

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»
МУНИЦИПОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СЕВЕРДВИНСК»

Принята

Педагогическим советом

МБОУ ДО «ДЮСШ № 1»

Протокол № 3 от 05 сентября 2015 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ № 1»

А.С. Горбунов

приказ № 123/2 от 05 сентября 2015 года



СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Дополнительная предпрофессиональная программа
«Детско-юношеской спортивной школы № 1»
по виду спорта «Спортивная гимнастика»

Программа разработана на основе
«Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика»,
утвержденного приказом Министерства спорта России от 30.08.2013 № 691

Срок реализации программы 12 лет

Составили:

Зам. директора по УВР В.В. Ускова

тренер-преподаватель Е.В. Полунина

Северодвинск

2015

СОДЕРЖАНИЕ:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Характеристика спортивной гимнастики
- 1.2. Отличительные особенности спортивной гимнастики
- 1.3. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

- 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки
- 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса
- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности
- 2.4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий
- 3.2. Примерный программный материал план по теоретической подготовке
- 3.3. Примерный программный материал по технической подготовке
- 3.4. Физическая подготовка для всех возрастных групп
- 3.5. Хореографическая подготовка
- 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки
- 3.7. Восстановительные мероприятия
- 3.8. Требования к выполнению техники безопасности
- 3.9. Организация и проведение врачебно-педагогического контроля
- 3.10. Контрольный раздел
- 3.11. Организация антидопинговой работы
- 3.12. Инструкторская и судейская практика

4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

5. НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ, СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИНТЕРНЕТ РАСУРСЫ

1. Пояснительная записка

1.1. Характеристика спортивной гимнастики

Спортивная гимнастика является наиболее массовым видом спорта, увлекательна и близка молодежи. Неисчерпаемое число постоянно новых и интересных упражнений делают ее популярной и заманчивой. Бесперывное продвижение вперед в спортивной технике, разучивание все новых и новых упражнений, преодоление неудач и успехи, выполнение ряда упражнений, связанных с риском,- все это укрепляет волю, воспитывает важные черты характера.

Спортивная гимнастика доводит координацию движений, двигательные навыки и морально-волевые качества до высокой степени совершенства, технику исполнения - до уровня мастерства.

Основное содержание спортивной гимнастики составляет многоборье. В мужское многоборье входят вольные упражнения, упражнения на коне, брусьях, перекладине, кольцах и опорные прыжки. В женское - вольные упражнения, упражнения на бревне, брусьях разной высоты, опорный прыжок. Эти упражнения гимнастического многоборья в настоящее время входят в программу международных соревнований - Олимпийских игр, первенств мира, чемпионатов Европы, универсиад.

Кроме этих основных средства в спортивной гимнастике используются другие виды физических упражнений: упражнения со штангой, спортивные и подвижные игры, плавание, легкая атлетика, прыжки в воду, ходьба на лыжах и т. д.

Значительная часть этих упражнений используется для общей физической подготовки гимнастов. Особое место в спортивной гимнастике занимают акробатические и хореографические упражнения, являющиеся ценным средством общей и специальной технической подготовки гимнаста.

1.2. Отличительные особенности спортивной гимнастики

Неисчерпаемое многообразие всевозможных упражнений. Процесс поиска новых элементов нескончаем. Какого бы совершенства ни достигла гимнастика, постоянно происходит обновление ее программы, разучиваются все новые и новые упражнения. В подготовительном периоде, когда формируется костяк будущих комбинаций, разучиванию новых движений посвящаются порой целые тренировочные занятия. Подобные занятия характеризуются не столько большим объемом физической нагрузки, сколько повышенным напряжением координационных и психических функции обучающихся.

Легкость, изящество, безупречная техника — только при таком исполнении можно рассчитывать на высокую оценку. Для закрепления и совершенствования освоенных двигательных действий используются тренировочные занятия, в которых осуществляется шлифовка отдельных упражнений, происходят индивидуализация техники, соединение элементов в комбинации и отработка этих комбинаций.

Спортивная гимнастика — это вид спорта со стереотипными движениями, способствующими физическому развитию учащихся и совершенствованию их двигательных способностей.

Основываясь на этом, выделим специфические особенности гимнастических упражнений.

1. Возможность разносторонне воздействовать на организм обучающихся:

- укрепить мышцы плечевого пояса;
- сформировать умение преодолевать препятствия;
- сформировать физиологически оправданное положение тела при ходьбе, беге, прыжках и т.д. Эту особенность гимнастических упражнений очень важно учитывать при занятиях с

детьми дошкольного и школьного возраста или на первых этапах спортивной подготовки, когда закладывается фундамент для развития двигательной деятельности.

Обеспечивая разностороннее воздействие упражнений на организм обучающихся, тренер-преподаватель либо использует ранее созданные упражнения, либо создает новые. Важно грамотно осуществлять подбор упражнений для конкретной задачи (цели), осознавать особенности возраста занимающихся, их уровень двигательной подготовленности, мотивацию, потребность.

2. Наряду с возможностью разносторонне воздействовать на организм гимнастические упражнения имеют свойство избирательного воздействия. Эти особенности логически связаны — можно создавать упражнения, как обеспечивающие разносторонность воздействия, так и для узкого (целенаправленного) воздействия в соответствии с поставленной задачей. Например, развивая мышечные группы сгибателей и разгибателей тела (разносторонне воздействуя), акцентировать внимание на развитии трапециевидной мышцы. Эта особенность широко используется при решении задач общей физической подготовки спортсменов.

3. Гимнастические упражнения, как искусственно созданные, выполняются в специфических условиях при обязательном сохранении заданных положений всего тела либо его частей. Эта особенность выражается в стилизации движений, а гимнастические упражнения называются стилизованными. Стилизация выражена в определенной осанке, прямых ногах, оттянутых носках и т.д. Гимнастический стиль трудно формируется. Для его освоения используются специальные упражнения, которые принято называть хореографическими.

4. Гимнастические упражнения являются строго регламентированными, т.е. выполняются по разработанным правилам. Являясь искусственно созданными упражнениями, они требуют хорошего знания техники и точного выполнения движений. Например, кувырок получится, если, приседая, поставить руки подальше, выпрямляя ноги и наклоняя голову, перейти на лопатки, а затем, группируясь, подтянуть голень к себе и встать.

5. Гимнастические упражнения отличаются наличием элемента риска (являются рискованными). Эта особенность обязывает преподавателя тщательно готовиться к занятиям, продумывая последовательность изучения упражнений, подготовку мест занятий и т.д. Особое внимание на занятиях придается технике безопасности, грамотному использованию физической помощи и страховки.

6. По сравнению с другими гимнастические упражнения дают большую возможность регулировать нагрузку. Регулирование нагрузки при выполнении гимнастических упражнений возможно не только за счет количества повторений, изменения длительности пауз и других типичных способов. Характерными особенностями для гимнастики являются применение различных вариантов соединений и комбинаций, изменение исходных и конечных положений, использование отягощений, изменение высоты снарядов и др.

7. Использование одних и тех же (по двигательной основе) гимнастических упражнений для решения различных задач физического воспитания — еще одна особенность. Так, перемещения по бревну можно использовать и для выработки осанки, и для развития чувства равновесия, и для воспитания смелости; прыжки можно использовать и для развития прыгучести, и для укрепления мышц стопы, и для изучения техники отталкивания.

8. Культурная ценность гимнастических упражнений заключается в эстетическом восприятии и в эстетическом воздействии их на обучающихся.

9. Это позволяет нам выделить еще одну особенность гимнастических упражнений — эффективность эстетического воспитания. Точность и рациональность движений, широкая их амплитуда, грациозность и пластичность, использование музыки и танцевальных ритмов формируют умение оценивать красоту, вызывают чувство наслаждения от выполнения упражнений.

1.3. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Программа составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика. Программа является основным документом для

эффективного построения многолетней подготовки гимнастов и содействует успешному решению задач физического воспитания обучающихся. В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивной школы и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основополагающие принципы программы:

- комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;

- вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является воспитание высококвалифицированных спортсменов, отвечающих современным требованиям и способных добиваться высоких спортивных результатов.

Исходя из цели подготовки в процессе обучения и тренировки, решаются следующие основные задачи:

- осуществление гармонического развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями обучающегося;

- укрепление здоровья, осуществление всестороннего физического развития;

- достижение высокого уровня основных физических качеств и их совершенствование;

- достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности, приобретение навыков и их реализация в условиях соревнований;

- сохранение высокой общей и специальной работоспособности;

- приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы - создают у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для их реализации рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.;

- наглядные методы - применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы - метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом, по частям. Соревновательный метод применяется после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки в выполнении гимнастических элементов.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе гимнасты проходят несколько этапов обучения:

- начальной подготовки - 3 года;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;

- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения отдельным элементам к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения элементов;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для гимнастов;
- увеличение собственных элементов в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок, повышение интенсивности занятий;
- использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных гимнастов.

Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочный и соревновательной работы. **Для более эффективной подготовки гимнастов учебно-тренировочный процесс разбит по следующим направлениям:**

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к спортивной гимнастике и прохождение их через всю систему многолетней тренировки;
- воспитание основных и специальных физических качеств, совершенствование в технике спортивной гимнастики;
- повышение специальной подготовленности, освоение тренировочных нагрузок;
- повышение эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся и качества работы, как отдельных тренеров-преподавателей, так и организации в целом. Основу этой оценки составляют контрольные нормативы и результат участия в соревнованиях, включение обучающихся в составы сборных команд различного уровня, выполнения нормативов спортивных разрядов и званий.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. 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	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	3	6	5	15-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2	9	8	10-12
	3	11	10	10-6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	12	3-4

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	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, медико-восстановительные мероприятия(%)	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

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований (игр)	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	
Контрольные	1	1	5	5	5
Отборочные	-	-	4	4	4
Основные	-	-	4	4	4

2.4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

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	18	24
Количество тренировок в	3	3 - 4	6	6	10

неделю					
Общее количество часов в год	252	378	504	756	1008
Общее количество тренировок в год	126	126-168	252	252	420

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и основным структурным блокам планирования.

Управление спортивной тренировкой – это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач, организация тренировочного процесса.

В управление спортивной тренировкой входит:

- планирование тренировочного процесса;
- текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности;
- обобщение и анализ данных контроля и внесение необходимых корректив в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

Принято различать многолетнее, перспективное, годовое и текущее планирование.

Многолетнее планирование охватывает обычно в среднем 12-15 лет и предусматривает последовательно этапы отбора и обучения, базовой тренировки и спортивного совершенствования.

Перспективное планирование обычно охватывает четырехлетний цикл, основу которого составляет календарь соревнований. Исходя из него, определяются задания по годам, распределение тренировочных средств, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок, определяются периоды подготовки внутри годовых циклов и др.

В годовом плане более детально определяются задачи, средства, методы периодов подготовки, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок, организация тренировочного процесса и др.

Текущее планирование составляют месячные, недельные циклы, которые называют мезоциклами и микроциклами.

Текущий контроль процесса тренировки гимнастов и состояния спортсменов включает:

- учет и анализ проделанной работы по журналам тренера, по графикам тренировочных нагрузок и др.;
- оценку переносимости гимнастом тренировочной нагрузки на основании своевременной, объективной, исчерпывающей информации по данным тестирования подготовленности спортсмена, а также на основании педагогических наблюдений тренера-преподавателя и субъективных ощущений спортсмена;
- оценку функционального состояния организма обучающегося по данным медико-биологических проб (тестов);
- оценку уровня развития физических качеств, техникой и тактической подготовленности гимнаста по данным регулярного контрольного тестирования;
- самоконтроль спортсмена;
- врачебный контроль, состоящий из ежегодного диспансерного обследования и тщательного осмотра врачами-специалистами.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера-преподавателя. В рамках перспективного планирования, тренеры-преподаватели в спортивной школе распределяют свою работу на 1 соревновательный сезон, продолжительность которого составляет от 6 до 10 месяцев, на время от одного до нескольких месяцев, от одной до нескольких недель (мезоциклы) и, конечно, на каждое тренировочное занятие (микроцикл). Правильно спланированная нагрузка должна готовить спортсмена к той деятельности, которая необходима на состязаниях, поэтому в периодизации спортивной тренировки на протяжении годичного цикла наблюдается несколько подготовительных, соревновательных и переходных периодов, внутри которых тренировочные нагрузки, с учетом функциональных возможностей спортсмена, варьируются как по объему, так и по интенсивности. На протяжении всего тренировочного процесса, независимо от периода, цикла, этапа подготовки необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма спортсмена, развитием его физических качеств и совершенствованием технического мастерства. Соотношение мезо- и микроциклов выстраивается в соответствии с планом основных соревновательных стартов и, поставленных тренером, задач.

Как правило, каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки и 1-го года занятий в тренировочных группах содержит 3-4 цикла, для более старших гимнастов - 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, в том числе и в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа. В связи с этим для каждого этапа подготовки дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных – увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования, в предсоревновательных - задачи физической подготовки решаются только специализированными гимнастическими средствами. Подготовка к соревнованиям предусматривает моделирование во всех деталях нагрузки и напряжения, присущих предстоящей соревновательной деятельности.

Программный материал спортивной подготовки состоит из нескольких разделов (теоретического, практического, контрольного, восстановительных мероприятий), охватывающих все виды спортивной подготовки занимающихся.

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной гимнастикой, но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма, техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах по этапам спортивной подготовки.

Данный раздел предусматривает как обучение (совершенствование) занимающихся техническим и тактическим действиям, развитие (воспитание) физических качеств, так и повышение уровня психологической подготовленности, необходимой для становления высококвалифицированного спортсмена.

Методико-практические занятия обеспечивают овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей.

Учебно-спортивные занятия направлены на приобретения опыта творческой спортивной деятельности, достижения профессионального совершенства в овладении техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки гимнастов,

повышения уровня функциональных и двигательных способностей спортсменов, направленного формирования качеств и свойств их личности.

Учет особенностей содержания этапов (цель, задачи, преимущественная направленность используемых средств и методов, динамика тренировочной нагрузки и т.д.) позволяет создавать условия, способствующие реализации объективных закономерностей спортивной тренировки. Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является минимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Перевод обучающихся (в т.ч. досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением тренерского совета, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а так же заключению врача.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности не должно превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше 2-х спортивных разрядов. Обучающиеся, не выполнившие контрольные нормативы, продолжают обучение повторно на этом же этапе.

3.2.Примерный программный материал план по теоретической подготовке для всех возрастных групп

- Физическая культура и спорт в России.
- Развитие спортивной гимнастики в России.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
- Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.
- Физиологические основы спортивной тренировки.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Спортивно-техническая подготовка.
- Техничко-тактическое мастерство.
- Морально-волевая подготовка спортсмена.
- Психологическая подготовка.
- Основы методики обучения и тренировки.
- Планирование спортивной тренировки и учет.
- Организация и проведение соревнований.
- Место занятий, оборудование и инвентарь.

3.3.Примерный программный материал по технической подготовке для всех возрастных групп

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-3 год обучения)

1.Развитие гибкости.

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (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 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.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 висе 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.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (3-5 год 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 (Цукара).
- 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 вперёд 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.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1. Работа на снарядах.

Батут

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

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 скрещенными.
- 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.

3.4. Физическая подготовка для всех возрастных групп

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивание, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения на развитие быстроты движений (старт по сигналу из различных положений, прыжки с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом, игры и игровые упражнения), упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания).

Упражнения для развития гибкости. Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук, ног до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Кувырки, перевороты, повороты, эстафеты с элементами акробатики, подвижные игры, выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений, зеркальное выполнение упражнений, упражнения на координацию (ходьба по бревну).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо с около предельной скоростью,

отягощенные небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).

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.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег, с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером в овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков, на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м.). Прыжки на одной ноге на месте и в движении подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голени, набивные мячи, гантели).

3.5. Хореографическая подготовка

В хореографической подготовке гимнастов можно выделить несколько наиболее характерных этапов по освоению элементов хореографической «школы» базовая хореографическая подготовка, «профилирующий этап», этап по освоению разновидностей «профилирующих» элементов, «этюдный» этап.

К элементам хореографической «школы», т.е. простейших навыков, с которых начинается хореографическая подготовка, относятся:

- элементы классического танца у опоры, затем на середине в усложненном варианте (отдельные движения выполняются самостоятельно, без соединения в комбинации, темп от медленного до среднего);
- элементы народного танца: простейшие движения народно-сценического тренажа у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере русских, украинских, молдавских, белорусских, башкирских танцев, основные шаги танцев;
- элементы историко-бытовых танцев: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, вальса, галопа, и т.п.;
- разновидности ходьбы и бега;
- волны, полуволны, пружинные движения руками;
- равновесие на двух ногах, на полупальцах;
- владение навыком простейших прыжков на одной ноге, на двух ногах, на месте с продвижением вперед, назад, в сторону;
- ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, темпа, музыкальной динамики на простейших движениях (ходьбы, бега подскоках), в музыкальных играх;

К базовой хореографической подготовке относятся:

- подготовительные движения классического танца (плие, батманы, рон де жамбы, девлоппэ и их разновидности);
- народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине;
- историко-бытовой и современный танцы (соединения из простых шагов на 16-32 такта);
- современный танец (освоение подготовительных упражнений);
- владение техническим правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах и на одной ноге;
- владение техникой отталкивания и приземления;

- владение техникой приземления после прыжка перекатом пальцев на всю стопу («мягкое приземление»);
- владение техникой расслабления последовательными движениями рук и тела.

Следующий этап хореографической подготовки – профилирующий.

Основным содержанием данного этапа становится освоение профилирующих элементов, т.е. ключевых движений, ведущих к освоению целого семейства родственных по структуре движений. Например, прыжок шагом находится в центре семейства структурно-родственных упражнений: прыжка шагом кольцом, прыжка шагом сгибая-разгибая ногу, прыжка шагом с поворотом на 90°, 180°, прыжка шагом в аттитюде и др. Он является наиболее простым по сравнению с другими прыжками в техническом отношении. В то же время техническая основа, приобретенная при его освоении, достаточна для изучения упражнений данного типа.

На этапе разносторонней технической подготовки осваиваются разновидности профилирующих элементов, умения выполнять их в различных сочетаниях. Для заключительного этапа характерна этюдная работа. Выбор музыкальных жанров для композиций групповых упражнений определяет характер этюдной работы.

Можно выделить несколько типичных для гимнастики видов этюдной работы:

- эмоциональный (героический, лирический, романтический, гротескный);
- характерно-образный (русский, испанский, цыганский, восточный);
- современный.

Следует отметить, что на всех этапах элементы школы движения базовой хореографической подготовки (в виде экзерсиса у опоры на середине) приобретают вспомогательную функцию. С помощью хореографии решается одна из основных и наиболее сложных задач становления мастерства в гимнастике – это проблема воспитания выразительности движений.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности учебных занятий.

3.7. Восстановительные мероприятия

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки. При этом возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Очень важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), электростимуляция и др. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Большую роль в сохранении здоровья спортсмена играет, проводимая со спортсменами, антидопинговая программа.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

3.8. Требования к выполнению техники безопасности

Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия.

К занятиям в гимнастическом зале допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в гимнастическом зале. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий в гимнастическом зале.

Основными причинами травматизма при занятиях спортивной гимнастикой являются:

- недочеты и ошибки в методике проведения занятий;
- особенности техники выполнения упражнений;

- неполноценное материально-техническое обеспечение мест занятий;
- состояние обучающихся.

Основными мероприятиями по предупреждению повреждений должны являться:

- полноценная методика обучения и воспитания в процессе занятий;
- общая и специальная физическая и психологическая подготовка, предшествующая изучению сложных гимнастических упражнений;
- формирование путем применения специальных упражнений навыков самостраховки;
- ознакомление обучающихся в процессе обучения с «опасными» положениями в технике гимнастических упражнений путями и методами, позволяющими избежать их;
- использование специальных подводящих упражнений, способствующих получению правильных представлений, ощущений и навыков в выполнении гимнастических упражнений;
- проведение «специальной разминки» в целях тщательной подготовки организма к выполнению сложных упражнений;
- обеспечение надежной, но не чрезмерной страховки во время обучения и тренировки;
- полноценная подготовка обучающихся к соревнованиям;
- включение мероприятий, обеспечивающих профилактику травматизма в тренировочный процесс.

Каждый вид гимнастического многоборья имеет свои конструктивные особенности и, соответственно, особенности выполнения упражнений. В связи с этим, существуют особенности профилактики спортивных травм, применительно к отдельным видам гимнастического многоборья.

На вольных упражнениях и акробатических прыжках необходимо систематически указывать обучающимся на «опасные» положения и ошибки в технике выполнения акробатических элементов, тщательно следить за укладкой гимнастических матов. Крайне существенны полноценная страховка и помощь, когда разучивают новые акробатические элементы и соединения. Особое внимание надо обратить на обучение навыкам самостраховки.

На опорных прыжках необходимы: тщательная установка снаряда и подготовка мест разбега и приземления, исключающие возможность ушибов о посторонние предметы у стены зала и т.п.; формирование у гимнастов умения падать при неудачном приземлении. Особенно важна полноценная страховка.

На брусьях основное внимание для профилактики травм следует обратить на подготовку мышечно-связочного аппарата плечевого пояса, верхних конечностей и туловища гимнаста.

Помощь необходима преимущественно в случае неуверенного выполнения данного элемента. Страховка осуществляется путем поддержки под спину или грудь гимнаста. При обучении сложным элементам необходимо использовать различные технические приспособления (лонжи, поролоновые маты и ямы и т.п.). При занятиях на брусьях особенно необходимы:

- хорошая специальная разминка, уход за руками и контроль за состоянием ладонных поверхностей;
- заострить внимание обучающихся на «опасных» с точки зрения травматизма моментах в технике выполнения элементов и на способы их преодоления;
- психологическая подготовка гимнастов к возникающим «страшным» моментам. Когда выполняются элементы небольшой амплитуды, страхующий должен стоять непосредственно под снарядом, при больших оборотах – спереди и сзади жерди (перекладины), на расстоянии одного метра. Срыв чаще всего происходит в момент, когда тело гимнаста находится под углом 45 градусов. При нарушении технической основы элемента страхующий должен ожидать возможного срыва, и главное внимание следует обращать на появление признаков ослабления хвата. При ослаблении его страхующий должен предупредить падение. В момент

соскока страхующий располагается таким образом. Чтобы была возможность подстраховать гимнаста в полете и предотвратить удар спортсмена о снаряд или маты.

Организационно-методические указания, направленные на профилактику травматизма:

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен проверить техническую исправность инвентаря и оборудования, укладку гимнастических матов;
- запретить обучающимся входить в зал без тренера;
- не допускать самостоятельных занятий малоопытных гимнастов без тренера-преподавателя;
- во время проведения занятий добиваться соблюдения порядка и дисциплины;
- занятия необходимо начинать с хорошей разминки;
- содержание гимнастических упражнений должно соответствовать возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся;
- в подготовительной и основной части занятий необходимо выполнять специальные упражнения самостраховки, обеспечивающие формирование качеств, необходимых для успешного овладения программного материала и профилактики травматизма;
- строго соблюдать последовательность в овладении упражнениями.

Довольно часто травмы являются следствием переутомления гимнастов, надо обращать внимание на следующие его признаки:

- резкое снижение внимания;
- ухудшение качества выполнения упражнения;
- нарушение координации движений;
- усиление потоотделения, покраснение кожи лица;
- некоторое повышение возбудимости обучающихся, которое обычно сказывается в нарушениях дисциплины.

Для предупреждения переутомления необходимо:

- чередовать нагрузки;
- разучивать новые элементы или комбинации в начале основной части занятия;
- после выполнения упражнений, требующих значительных усилий и большого риска, не следует давать упражнения, основанные на большой точности и сложной координации;
- при объяснении нового упражнения необходимо обратить внимание обучающихся на элементах, неправильное выполнение которых может привести к неприятным последствиям;
- постоянно опрашивать обучающихся об их самочувствии, а также следить за их состоянием.

Для успешного решения задачи овладения техникой гимнастических упражнений и профилактики травм следует умело применять страховку и помощь. Для этого тренеру-преподавателю необходимо:

- знание техники разучиваемых элементов, соединений и комбинаций, а также наиболее опасных моментов в них;
- знание индивидуальных особенностей обучающихся;
- уметь внимательно следить за выполнением упражнений от начала и до конца и особенно за соскоками и приземлением;
- знать приемы страховки и помощи для каждого упражнения и в совершенстве уметь их применять;
- обладать достаточной физической силой, быстротой и ловкостью, чтобы поддерживать гимнаста при неудаче;
- для обеспечения безопасности применять различные технические средства обучения и защитные приспособления.

Обучающихся гимнастикой необходимо обучать приемам помощи, страховки и самостраховки, параллельно с изучением гимнастических упражнений. Повышать активность на занятиях, уметь выходить из опасных положений, прекращая упражнения и соскакивая со снаряда, изменяя упражнения, выполняя дополнительные движения или своевременно дополнительно опираясь о снаряд, для того, чтобы уменьшить скорость или

погасить инерцию маха. Необходимо обучать всех занимающихся умению безболезненно падать при любой возможной ситуации. При падении назад необходимо сгруппироваться, при падении вперед сделать кувырок вперед или принять упор лежа, сгибая руки. А при падении на бок прижать руки к туловищу и максимально напрячь мышцы всего тела, т.к. падение с расслабленными мышцами обычно приводит к серьезным травматическим повреждениям.

Профилактика спортивного травматизма должна быть составной частью мероприятий, обеспечивающих полноценное использование спортивной гимнастики, как вида спорта, способствующему улучшению здоровья человека и повышению спортивного мастерства.

3.9. Организация и проведение врачебно-педагогического контроля

Человек, занимающийся спортом, представляет собой сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности обучающихся на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля:

- учет тренировочных и соревновательных нагрузок;
- определение различных сторон подготовленности обучающихся;
- выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат;
- оценка поведения обучающегося на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Методы контроля: анкетирование, опрос, педагогическое наблюдение, тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль обучающегося.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, а также физической, технической и психологической подготовленностью.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный

уровень тренировочных нагрузок для каждого обучающегося, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование обучающихся до и после тренировок.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится два раз в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера (ВФД). Во ВФД специалисты оценивают состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

3.10.Контрольный раздел

Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсмена. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний – умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли обучающиеся и текущий учет – на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки гимнастов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке по возрастным группам представлены ниже.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	девушки	юноши
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2x10м (не более 10,1с)	Челночный бег 2x10м (не более 7,1с)
	Бег 20м (не более 5,0с)	Бег 20м (не более 4,7с)
	Прыжок в длину с места (не менее 130см)	Прыжок в длину с места (не менее 130см)
Сила	Подтягивание из висе на гимн. жерди (не менее 5раз)	Подтягивание из висе на перекладине (не менее 5раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 8раз)
	Поднимание ног из виса на гимн. стенке в положение «угол» (не менее 5раз)	Поднимание ног из виса на гимн. стенке в положение «угол» (не менее 5раз)
	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)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	девушки	юноши
Скоростно-силовые качества	Бег 20м (не более 4,8с)	Бег 20м (не более 4,5с)
	Прыжок в длину с места (не менее 141 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Лазанье по канату с помощью ног 5м (без учета времени)	Лазанье по канату с помощью ног 5м (без учета времени)
Сила	Подтягивание из висе на жерди (не менее 12 раз)	Подтягивание из висе на перекладине (не менее 15 раз)
	Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на гимнастической жерди (не менее 8 раз)	Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на перекладине (не менее 10 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. положение «угол» на гимнастической стенке, поднимание ног в положение «высокий угол» (не менее 10 раз)	И.П. вис на гимнастических кольцах, подъем силой в упор (не менее 5 раз)
	Из виса на гимнастической жерди подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)	Из виса на перекладине, 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 30с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	девушки	юноши
Скоростно-силовые качества	Бег 20м с высокого старта (не более 4,4с)	Бег 20м с высокого старта (не более 3,8с)
	Прыжок в длину с места (не	Прыжок в длину с места (не

	менее 154см)	менее 181см)
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м – без учета времени	Лазанье по канату без помощи ног 5м (без учета времени)
Сила	И.П. «угол» ноги вместе в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку, согнувшись, ноги врозь (не менее 8 раз)	И.П. «угол» ноги вместе в упоре на руках на гимнастических брусьях, силой выход в стойку, ноги вместе (не менее 8 раз)
	И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднятие ног в положение «высокий угол» (не менее 13 с)	И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднятие ног в положение «высокий угол» (не менее 10 с)
	И.П. положение «угол» на гимнастической стенке, поднятие ног в положение «высокий угол» (не менее 15 раз)	И.П. стойка на руках на гимнастических брусьях, сгибание-разгибание рук (не менее 10 раз)
	Горизонтальный вис спереди на гимнастической жерди, ноги врозь (не менее 5 с)	Горизонтальный вис спереди на гимнастических кольцах ноги вместе (не менее 8 с)
	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)	И.П. «угол» ног вместе в упоре на руках на гимнастических кольцах, силой выход в стойку согнувшись, ноги врозь (не менее 7 раз)
Выносливость	Стойка на руках на гимнастическом бревне (не менее 30с)	Стойка на гимнастических кольцах (не менее 30с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	Кандидат в мастера спорта

3.11. Организация антидопинговой работы

При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены:

- на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним;
- на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменами с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата;
- на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга.

3.12. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

По судейству каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении внутришкольных соревнований.
2. Знать правила заполнения протокола.
3. Участвовать в судействе контрольных тренировок совместно с тренером-преподавателем.
4. Провести судейство контрольных тренировок самостоятельно.
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в составе секретариата.
6. Выпускник спортивной школы должен получить звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

4. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

4.1. 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.

4.2. 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.

4.3. 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.

5. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, 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.

5. Нормативные документы, список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 № 691 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении Особенности Организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные Министром спорта Российской Федерации 12.05.2014

Список литературы:

1. Гавердовский Ю.К. 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. – М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.
2. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: ФиС., 2004.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1983.
4. Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. – М.: ФиС, 1974.
5. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., Терра-спорт, 2002.
6. Гимнастическое многоборье. Женские виды/ Под.ред. Ю.К.Гавердовского – М.: ФиС, 1987.
7. Гимнастическое многоборье. Мужские виды/ Под.ред. Ю.К.Гавердовского – М.: ФиС, 1986.
8. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: ФиС, 1989.
9. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра – Спорт, 2000.
10. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев: Олимпийская литература, 1999.
11. Свистовский Ю.Г. Организационно-методические основы подготовки гимнастов в спортивных школах: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 2003.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru/>
2. <http://www.mst.mosreg.ru>
3. <http://www.sportgymrus.ru>
4. <http://lib.sportedu.ru/press/>