные разделы программы по годам обучения в соответствии с этапами многолетней подготовки. Расчет часов и планирование исходят из продолжительности учебно-тренировочных занятий в течение 46 недель в условиях спортивной школы и 6 недель отводятся на переходный период (летнее время), когда работа планируется в зависимости от условий организации централизованной подготовки в спортлагере либо по индивидуальным планам и заданиям. Количество тренировочных дней, учебных часов (академических – по 45 минут каждый) рассчитывается в зависимости от спортивной квалификации занимающихся.

На этапе начальной подготовки в зависимости от возможностей администрации спортшколы могут планироваться 2-3 – разовые занятия в неделю. На данном этапе подготовки большая часть времени отводится на освоение объемного материал (до 70% занятий учебного, а не тренировочного характера).

Аналогично варианты планирования режима учебно-тренировочной работы в неделю с учетом возможностей организации занятий 3-5 раз в неделю в тренировочных группах на этапе начальной спортивной специализации, 5-6-разовых занятий – на этапе



Всего стартов:	2	4	4	5	6	6	7	7	7	9	9
Контрольно-переводные нормативы(кол-во раз в год)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Медицинское обследование	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

### 2.3. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24
Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	4-6	4-6	3-5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2-4	2-4	8-12	8-12	9-13
Восстановительные мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2

### 3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ:

##### Этап начальной подготовки

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

##### Задачи на этапе подготовки

Группа начальной подготовки до 1 года (дети 6-7 лет)

Группы свыше года (7-8 лет)

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и различать различные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизации под музыку с использованием базовых элементов спортивной гимнастики.
8. Привитие интереса к регулярным занятиям спортивной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

##### Учебно - тренировочный этап

##### Задачи на этапе подготовки

Группы до 2 лет обучения (9-10)

Группы свыше 2 лет обучения (11-12 лет)

1-2 то же, что и в предыдущем этапе.

3. Углублённая и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития скоростно – силовых качеств: быстроты, взрывной силы, прыгучести ).
4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координация).
5. Функциональная начальная подготовка – освоение средних показателей объёма тренировочных нагрузок.
6. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов, освоение специфических (фундаментальных) элементов.

7. Базовая хореографическая подготовка – освоение базовых хореографических элементов (прыжки, повороты), различных комплексов направленных на совершенствование хореографической.
8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, размер, ритм, темп, громкость, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
9. Базовая психологическая подготовка.
10. Начальная теоретическая подготовка.
11. Регулярное участие в соревнованиях.

### **Этап спортивного совершенствования**

Формируется из спортсменов выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамике прироста спортивных результатов.

#### Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовленности - планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки.
3. Совершенствование базовой технической подготовленности - повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
4. Совершенствование хореографической подготовленности - повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.
5. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов.
6. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.
7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка. .
9. Активная соревновательная практика с исключением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

## **3.2 СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ ПОДГОТОВКИ**

### **Теоретическая подготовка:**

Теоретические знания позволяют гимнастам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

В области теории и методике физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

- историю развития спортивной гимнастики;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях спортивной гимнастикой

#### Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения здоровья, повышения дееспособности организма. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов по спортивной гимнастике. Спортивная гимнастика в России. История спортивной гимнастики: её зарождение, развитие спортивной гимнастики в России, в Самарской области. Успехи российских гимнастов на международной арене. первенствах мира и Европы. Вступление федерации спортивной гимнастики России в Международную федерацию спортивной гимнастики. Анализ выступления самарских спортсменов на соревнованиях.

#### Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Классификация и терминология спортивной гимнастики. Понятия о технике спортивной гимнастики. Техническая подготовка спортивной гимнастики и факторы, её определяющие. Хореографическая подготовка спортивной гимнастики и факторы, её определяющие. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки спортсмена (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности). Технические средства и тренажёры в подготовке спортсмена. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Периодизация спортивной тренировки.

#### Правила соревнований, их организация и проведение

Соревнования по спортивной гимнастике, их цели и задачи. Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Виды соревнований. Система проведения соревнований.

#### Сведения о строении и функциях организма

Строение человека, скелет, кости, связки. Мышечная система и её функции. Мышцы, органы движения, работа мышц при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и кровеносные сосуды. Дыхание. Газообмен. Лёгкие. Значение сердечнососудистых и дыхательных систем для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения: обмен веществ в организме, выдыхательная система. Нервная система: центральная, периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Роль нервной системы в управлении движениями человека. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов.

#### Гигиенические знания умения и навыки. Режим дня, закаливание организма. Основы спортивного питания.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена гимнаста: рациональный распорядок дня, уход за телом. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур. Режим питания. Основы рационального питания. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся гимнастикой. Питание гимнаста в период снижения веса. Контроль состояния здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счёт ограничения питания и парной бани. Питание в период соревнований. Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки, во время соревнований. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Вред курения и спиртных напитков. Фармакология. Антидопинговая профилактика, её содержание и вред. Вентиляция, температура воздуха, освещённость и влажность в спортивном зале. Уборка зала.

#### Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Оборудование залов для занятий спортивной гимнастикой.

Спортивная одежда и обувь спортсмена, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях спортивной гимнастикой. Применение тренажеров в тренировке спортсмена.

#### Техника безопасности на занятиях по спортивной гимнастикой.

##### Профилактика травматизма на занятиях спортивной гимнастикой.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия в спортивной гимнастике. Профилактика травматизма на занятиях по спортивной гимнастикой. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спортивной гимнастике, их профилактика. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Последствие нерациональной тренировки спортсменов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Теоретические занятия имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

### **Практическая подготовка**

**Программный материал для занятий по каждому этапу предпрофессиональной подготовки по спортивной гимнастике, с разбивкой на периоды тренировки**

#### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

( для всех возрастных групп)

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Строевые упражнения.

Общие развивающие упражнения без предметов.

Общие развивающие упражнения с предметами.

Гимнастические упражнения.

Акробатические упражнения.

Подвижные игры.

Легкоатлетические упражнения.

#### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Упражнения для развития быстроты:

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



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

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

3. Упражнения для развития специальной выносливости:

- бег с максимальной скоростью 15-20 метров,
- челночный бег, прыжки в длину и высоту с места,
- лазание по канату на время.
- игры и игровые задания,
- прыжки через скакалку в быстром темпе,
- выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени.

4. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

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

5. Упражнения для развития ловкости:

- кувырки, перевороты, повороты,
- эстафеты с элементами акробатики,
- подвижные игры,
- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений,
- зеркальное выполнение упражнений,
- упражнения на координацию (ходьба по бревну).

6. Упражнения для развития гибкости:

- наклоны и повороты
- упражнения на растягивание,
- прогибания,
- сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.)
- вращения и махи.

### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

#### ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Развитие гибкости.

- наклоны, повороты, вращения-махи.
- шпагаты, (продольный, поперечный).

- мост, перекидки вперёд, назад.

## 2. Развитие силы.

- лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания.
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение).
- бег с ускорением 15-20 метров.

## 3. Развитие координации движений.

- ходьба по бревну вперёд, назад.
- повороты на одной ноге на полу на 360 и более градусов.
- перевороты вперёд, назад используя лонжу.
- элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т.п.)

## 4. Работа на снарядах.

- общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья.
- изучение базовых элементов на гимнастических снарядах.
- изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

## 5. Изучение основ базовых хореографических упражнений.

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ.

#### 1 - 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

##### 1. Развитие гибкости.

- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги в положение шпагата.
- шпагаты, (продольный, поперечный).
- медленные перевороты вперед и назад с удержанием ноги.
- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.
- отработка в/упражнений с тренером – преподавателем по хореографии под музыкальное сопровождение.

##### 2. Развитие силы.

##### Общая физическая подготовка.(ОФП)

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях.
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы т т.п.).
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростно-силовом режиме на время).
- бег с ускорением 15-20 метров.

##### Специальная физическая подготовка.(СФП)

- лазание по канату на время.
- бег с ускорением 15-20 метров.
- круги на коне для мальчиков (количество)
- спичаг (количество)
- стойка силой (количество).

- стойка на руках (на время).
- угол в вися на перекладине (на время)
- шпагаты из различного исходного положения.
- упражнения с гантелями на различные группы мышц.

### 3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд.
- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.
- при стенная стойка на руках в течение 30 секунд.

### 4. Работа на снарядах.

#### Батутная подготовка

- отработка прыжков с максимальной амплитудой.
- изучение прыжков с поворотом на 180 – 360 градусов.
- прыжки в сед ноги вместе, на колени, на живот, на спину.
- сальто вперёд в группировке, согнувшись.
- сальто назад в группировке, согнувшись.
- сальто вперёд и назад с поворотом на 180 градусов.

#### Акробатическая подготовка.

- кувырки вперёд и назад.
- перевороты вперёд, назад, боком.
- рондат (переворот боком).
- фляк.
- связка: рондат – фляк.
- сальто вперёд с разбега.
- сальто назад с места с помощью тренера.

#### Гимнастический конь-махи.

- махи – перемахи на коне с ручками.
- круги ногами: левой, правой на коне с ручками.
- скрещение влево, вправо.
- изучение кругов двумя ногами на гимнастическом грибке.

#### Кольца.

- махи с большой амплитудой движений.
- выкрут вперёд и назад большим махом.
- выход силой в упор.
- угол в упоре на руках.
- изучение стойки на руках.

#### Опорный прыжок.

- кувырок на горку матов с разбега.
- сальто вперёд с разбега.
- переворот вперёд на горку матов с разбега.

#### Брусья мужские и женские.

- махи в упоре с большой амплитудой.
- махи в упоре на руках с большой амплитудой
- подъём махом вперёд, назад из упора на руках.
- стойка на плечах.
- вис углом, подъём - разгибом.
- соскоки большим махом вперёд и назад.

Перекладина.

- размахивания изгибом, санжировки.
- вис углом, подъём - разгибом.
- оборот назад в упоре.
- соскок дугой.
- отмах в стойку на руках.
- изучение больших оборотов назад.

Бревно.

- танцевальные шаги, прыжки.
- медленная акробатика (перекидка назад, переворот вперёд и т.п.).
- темповой переворот вперёд, назад.
- соскок, сальто вперёд.

### 3-5 ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ.

1. Развитие активной гибкости.

- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.
- выполнение гимнастических прыжков используя отягощения.
- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положение шпагата.
- составление и отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение с тренером-преподавателем по хореографии.

2. Развитие силы.

Углублённое развитие специальных физических качеств.

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме.
- развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах.
- упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.).
- для общей выносливости кросс 1-2 километра.

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд.
- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.
- при стенная стойка на руках в течение 30 секунд;
- стойка на руках на время;

- повороты в стойке на руках плечом вперёд, плечом назад, на 360, 720 и более градусов.

#### 4. Работа на снарядах.

##### Батутная подготовка

- сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись.
- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.
- двойное сальто вперёд в группировке.
- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.
- двойное сальто назад в группировке.

##### Акробатическая подготовка.

- перевороты вперёд (серия).
- переворот-сальто вперёд в группировке. согнувшись, прогнувшись.
- перевороты назад (серия).
- рондат – фляк – сальто назад.
- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- связка: рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с помощью тренера.

##### Гимнастический конь-махи.

- махи – перемахи на коне с ручками.
- круги левой, правой на коне с ручками.
- скрещение влево, вправо.
- круги на различных частях тела коня.
- круги в ручках, с поворотами на 180, 360 градусов.
- проходки вперёд, назад на теле коня.

##### Кольца.

- выкрут вперёд и назад большим махом.
- подъём в упор махом вперёд и махом назад.
- стойка на руках.
- большой оборот вперёд, назад (изучение).
- соскок сальто назад, прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок, двойное сальто назад в группировке.
- крест, горизонтальный упор (изучение).

##### Опорный прыжок.

- переворот вперёд.
- переворот вперёд с поворотом на 180, 360 градусов.
- рондат - сальто назад в группировке (Цукахары).
- переворот вперёд, сальто вперёд в группировке.

##### Брусья мужские

- махом назад – стойка на руках.
- стойка на руках – повороты плечом вперёд, назад.
- большим махом вперёд – поворот на 180 градусов (оберучный).
- дуга - подъём махом назад.
- силовая стойка.
- соскок, сальто вперёд согнувшись, с поворотом на 180 градусов.

- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.

#### Брусья женские.

- большие обороты вперёд, назад.
- большим махом вперёд, поворот на 180 градусов (санжировка).
- большим махом вперёд, поворот на 360 градусов.
- оборот назад не касаясь в стойку.
- штальдер вперёд и назад.
- перелёт дугой с нижней жерди на верхнюю.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок двойное сальто назад в группировке.

#### Перекладина.

- большие обороты вперёд и назад.
- большим махом вперёд и назад поворот на 180 (санжировка),
- большим махом вперед и назад 360 градусов (вертушка)
- оборот назад не касаясь в стойку.
- штальдер вперёд и назад.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок , двойное сальто назад в группировке.

#### Бревно.

- гимнастические прыжки (разножка, кольцо и т.п.).
- медленная акробатика (перекидка назад, переворот вперёд и т.п.).
- темповой переворот вперёд, назад.
- сальто назад на бревне.
- повороты на одной ноге на 360 градусов.
- соскок, сальто вперёд с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.

### ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.

В группах спортивного совершенствования происходит совершенствование приемов техники изученных в предыдущие годы гимнастических элементов, связок, комбинаций. Рекомендуется широко использовать упражнения, моделирующие процесс соревнований различного уровня.

### ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Работа на снарядах.

#### Батут

- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 360, 720 и 1080 градусов (пируэты).
- двойное сальто вперёд и назад в группировке, согнувшись.
- двойное сальто вперёд и назад в группировке с поворотом на 180, 360 градусов.
- двойное сальто назад прогнувшись.

#### Акробатика

- перевороты вперёд, сальто вперёд (серия) .
- переворот-сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- перевороты назад, темповые перевороты (серия).
- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов.
- связка: рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке, согнувшись.

#### Гимнастический конь-махи.

- маховая часть с прямыми и обратными скрещениями.
- круги на различных частях тела коня.
- круги в ручках, с поворотами на 180, 360 градусов.
- проходки вперёд, назад на теле коня.
- круги на одной ручке.
- прямые и обратные переходы по всем зонам коня.
- круги прогнувшись с поворотом на 360 градусов.
- круги (деласал-томас) на различных частях коня.

#### Кольца.

- выкруты, подъёмы, большие обороты вперёд и назад.
- силовые упражнения (кресты, горизонтальные упоры).
- стойка силой согнутыми и прямыми руками.
- переворот вперёд в упор (хонма).
- соскок сальто назад, прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов.
- соскок, двойное сальто назад в группировке согнувшись, прогнувшись.

#### Опорный прыжок.

- переворот вперёд с поворотом на 360 и 720 градусов.
- переворот вперёд, сальто вперёд в группировке, согнувшись.
- рондат, сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись.
- рондат, сальто назад с поворотом 180, 360 градусов.

#### Брусья мужские

- стойки на кистях силой и повороты в стойках.
- поворот кругом, стойка на руках (оберучный).
- большим махом вперёд – поворот на 360 градусов (диомидовский).
- сальто назад над жердями.
- перемах ноги врозь в упор углом.
- кувырок назад в стойку на руках.
- соскок, сальто вперёд согнувшись, с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок двойное сальто назад.

#### Брусья женские.

- большие обороты вперёд, назад.
- большим махом вперёд, поворот на 180. 360 градусов (санжировка).
- большим махом вперёд, поворот на 360 градусов.
- оборот назад не касаясь в стойку с поворотом на 180, 360 градусов.
- штальдер вперёд и назад с поворотом на 180, 360 градусов.
- перелёт дугой с нижней жерди на верхнюю.

- перелёт Ткачёва.
- сальто Гингера.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов.
- соскок, двойное сальто назад в группировке согнувшись, прогнувшись.

#### Перекладина.

- большие обороты вперёд и назад.
- большим махом вперёд и назад поворот на 180, 360 градусов (санжировка),
- большим махом вперед и назад поворот на 360 градусов (вертушка)
- штальдер вперёд и назад.
- перелёт Ткачёва.
- обороты в обратном хвате.
- сальто Гингера.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов.
- соскок, двойное сальто назад в группировке согнувшись, прогнувшись.

#### Бревно.

- гимнастические прыжки (разножка, кольцо и т.п.).
- медленная акробатика (перекидка назад, переворот вперёд и т.п.).
- сальто назад, сальто вперёд на бревне.
- повороты на одной ноге на 360 градусов.
- сальто боком, колпинское сальто.
- соскок, сальто вперёд с поворотом на 360 градусов.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов.
- соскок, двойное сальто назад в группировке согнувшись.

### **3.3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

С учетом специфики вида спорта, в спортивной гимнастике 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.

Основной формой тренировочных занятий является урок.

Структура занятий спортивной гимнастикой отработана в деталях. Она присуща любому типу занятия (учебному, тренировочному, модельному, контрольному и др.) и, как правило, предусматривает три целевые части, позволяя наилучшим образом решать педагогические задачи психофизиологии спортсмена и динамики его функционального состояния. В таблице представлена схема типового содержания учебно-тренировочного занятия.



ТИПОВОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Содержание занятия	Продолжительность		Кол-во подходов	Основные средства, упражнения
	%	мин		
1. Подготовительная часть: – вводная часть; - групповая разминка; - индивидуальная разминка.	10-15	15-25  2-3 10-15 5-10		Установка на занятие, общеразвивающие упражнения, акробатика, батут, хореография, средства ОФП и СФП.
2. Основная часть: Упражнения на первом виде (снаряде) - специальная разминка; - подходы: • Разминочные • Установочные • Основные • Дополнительные. Упражнения на других видах по той же схеме.	75-80	90-150  25-40 5-8	2-3 1-2 6-10 2-3	Упражнения технической и физической подготовки, акробатика, батут, хореография, средства ОФП и СФП.
3. Заключительная часть: - в спортзале - в восстановительном центре	5-10	20-40 10-15		Упражнения на расслабление, корригирующие упражнения, восстановительные и гигиенические процедуры.

Руководствуясь подобной схемой, тренер насыщает каждую часть занятия соответствующим содержанием – упражнениями разминочного характера в первой, подготовительной части, основными упражнениями в видах многоборья и вспомогательных видах во второй части занятия и, наконец, предусматривает содержание заключительной части. В таблице приведены ориентировочная продолжительность каждой из частей, рекомендации по количеству по количеству подходов, характерные для тренировочных групп и групп спортивного совершенствования.

В работе с группами начальной подготовки по той же схеме продолжительность отдельных частей занятия пропорционально уменьшается в соответствии с его меньшей общей длительностью. Несколько упрощается и структура основной части.

В зависимости от типа занятий его структура на виде многоборья может изменяться. Это связано с установкой либо на освоение нового материала, либо на закрепление навыков уже освоенных упражнений. Изменения касаются продолжительности каждого подхода к снаряду, их количества, времени работы на данном виде. При планировании занятия того или иного типа тренер должен учитывать все подобные особенности.

### ВАРИАНТЫ СТРУКТУРЫ ЗАНЯТИЙ НА ОДНОМ ВИДЕ МНОГОБОРЬЯ

Типы занятий	Время специальной разминки	Среднее время подхода	Кол-во подходов	Время на одном виде
Учебное	5	5	30	30-40
Учебно-тренировочное	5	10	15	30-35
Тренировочное	5	30-40	10	30-35
Модельное	5 (30 сек)	30-90	2-3	20-25

### **3.4 ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### 1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям спортивной гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасность возникновения травм:

- при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
- при выполнении упражнений на загрязненных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений на снарядах с влажными ладонями.

1.3. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Тренер-преподаватель должен обеспечить страховку занимающихся во время выполнения сложных элементов и при обучении новых гимнастических упражнений.

1.5. Не привлекать старших детей для занятий с младшими детьми в отсутствие тренера-преподавателя.

1.6. Тренер-преподаватель должен следить за правильной физической нагрузкой учащихся, согласно их спортивной подготовке и возрастным особенностям.

1.7. Тренер-преподаватель должен уметь оказать первую медицинскую помощь при получении травмы.

#### 2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.

2.3. Проверить надежность крепления перекладины, опор гимнастического коня, гимнастического мостика, закрепление стопорных винтов брусев. Проверить крепления талрепов, целостность тросов, жердей, и их крепление. Проверить целостность крепления станины с бревном, целостность покрытия бревна, наличие гимнастических матов под

снарядами и на месте приземления. Убрать с гимнастического помоста все посторонние предметы.

2.4. Проверить оборудование места приземления гимнастическими матами. В местах соскока со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной. Проверить отсутствие посторонних предметов в районе приземления.

2.5. При занятиях на батуте спортсмены должны заниматься только в присутствии тренера-преподавателя; выполнять сложные элементы только со страховкой тренера-преподавателя. Категорически запрещается находиться во время занятий под сеткой батута.

### 3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без тренера-преподавателя, а также без страховки.

3.2. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.

3.3. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими спортсменами.

3.4. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.5. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При появлении во время занятий боли в суставах рук, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

### 5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

5.2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### 3.5 ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12 - 14	16 - 20	24 - 28
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	6 - 8	6 - 12	6 - 14
Общее количество часов в год	312	468	624 - 728	832 - 1040	1248 - 1456
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 260	312 - 416	364 - 624	312 - 728

### 3.6 АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

В подготовке спортсменов по спортивной гимнастике не использовались и не используются анаболические и кортикостероидные препараты, а также допинги и иные запрещенные средства. Это принципиальная позиция руководства Федерации спортивной гимнастики России.

Стратегия завоевания медалей российскими гимнастами состоит в совершенствовании методики и технологии подготовки и прежде всего ее педагогического компонента с использованием разрешенных средств. Кроме соображений морально-этического характера этому способствует пронизывающий российскую гимнастику гуманистический дух современного олимпизма, а также национальные российские гимнастические традиции.

Спортивная гимнастика требует высокого уровня развития и параллельно-последовательного проявления сразу всех основных физических качеств: силовых (статических и динамических), скоростно-силовых, быстроты, ловкости, гибкости и специальной выносливости в одном и том же соревновательном упражнении. Это требуется в каждом виде гимнастического многоборья, который имеет свою особую, ярко выраженную специфику. Увеличение, например, мышечной массы за счет приема

анаболических стероидов приведет к увеличению абсолютной силы, но к уменьшению относительной, что для гимнастов является отрицательным фактором.

Техника гимнастических упражнений сложна и многообразна. Для выполнения различных гимнастических элементов и связок необходимо точно дозированные усилия во время и пространстве, и максимальные усилия, и сочетания различных по величине оптимальных усилий, и тонкие кинематические дифференцировки, связанные с сохранением равновесия и правильной осанки.

Кроме разбега в опорном прыжке структура гимнастических упражнений имеет ациклический характер, т.е. там отсутствует монотонно повторяющиеся циклы технических действий, как, например, в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости.

Для выполнения, например, тройного сальто в вольных упражнениях нужно создать в момент отхода очень большой импульс силы, обеспечиваемый «взрывным» режимом работы мышц, подобным рекордным попыткам в скоростно-силовых видах спорта. После этого гимнаст должен выполнить в полете очень сложное вращение и в конце полета приземлиться точно в доскок, что требует чрезвычайно тонкой ориентации во времени и пространстве.

Однако после этого гимнасту предстоит выполнить еще ряд упражнений на равновесие, силу и координацию, а также несколько акробатических прыжков и связок, где мышечные усилия распределены равномерно. Точно выполнить такие сложные и разнообразные по координации и усилиям технические действия на допинговой «закваске» очень сложно. То же самое, но в несколько меньшей степени, относится и к другим видам гимнастического многоборья, в каждом из которых есть свои специфические особенности. Это, помимо морально-этических факторов, является объективной причиной отказа от допингов в системе подготовки гимнастов высшей квалификации. Именно поэтому специальная фармакологическая подготовка в спортивной гимнастике не применяется. Применяется лишь фармакологическое обеспечение подготовки с использованием разрешенных средств и препаратов.

Основные задачи фармакологического обеспечения подготовки спортсменов по спортивной гимнастике состоят в следующем:

- активизация восстановительных процессов после нагрузок;
- ускорение процессов реабилитации;
- профилактика дополнительных энергетических резервов;
- активизация использования двигательного потенциала гимнастов.

Из фармакологических средств для высококвалифицированных гимнастов естественного ряда, в основном растительного происхождения. Это аминокислотные смеси, пищевые добавки (аммивит, пантогематоген, Рус-Олимпик, инози-Ф, формулы увеличения мышечной массы и мышечной энергии, элтон, рибоксин, панангин, милдронат, витаминный комплекс, адаптон, левзея, арахия, гинзен, тоник с пыльцой женьшеня, лимонник элеутерококк, гемобин).

Весьма полезны также различные по составу фруктово-минеральные напитки. В процессе подготовки спортсменов хорошо зарекомендовали себя такие напитки, как «Олимпия», «Спартакиада», «Биоспорт», «Энергия», выпускаемые отечественной промышленностью.

Интенсивность фармакологического обеспечения подготовки высококвалифицированных гимнастов меняется в зависимости от периода и направленности микроциклов. Она увеличивается во время и после больших тренировочных нагрузок и ударных микроциклов.

Для профилактики и активизации процессов восстанавливается после физических нагрузок и травм в процессе подготовки гимнастов высшей квалификации широко используются физические факторы и факторы внешней среды. Для лучшего расслабления и восстановления оптимального функционального состояния организма полезно использовать такие средства, как массаж, гидромассаж, пневмомассаж, контрастные ванны, парная баня, сауна, оздоровительное плавание, физиотерапия, ультрафиолетовое облучение, солнечно-воздушные и морские ванны и т.п.

Питание высококвалифицированных гимнастов – важнейший резерв восстановления. Акцент при выборе продуктов питания для гимнастов следует делать на ежедневном обеспечении полного набора всех незаменимых аминокислот и максимально возможном разнообразии свежих продуктов. Энергетическая стоимость ежедневного рациона питания гимнастов высшей квалификации в условиях централизованной подготовки составляет 4500 – 5000 калорий.

Фармакологическим обеспечением подготовки, а также планированием и организацией питания гимнастов должны заниматься специалисты.

### **3.7 ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ.**

Одной из задач школы является подготовка занимающихся к роли помощников тренера, инструкторов и 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. Однако 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., дают уже на этапе начальной подготовки.

В тренировочных группах занимающиеся в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией. А во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, 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 – перворазрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками.

Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается и в группах 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 в СДЮСШ и общеобразовательной школе. Гимнасты – практиканты проводят занятия по самостоятельно разработанному конспекту, включающему комплексы тренировочных заданий для всех частей урока. Гимнасты должны также неоднократно участвовать в судействе соревнований по гимнастике в СДЮСШ и общеобразовательных школах.

Хорошо поставленные в СДЮСШ воспитательная работа, тренерско-инструкторская практика, подключение заканчивающих спортивную карьеру воспитанников к постоянной работе с группами новичков и судейству соревнований часто предопределяет их дальнейший жизненный путь: они поступают в специальные физкультурные учебные заведения, выбирают профессию тренера

#### СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНЕРСКО-ИНСТРУКТОРСКОЙ ПРАКТИКИ

Содержание работы	Тренировочные группы свыше 2-х лет обучения	Группы совершенствование спортивного мастерства	Группы высшего спортивного мастерства
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 спортивных игр на группах нач. подготовки.	+	+	+
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 спорту.	-	+	+

## СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ ПО СПОРТУ

Тематика и содержание работы	Тренировочные группы свыше 2-х лет обучения	Группы совершенствование спортивного мастерства	Группы высшего спортивного мастерства
1. Понятие о 10-балльной системе оценки гимнастич. 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 судей на видах многоборья.	+	+	+
6. Классификация ошибок и сбавок за выполнение упр. (ошибки в техн., осанке, приземлении и др.)	+	+	+
7. Особенности судейства упражн. Обязательной программы	+	+	+
8. Особенности судейства произвольных упражнений. Понятия трудности упр.: группы А, Б, С, Д, Е. Поощрительные баллы.	+	+	+
9. Специальные требования к вып. произвольных комбинаций на видах многоборья.	+	+	+
10. Судейство отдельных элементов гимнастами своей группы.	+	+	+
11. Судейство соревнований по СФП	-	+	+
12. Судейство первенства ДЮСШ среди групп начальной подготовки (3-2 юношеские разряды)	-	+	+
13. Обучение записи упражнений с помощью символов.	-	+	+
14. Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований.	-	+	+

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся спортивной гимнастикой на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

#### 4.1 КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ИХ ПРОВЕДЕНИЮ.

##### Организационно – методические рекомендации по организации контрольно – переводных и итоговых испытаний

Успешность тестирования зависит от соблюдения ряда требований к организации и методике данной работы. Основные из них:

- перед проведением испытаний по ОФП И СФП в зале необходимо определить места проведения тестов, позволяющие провести работу в соответствии с требованиями к метрологической точности измерения результатов испытаний и их безопасности (во избежание травм, после финишной линии должно оставаться не менее 5-7 м свободного пространства);
- необходимо наличие нужного инвентаря и оборудования: секундомеров (лучше электронных), рейки для разметки сектора прыжков в длину, мела, рулетки для измерения 20-метровой дистанции, каната с нанесенной на нем стартовой и финишной метками,

полужестких матов или тумбы высотой 45-55 см для теста «напрыгивание»;

- для судей необходимо подготовить программу тестирования ОФП И СФП и специальные методические требования к каждому тесту), а также заранее заготовленные стандартные протоколы регистрации результатов

- программа испытаний по ОФП и СФП должна строго соответствовать возрастным данным и подготовленности гимнастов. В межгрупповых испытаниях участники должны быть одного пола, а в отделениях - одного возраста;

- участники должны быть осведомлены о программе испытаний (полной, сокращенной, в отдельных видах и т.д.), критериях оценки результатов и сроках проведения данных соревнований; в крупных региональных соревнованиях программа испытаний по СФП может быть объявлена накануне;

- в процессе самих испытаний перед каждым заданием участникам напоминаются специфические требования к исполнению теста, акцентируется внимание на точности положений частей тела, темпе выполнения. На конкретных примерах показываются границы выполнения с оценками «считать» - «не считать»;

- в ходе испытаний на виде судья или его ассистент вслух ведет счет количеству повторений (если какое-нибудь из них не засчитывается, объявляется предыдущий счет); в тестах на статику через каждые 5-10 с объявляется время, а в испытаниях на гибкость (задания на пассивную гибкость выполняются одновременно всей группой) сбавки объявляются по ходу выполнения каждого задания;

- в протоколе фиксируется только одна метрическая оценка (с, см, количество повторений, сбавки за ошибки в тестах на гибкость), которая затем по таблице переводится в баллы

- при повторных испытаниях следует строго придерживаться условий предыдущего тестирования, если они соответствовали предписанным нормам;

- в любых испытаниях по СФП признаки техники выполнения тестов, выходящие за рамки, предписанные разработанным для данного теста стандартом, не оцениваются.

**КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**  
**ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**  
**(юноши и девушки)**

1. **Челночный бег 2х10м** (для 6-летних детей 1-го года обучения). Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «Марш!» испытуемый берет из квадрата, начерченного перед стартовой линией (30 x 30 см), кубик (размер стороны кубика 50 мм) и пробегает дистанцию, в конце которой в аналогичном квадрате за финишной линией находится кубик другого цвета; бегун меняет кубики и возвращается назад. На старте секундомер включается в момент прикосновения к кубику рукой и выключается, когда замененный кубик по окончании

- второй части бега коснулся поверхности квадрата. Бросать кубик в квадрат запрещается.
2. **Бег на 20 м с высокого старта.** Тест принимают стартер и секундометрист. Стартер стоит сбоку от стартовой линии, держа руку перед стартующим. Подавая команду «Марш!», он одновременно отводит руку в сторону, а секундометрист включает секундомер. Секундомер выключается при первом пересечении финишной линии ног. В этом испытании возможен повторный старт. Перед испытанием рекомендуется проводить один-два пробных старта.
  3. **Прыжок в длину с места.** Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии, за которую нельзя заступать, расчерчивается разметка. Через каждые 10 см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.
  4. **Лазанье по канату (3 м)** выполняется без помощи ног из положения сидя ноги врозь. Поднятая вверх рука участника держит канат в месте нижней 4-метровой отметки. Движение начинается по команде «Марш!», секундомер включается, как только ноги оторвутся от мата, и выключается в момент касания рукой верхней метки. Занимающихся 11 лет и старше выполняют лазанье в висе углом ноги врозь (угол между разведенными ногами не менее 90°). При невыполнении этого требования лазанье не засчитывается.
  5. **Подтягивание в висе на перекладине** выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренных суставах, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного виса, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения -средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. В случае ошибки в одном из повторений, тестирование продолжается, но засчитывается предыдущий результат.
  6. **Поднимание ног до прямого угла в висе** на гимнастической стенке выполняется только с прямыми ногами. Опускание ног должно проходить мягко до легкого, безударного касания ногами стенки. Чтобы участник мог контролировать положение прямого угла, судья удерживает на нужной высоте руку, обозначая нужную амплитуду движения.
  7. **Угол в висе на гимнастической стенке** - чтобы обозначить допустимый нижний предел опускания ног в положении угла, судья держит руку под ногами испытуемого. Как только ноги «потеряют угол» и касаются руки проводящего, секундомер выключается.
  8. **Отжимание в упоре лежа** на параллельных гимнастических скамейках. Расстояние между скамейками регулируется под ширину плеч испытуемых. Требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае «проваливания» живота и одновременного отжимания руками счет прекращается.

9. **Поднимание прямых ног из виса углом в высокий угол** в висе на гимнастической стенке. Окончанием подъема считается момент касания носками ног рейки над головой. Полное возвращение ног в стартовое положение (прямой угол) обязательно. Движение возобновляется только после касания ногами руки проводящего, обозначающего положение прямого угла.

10. **Стойка на руках** (держат) выполняется на помосте для вольных упражнений. В случае удержания стойки менее 5 с допускается вторая попытка.

**11-17. Упражнения на гибкость и подвижность в суставах** (ориентировочные сбавки за ошибки, в долях балла).

**Шагаты:** левой (правой) вперед, «прямой»:

- а) ноги лодыжками касаются пола, руки на полу - 1,0;
- б) то же, но руки в стороны - 0,8;
- в) ноги до колен касаются пола, руки в стороны - 0,6-0,4;
- г) ноги почти полностью прилегают к полу и слегка согнуты - 0,3-0,2;
- д) ноги полностью прилегают к полу, носки оттянуты, руки верх - без сбавки.

**Наклон вперед.** Выполняется из седа ноги врозь (ноги разведены на 90°):

- а) наклон туловища меньше 45° - 1,0;
- б) наклон туловища равен 45° - 0,8;
- в) наклон туловища больше 45° - 0,6;
- г) туловище почти касается пола - 0,5-0,3;
- д) туловище касается пола плечами - 0,2-0,1;
- е) все точки тела касаются пола, руки вытянуты вверх - 0,0.

**Мост** (исх. положение - произвольное):

- а) ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45°-1,0;
- б) ноги и руки незначительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали - 0,8-0,6;
- в) ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали - 0,5-0,3;
- г) ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу - 0,2-0,1;

**Удержание ноги.** Время фиксации – не менее 2 с.

- а) Правой, левой вперед, в сторону:
  - тело прямое, руки в стороны, нога ниже прямого угла-1,0;
  - то же, но нога параллельно полу - 0,8;
  - то же, но носок на уровне груди - 0,5;
  - то же, но пятка на уровне плеча - 0,3;
  - то же, но пятка на уровне уха - 0,1;
  - то же, но пятка выше головы - 0,0.

б) Нога назад, руки вверх (2 с):

- нога поднята до 45° - 0,8;
- то же, нога на высоте от 45 до 90° - 0,5;
- то же, нога на высоте от 90 до 135° - 0,4-0,1;
- то же, носок на уровне плеч - 0,0.

**18. Высокий угол в упоре** (на брусках, с 11 лет на помосте). Прямые ноги расположены вплотную к туловищу. Допускается отклонение ног от вертикали не более, чем на 10°.

**19. Переворот в упор силой** на перекладине. Выполняется с прямыми ногами, без рывков и пауз. Засчитывается выполнение только на прямые руки. Опускание в вис выполняется «сползанием» через согнутые руки, сдержанно. Для предупреждения размахивания и фиксации виса необходима помощь ассистента, стоящего под н/ж.

**20. Стойка на руках силой согнувшись**, прямыми руками («спичаг») из упора углом ноги врозь вне.

**21. Из упора на н.ж. отмах в вис - подъем разгибом.** Учитывается высота отмаха: для занимающихся 8-10 лет - носки не ниже уровня жерди, для 11-13-летних - не ниже горизонтали (30°), для 14-летних и старше - не ниже 45°.

#### **4.2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ**

Результатом освоения Программы по спортивной гимнастике является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

***в области теории и методики физической культуры и спорта:***

- история развития спортивной гимнастики;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной гимнастики, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивной гимнастике; федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной гимнастике; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях спортивной гимнастикой.

***в области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

***в области избранного вида спорта:***

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в спортивной гимнастике;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивной гимнастике.

***в области хореографии и (или) акробатики:***

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в спортивной гимнастике;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

#### **4.3 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОВОЙ АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ ПОСЛЕ КАЖДОГО ПЕРИОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся

при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий учащимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента учащихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) учащихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Учащиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.
2. Спортивная квалификация учащихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

По завершению сдачи итоговой аттестации учащимся выдается свидетельство об усвоении Программы.



**4.4 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ, ЯВЛЯЮЩИЕСЯ ОСНОВАНИЕМ ДЛЯ ПЕРЕВОДА, ОБУЧАЮЩЕГОСЯ НА ПРОГРАММУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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 2 x 10 м (не более 7,1 с)	Челночный бег 2 x 10 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-силовые качества	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
	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.

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, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 10 с)	И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 13 с)
	И.П. стойка на руках на гимнастических брусьях, сгибание-разгибание рук (не менее 10 раз)	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)
	Стойка на гимнастических кольцах (не менее 30 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне (не менее 30 с)
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.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «**Об образовании** в РФ»
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №**1008** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «**О физической культуре и спорте** в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №**1125** «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «**Методические рекомендации** по организации спортивной подготовки в РФ»
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных **предпрофессиональных программ** в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
- Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. №691 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика».
- Минспорта РФ [//http://www.minsport.gov.ru/sport/](http://www.minsport.gov.ru/sport/)
- Всероссийский реестр видов спорта. [//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/)
- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг [//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/)
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. [//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/)

### 5.1 СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ю.К. Гавердовский, Т.С. Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М. Смолевский «Программа спортивная гимнастика (мужчины, женщины) М. 2005. Советский спорт.
2. Вайцеховский «Книга тренера» М. 1978 ФКиС
3. А.Ф. Родионенко, Н.Г. Сучилин «Упражнения на кольцах». М. 1978, ФКиС.
4. В.М. Волков «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС
5. В.Смолевский, Ю. Менхин, В. Силин «Гимнастика в трёх измерениях» М. 1979, ФКиС
6. Т.И.Манина, Н.Е.Водопьянова «Эта многоликая гимнастика» СП 1989 Лениздат
7. Ю.К.Гавердовский «Гимнастическое многоборье (мужские виды)» М., 1987 Сов. спорт.
8. А.А. Деркач, А.А. Исаев «Педагогическое мастерство тренера» М.1981 ФКиС
9. «Базовая подготовка юных гимнастов на коне» М. 1988 ГК РФ ФКиС.
10. Ю.В. Менхин «Отбор в спортивной гимнастике» (учебное пособие) Малаховка МОГИФК 1987
11. Смирнов Ю.И. «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности» (методическое пособие) Малаховка МОГИФК 1986
12. Смирнов Ю.И., Муравьев П.Б. «Применение методов рейтинга в оценке спортивных достижений» Москва, МОГИФК 1989
13. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие) Москва, «Советский спорт» 2010
14. А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.Б. Юшин «Методика тестирования спортивной подготовленности» Федерация спортивной гимнастики России. - Москва, «Советский спорт» 2012

### 5.2 ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ.

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru)
3. [www.sport.cap.ru](http://www.sport.cap.ru)
4. [www.gimnast.cap.ru](http://www.gimnast.cap.ru)
5. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
6. КонсультантПлюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):
7. Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/
8. Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/
9. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/
10. Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/