

**Государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва
Пушкинского района Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕНО

приказом №126 о/д от 30.12.2020

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 ступень)
ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

Программа разработана в соответствии с базовыми требованиями
спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта
«спортивная гимнастика», утвержденными распоряжением Комитета
по физической культуре и спорту от 30 декабря 2020 года № 752-р (приложение №45)

Срок реализации Программы:

7 лет и более

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	7
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	16
IV.	СИСТЕМА СПОРТИВНОО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ.....	32
V.	ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОО ОБСПЕЧЕНИЯ.....	45
VI.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	46

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) разработана в соответствии с Базовыми требованиями спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденными распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 30.12.2020 года № 752-р, с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325).

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке гимнасток, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций позволяющих определять пригодность детей для занятий спортивной гимнастикой, осуществлять отбор перспективных гимнастов, комплектование состава сборных команд для участия в соревнованиях и подготовке спортивного резерва.

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп этапа начальной подготовки (ЭНП), для групп тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (ТЭ).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы в ГБУ СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга.

1.1. Характеристика вида спорта «спортивная гимнастика» и его отличительные особенности

Спортивная гимнастика – один из старейших олимпийских видов спорта, включающий соревнования на 6 мужских снарядах: вольные упражнения, конь, кольца, прыжок, брусья и перекладина, и 4 женских снарядах: прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения. Международная федерация (ФИЖ) была создана в 1881 году. Спортивная гимнастика относится к группе видов спорта со стабилизированной кинематической структурой сложных по координации движений и действий. Современная гимнастика многообразна и является координационно сложной, биологически энергоемкой системой, предъявляющая высокие требования к уровню технической, физической, функциональной и психологической подготовки спортсмена. С точки зрения физической двигательной деятельности гимнастические упражнения относятся к физической работе умеренной и большой мощности. Основными критериями спортивной гимнастики являются трудность упражнений, их композиция и качество исполнения. Предметом оценки является то, что делает гимнаст и как он это делает в соответствии с возрастными особенностями. Отличительными чертами гимнастики является выразительность, сценичность, пластичность и ритмичность движений, стремление к созданию художественного образа специфическими гимнастическими двигательными средствами. Гимнастика во всех своих проявлениях остается ярко выраженным творческим видом спорта.

Отличительные особенности спортивной гимнастики

Спортивная гимнастика отличается от всех других видов спорта разнообразием содержания и бесчисленным количеством гимнастических упражнений. Упражнения на гимнастических снарядах составляют основное содержание спортивно-гимнастического многоборья. Мужское многоборье состоит из упражнений на коне с ручками, на параллельных брусках, на кольцах, перекладине, вольных упражнений и опорных прыжков. В женское многоборье входят: опорные прыжки, упражнения на брусках разной высоты, на бревне и вольные упражнения.

В зависимости от целей и задач подготовки конкретного контингента спортсменов-гимнастов, кроме упражнений, входящих в программы спортивных соревнований, в спортивной гимнастике широко используются упражнения художественной гимнастики и хореографии, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, акробатические упражнения, бег, прыжки, упражнения со штангой, подвижные и спортивные игры, упражнения на вспомогательных снарядах и мн. др. Использование такого широкого круга различных по характеру и структуре упражнений обеспечивает разностороннюю физическую и техническую подготовку гимнастов. Если занимающиеся будут совершенствовать свое спортивное мастерство только с помощью видов классического многоборья, не применяя дополнительных средств, то они не смогут добиться серьезных успехов.

Программой соревнований по спортивной гимнастике обычно предусматривается выполнение упражнений махового и силового характера на снарядах, а также опорных прыжков и вольных упражнений. Гимнасты младших разрядов соревнуются только по обязательной программе, а старших по обязательной и произвольной. При этом нужно иметь в виду, что начинающие (особенно дети), как правило, соревнуются не только по программе классического многоборья. Например, у юношей вместо высокой перекладины может быть низкая или средняя, вместо средних брусьев - низкие, упражнения на коне могут быть исключены из программы соревнований. Девочки могут выполнять на соревнованиях упражнения, на низком бревне и т. п.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Выполнение установленных базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступень) (далее – БТСП) требований к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), а также иным регламентируемым БТСП условиям ГБУ СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга обеспечено.

Уровень квалификации тренеров, привлеченных к работе с лицами, занимающимися на ЭНП, ТЭ соответствует требованиям БТСП к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень).

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки (2 ступень), кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки (2 ступень) с учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень) (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень)).

Кроме тренера (тренеров) к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень), могут привлекаться тренеры по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте», а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень) в группах на разных этапах спортивной подготовки (2 ступень), если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки (2 ступень);

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки (2 ступень).

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень) в группах на разных этапах спортивной подготовки (2 ступень), не должна быть превышена единовременная пропускная способность

спортивного сооружения, а также не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

Многолетняя спортивная подготовка (2 степень) в спортивной гимнастике строится в соответствии с установленной этапностью. Выделяются следующие этапы многолетней спортивной подготовки (2 степень) гимнастов:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Спортивная подготовка гимнастов (2 степень) подразделяется на следующие категории и виды деятельности:

1) связанные с физической нагрузкой виды подготовки:

- общая физическая;
- специальная физическая;
- техническая;
- участие в спортивных соревнованиях;

2) не связанные с физической нагрузкой виды подготовки:

- тактическая;
- теоретическая;
- психологическая;

3) инструкторская и судейская практика;

4) медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Характер спортивной подготовки (2 степень) (отраженный в содержании и взаимном соотношении категорий и видов деятельности в процессе спортивной подготовки (2 степень), общей организации и напряженности тренировочного процесса, составе используемых тренировочных, педагогических и дополнительных эргогенических средств и методов, направленности и величине осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности) поступательно меняется в зависимости от достигаемого занимающимися уровня спортивного мастерства – выполнения ими очередных нормативов ЕВСК. Наиболее существенные изменения в спортивную подготовку (2 степень) вносятся при переводе гимнастов на следующий ее этап, а также внутри ЭНП – после первого года занятий, внутри ТЭ – после первых двух лет занятий.

Таким образом, выделяются следующие уровни спортивной подготовки (2 степень) гимнастов:

- до года занятий на ЭНП;
- свыше года занятий на ЭНП;
- до двух лет занятий на ТЭ;
- свыше двух лет занятий на ТЭ;

Описание разновидностей спортивной дисциплины

Женщины выступают в четырех видах программы, выполняя на снарядах различные комплексы упражнений.

Разновысокие брусья представляют собой две жерди разной высоты, соединённые между собой специальными креплениями. Отличие брусьев от перекладины заключается также в диаметре жерди, а также в том, что жердь деревянная, а не из стали. Это достаточно сложный вид программы, предусматривающих разнообразие элементов, которые требуется выполнить спортсменкам. Упражнение на этом снаряде в обязательном порядке состоит из четырех элементов различных структурных групп: наскок, обороты и махи, полетные элементы и соскок.

Бревно представляет собой горизонтальный брус длиной 5 метров и шириной 10 сантиметров, поставленный на высоте 125 сантиметров, покрытый слоем замши или кожи. Программа бревна стандартна: подъем, непосредственно выступление и финальный соскок.

Опорный прыжок входит в программу и женских, и мужских соревнований. Выполняя опорный прыжок, гимнаст разбегается, прыгает при помощи специального гимнастического мостика, оснащенного пружиной, а затем дополнительно отталкивается от специального снаряда. В полете спортсмен выполняет ряд акробатических упражнений. От качества приземления во многом зависит итоговая оценка гимнаста. Высота снаряда— 135 см от поверхности пола. Приблизительная длина дорожки разбега — 25 метров, ширина — 1 метр. Высота пружинящего мостика — 20 см.

Вольные упражнения входят в программу и мужских, и женских турниров. Комплекс вольных упражнений выполняется на ковре размерами 12 на 12 метров. При этом покрытие должно обладать достаточной эластичностью для смягчения приземлений спортсменов. За время выступления (70 секунд у мужчин, 90 — женщин) гимнасты выполняют набор акробатических элементов: кувырки, сальто, шпагаты, стойки на руках и другие, а также их связки.

Далее следует набор исключительно мужских дисциплин.

Кольца требуют от спортсмена огромной физической силы, поскольку включают в себя не только динамические, но и статичные упражнения (маховые статичные элементы, элементы в вися, в стойке на руках). Кольца подвешиваются на специальных тросах на высоте на высоте 2,75 метров над уровнем пола. В спокойном состоянии расстояние между кольцами — 50 см, их внутренний диаметр 18 см.

Параллельные брусья находятся на высоте 2 метра над уровнем пола. В комбинации спортсменов входят маховые, статичные и силовые упражнения. Они могут выполняться как в классическом продольном положении, так и поперек снаряда. Выступление заканчивается соскоком.

Перекладина — один из самых распространенных и популярных гимнастических снарядов, поскольку простейшие упражнения на перекладине входят в состав общей физической подготовки. В спортивной гимнастике комплексы, естественно, значительно сложнее. Перекладина длиной 2,4 метра находится на высоте 2,78 метра. Во время выступления на перекладине гимнасты совершают перелеты и вращения, а также переходят от одного вида хвата к другому. Как и на предыдущих снарядах, упражнения венчает соскок.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень), возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки (2 ступень) и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) в группах на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика»

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)
		юноши	девушки	
Этап начальной подготовки	2	7	6	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (2 ступень) на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика»

В спортивной подготовке (2 ступень) гимнастов ставятся и решаются задачи физической (общей и специальной), технической, теоретической, тактической и психологической подготовки.

Ориентируясь на определенные БТСП (таблица № 2) рамочные показатели, прикрепленные тренеры вправе самостоятельно устанавливать конкретное соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий на том или ином этапе многолетней спортивной подготовки и на тех или иных этапах круглогодичного тренировочного процесса.

Таблица № 2

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

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная гимнастика»

Таблица № 3

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	1	1	3	3
Отборочные	-	-	2	2
Основные	1	1	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень):

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная гимнастика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная гимнастика»;
- выполнение плана спортивной подготовки (2 ступень);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку (2 ступень), направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень), на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и мероприятиях.

2.4. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Многолетняя спортивную подготовку (2 ступень) - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков;
- нацеленность на высшее спортивное мастерство;
- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности;
- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок;
- одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы.

Расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы утверждается администрацией ГБУ СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга. Расписание тренировочных занятий обеспечивает возможность лицам, проходящим спортивную подготовку (2 ступень), совмещать ее с обучением в общеобразовательной школе. Регулярные тренировочные занятия организуются ГБУ СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

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

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки (2 ступень) 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.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку (2 ступень)

Периодические медицинские обследования занимающихся организуются на базе СПб ГБУЗ «Городская поликлиника №22» Врачебно-физкультурное отделение по адресу: Санкт-Петербург, г. Колпино, ул. Финляндская, д. 13, к. 4 БТ по согласованному графику.

Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию.

Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий).

Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раз в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния.

- своевременное лечение очагов хронической инфекции.

- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

- преждевременное начало занятий в спортивной гимнастике, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка.

Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка.

В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Тренировочный процесс в ГБУ СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень), ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, и не превышает нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

В тренировочном процессе на ЭНП используются занятия со средними и значительными тренировочными нагрузками. Применение занятий с малыми и большими тренировочными нагрузками не планируется. Дозировка выполнения двигательных заданий для каждого занимающегося осуществляется на основе констатации тренером характерных внешних признаков текущего утомления. По достижении (согласно внешним признакам утомления во время занятия) запланированной величины нагрузки тем или иным занимающимся, дальнейшая тренировочная работа в основной части этого занятия с его участием прекращается по указанию тренера.

В тренировочном процессе на ТЭ используется весь спектр описанных в специальной литературе тренировочных нагрузок различной направленности, являющихся суммарным физиологическим итогом отдельного занятия, – от малых (с восстановительным периодом функциональных показателей до исходного уровня в направлении освоенного тренирующего воздействия до нескольких часов) до больших (с восстановительным периодом функциональных показателей до исходного уровня в направлении освоенного тренирующего воздействия до 2 – 3 дней).

Чрезмерные тренировочные нагрузки, которые вызывают столь значительное целенаправленное утомление в соответствии с решаемыми в занятии задачами, которое компенсируется восстановительным периодом продолжительностью свыше 3 дней, в

спортивной подготовке (2 ступень) гимнастов в ГБУ СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга не используются.

Дозировка выполнения двигательных заданий для каждого занимающегося осуществляется на основе констатации тренером характерных внешних признаков текущего утомления. По достижении (согласно внешним признакам утомления во время занятия) запланированной величины нагрузки тем или иным занимающимся, дальнейшая тренировочная работа в основной части этого занятия с его участием прекращается по указанию тренера.

2.7. Объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность на этапах спортивной подготовки (2 ступень) включает в себя участие в контрольных (контрольно-переводных), отборочных и основных соревнованиях, в том числе для выполнения спортивных нормативов, необходимых для перевода занимающихся на следующий этап.

Минимальный объем соревновательных стартов установлен БТСП для каждого этапа спортивной подготовки (2 ступень) (раздел 2.3). Методически целесообразный (рекомендуемый) объем соревновательной практики зависит от этапа и года спортивной подготовки (2 ступень).

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технических, тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Лицам, проходящим спортивную подготовку (2 ступень), передается в индивидуальное пользование следующая спортивная экипировка:

Таблица №4

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки (2 ступень)			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап	
				Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
1.	Женский купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося	-	-	2	1
2.	Мужской купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося	-	-	2	1

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки (2 ступень)

Таблица №5

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	штук	1
2.	Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг	комплект	1
3.	Дорожка акробатическая	комплект	1
4.	Зеркало настенное 12 х 2 м	штук	1

5.	Канат для лазания (диаметром 30 мм)	штук	2
6.	Магnezия	кг	Из расчета 0,2 кг на человек
7.	Магnezница	штук	6
8.	Маты поролоновые (200 x 300 x 40 см)	штук	2
9.	Мостик гимнастический	штук	6
10.	Музыкальный центр	штук	1
11.	Палка гимнастическая	штук	10
12.	Палка для остановки колец	штук	1
13.	Подставка для страхования	штук	2
14.	Поролон для страховочных ям	кг	из расчета 40 кг на 1 м ³ объема страховочной ямы
15.	Скакалка гимнастическая	штук	20
16.	Скамейка гимнастическая	штук	8
17.	Стенка гимнастическая	штук	6
Для спортивных дисциплин: вольные упражнения, опорный прыжок			
18.	Дорожка для разбега	комплект	1
19.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
20.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
21.	Мат гимнастический	штук	50
Для спортивных дисциплин: бревно, разновысокие брусья			
22.	Бревно гимнастическое	штук	1
23.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
24.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
25.	Брусья гимнастические женские	штук	2
26.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
Для спортивных дисциплин: конь, кольца, параллельные брусья, перекладина			
27.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
28.	Конь гимнастический маховый	штук	1
29.	Перекладина гимнастическая	штук	1
30.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
31.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
32.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1

Финансирование спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), в части организации тренировочного процесса, обеспечения спортивной экипировкой, обеспечения проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечения питанием и проживанием в период проведения тренировочных и соревновательных мероприятий, осуществления медицинского обеспечения, в том числе организации систематического медицинского контроля, осуществляется за счет средств, выделяемых ГБУ СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору на оказание услуг по спортивной подготовке.

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

В группы ЭНП могут быть зачислены кандидаты по достижению возраста 7 лет - мальчики, 6 лет - девочки. Возраст кандидатов определяется как разность текущего календарного года и года рождения кандидата.

Минимальная наполняемость групп на ЭНП – 10 человек. При этом списочный состав групп не должен превышать:

- первый год подготовки – 25 человек;
- второй год подготовки – 20 человек.

В группы ТЭ могут быть зачислены кандидаты по достижению возраста 9 лет - мальчики, 7 лет - девочки.

Минимальная наполняемость групп на ТЭ – 5 человек. При этом устанавливается, что списочный состав групп не должен превышать:

- первый год подготовки – 12 человек;
- второй год подготовки – 12 человек;
- третий год подготовки – 10 человек;
- четвертый год подготовки – 10 человек;
- пятый год подготовки – 10 человек.

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки (2 ступень)

Объем индивидуальной спортивной подготовки (2 ступень) определяется прикрепленным тренером исходя из возможностей, предоставляемых групповым форматом проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки (2 ступень) и текущей наполняемостью групп.

2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6—9 недель.

Специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направление на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2—3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2—3.

Делится на два этапа:

- 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них. Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6—8 недель.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

Годичный цикл на этапе начальной подготовки

Таблица №6

№ месяца	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
№ недели	1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-47	48-52
Цикл	Годичный цикл											
Период	Подготовительный						Соревновательный			Переходный		
Содержание подготовки	Физическая и техническая подготовка		Освоение программы			Стабилизация программы		Совершенст. Progr., участие в соревнов.			ОФП, Акт. отдых	
Официальные и неофициальные соревнования									////	////////	////	
Набор Зан-ся.	////////											
Отбор на следующий этап подготовки										//////////		

Контроль ТП		///		///		////		//////////		
Контроль ФП		///		///		////		//////////		
Медицинский контроль	////////							////////		
Антидопинговый контроль	////////	////////								
Восстановление					////////				////////	////
Изменения в сроках плана					////////			////////		
<p>Главные задачи года: 1. Отбор занимающихся на этап начальной подготовки 2.Общая и специальная физическая подготовка 3.Освоение объемного материала технической подготовки и классификационной программы 3 юношеского разряда</p>										

Годичный цикл на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица № 7

№ месяца	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
№ недели	1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-47	48-52
Цикл	1-й полугодичный цикл					2-й полугодичный цикл						
Период	Подготовительный		Соревновательный			Пере-ходный	Подготовительный			Соревноват.	Пере-ходный	
Содержание подготовки	Модернизация программы		Стабил. прогр.	Совершенст. программы Участие в сор-х.		СФП Акт. отдых	Модернизация программы			Совершенст. программы Участие в сор-х.	ФП, Акт. отдых	
Централ. подготов.				//////////						//////////		
Официальные соревнования				///	///					///	///	
Тренировочные соревнования			///	///				///	///	///		
Контроль технической подготовки		///		///			///		///	///		
Контроль физической подготовки		///		///								
Медицинский контроль	///											
Антидопинговый контроль	///	////////										
Судейский контр	///				////////							
Восстановление					////////						////////	////////
Перевод зан-ся. на следующий этап подготовки					////////							
Изменения в сроках плана			////////					////////				
<p>Главные задачи года: 1. Освоение объемного материала и программы очередного спортивного разряда 2.Повышение уровня СФП 3.Приобретение инструкторских и судейских знаний и навыков</p>												

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале.

После проведения общей разминки необходимо выделить время на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

Изучение и совершенствование элементов должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

Обучение в спортивной гимнастике начинать с III юношеского разряда. К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов и соединений.

Обучение проводить с использованием средств, страховки.

Освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

На занятиях использовать только объёмный материал, соответствующий данному возрасту.

Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет ученика от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики.

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений,

- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения,

- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности спортсмена,

- при явной неуверенности или боязни занимающемуся необходимо дать почувствовать хорошую поддержку,

- если гимнасту при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва,
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками,
- широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные накладки, петли и т.д.),
- применять индивидуальные и групповые страховки.

Самостраховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

Запрещается без разрешения тренера выполнять упражнения на снарядах и технические упражнения.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки.

Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом.

Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в таблице

Таблица №8

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и годы спортивной подготовки (2 ступень)			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	14	20
Количество тренировок в неделю	4	5	8	12
Общее количество часов в год	312	468	728	1040
Общее количество тренировок в год	208	260	416	624

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

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

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

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (III-го и II-го спортивного разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего I-го спортивного разряда и более высоких результатов).

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

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

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

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

Начиная с возраста 9 лет (девушки) и 11 лет (юноши), можно планировать выполнение норм I спортивного разряда, для спортсменов 12 лет (девушки) и 14 лет (юноши) – норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 14 лет (девушки) и 16 лет (юноши) и старше - мастера спорта.

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

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Во время врачебного контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся:
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем его регулярного медицинского обследования.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Биохимический контроль в спорте

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, тренерским, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений гимнастов СШОР, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки, проводятся на уровне сборных команд страны. Осуществляются комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, взаимосвязанными со спортивными результатами.

3.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

АКРОБАТИКА

Классификация элементов	Группы начальной подготовки (1-й и 2-й года обучения)	Методические указания
<p>1.Прыжки:</p> <p>а) вверх</p> <p>б) вперед</p> <p>в) назад</p>	<p>1) Руки вверх, ладонь вперед;</p> <p>2) В группировке;</p> <p>3) С поворотом на 180° и 360°, руки вверх</p> <p>5) Из о.с. – на живот на поролоновые маты, то же но с поворотом на 180°, 360°;</p> <p>6) С разбега темповой подскок на одной, «вальсет».</p> <p>7) Руки вверх, в темпе (5-6 раз);</p> <p>8) На спине на поролоновые маты; тоже с поворотом на 360°;</p> <p>9) С рук на ноги (курбет).</p>	<p>1) При встрече с опорой ноги напряжены;</p> <p>2) Стопы вместе, колени к плечам;</p> <p>3) Обязательно вначале отпрыгнуть вверх, а затем начинать поворот;</p> <p>4) При наскоке плечи (туловище) не наклонять вперед;</p> <p>5) Сохранять динамическую осанку (мышцы живота напряжены), ноги вместе;</p> <p>6) Взмах руками вверх производится одновременно с выносом ноги. Направление подскока вверх-вперед;</p> <p>7) Ноги вместе;</p> <p>8) В полете слегка прогнуться назад. При выполнении с поворотом сохранять динамическую осанку;</p> <p>9) Сильный толчок руками от опоры, приземляться через полупальцы на напряженные ноги. От толчка руки остаются в положении вверх.</p>
<p>2.Перекаты:</p> <p>а) в группировке</p> <p>б) согнувшись</p> <p>в) прямым телом</p>	<p>1) И.п. – сед согнувшись, кисть обхватывает голень. Перекат назад на спину, перекатом вперед вернуться в и.п.</p> <p>2) Из упора присев, перекаат назад на спину, перекатом вперед в и.п.</p> <p>3) сед на коленях согнувшись, кисть обхватывает голень. Перекаат(влево) вправо на спину, перекатом (вправо) влево в и.п.</p> <p>4) И.п. – сед, хват руками под колени, перекаат назад на спину, перекатом вперед в и.п.</p> <p>5) И.п. – сед, руки вверх перекаат назад в стойку на лопатках руки вверх, перекатом вперед в и.п.</p> <p>6) И.п. – лежа на спине руки вверх, голову, руки и ноги приподнять от опоры. Поворот (вправо) влево в положении лёжа на животе руки вверх, ноги приподнять от пола. Поворот (влево) вправо в и.п.</p>	<p>1) сохранять плотную группировку. Стопы держать вместе. Колени слегка разведены. Подбородок прижать к груди</p> <p>2) Плотная группировка. Подбородок прижат к груди</p> <p>3) Выполнить по линии не отклоняясь от нее. Ноги вместе.</p> <p>4) Выполнять энергично без остановок. Подбородок прижат к груди</p> <p>5) В стойке на лопатках тело и ноги вытянуты в одну линию.</p> <p>6) Лежа на спине подбородок прижат к груди. На протяжении всего упражнения руки и ноги держать на вису.</p>
<p>3.Кувьрки:</p> <p>а) вперед</p> <p>б) назад</p>	<p>1) В группировке. Согнувшись. Длинный, прыжком в группировке.</p> <p>2) В группировке в упор присев; в упор стоя согнувшись с последующим разгибанием туловища в стойку руки вверх;</p> <p>3) из сед руки вверх, наклон вперед,</p>	<p>1) Сохранять плотную группировку.</p> <p>2) Одновременная постановка рук. Ноги вместе. При разгибании туловища сохранять положение руки вверх</p> <p>3) Руки не сгибать, ноги вместе. При перекаате и выходе в упор лежа сохранять</p>

	выпрямляясь перекаат назад в упор лежа.	динамическую осанку.
4.Перевороты: а) боком	1) И.п. – стойка на правой (левой), левая (правая) вперед, руки вверх. Переворот боком в стойку руки вверх	1)Руки ставятся поочередно. В стойке на руках, ноги врозь широко.
б) вперед с поворотом (медленный)	2) Ноги вместе (медленный) И.п. – стойка на правой (левой) левая (правая) вперед, руки вверх. Переворот боком с поворотом (в стойке ноги вместе) в стойку руки вверх	2)Выполнять упражнение по линии. «Тянемся руками далеко вперед».
в) вперед	3)Тоже с толчком руками (рондат). 4)На две. 5) на одну. 6) Со сменной ног. 7) С последовательной опорой руками. 8) Темповой переворот на одну.9) Темповой переворот на две.	3)Ноги соединить до стойки. В стойке энергичный толчок руками с быстрым разгибанием туловища, от толчка сохранять положение руки вверх. 4)Со стойки плечи уводить вперед. Смотреть на руки при прогибании в мост и из него 5)В стойке ноги разведены в шпагат. При вставании из мостика. Нога (без опоры) не ниже горизонтали. 6) Смена ног производится в стойке. 8-9) Слитное выполнение упражнения с обязательным толчком прямыми руками при прохождении через стойку.
г) назад (фляк)	10) С одной на одну. 11) С двух на две 12) Со сменой ног 13) Фляк	10) при опускании в мост не допускать опускание безопорной ноги (нога вперед). 11) В стойке ноги развести широко. При вставании нога не ниже горизонтали 12) В стойке ноги вместе. Смотреть на руки. 13)Смена ног производится в стойке. 14) Голова прямо. В стойке ноги слегка отведены назад. Толчок прямыми руками. От толчка руки вверх.
д) Полупереворот	15) Курбет	15) Руки прямые. Приземление на напряженные ноги через полупальцы.
5.Сальто а) вперед	1)На батуте (в группировке, согнувшись) 2)С гимнастического моста 3)С разбега на дорожке в яму	1)Выполнять с высоких прыжков со взмахом рук вверх. Сохранять плотную группировку. Обратить внимание на приземление. Выполняется на полусогнутые ноги. 2-3) При отталкивании ногами туловище не наклонять вперед. Плотная группировка. Приземление на полусогнутые ноги.
б) назад	4) На батуте (в группировке)	4) Выполняется со страховкой и без. Сохранять плотную группировку.
6. Статические положения а) упор	1) Присев. 2) Стоя согнувшись 3) Лежа. 4) Упор согнувшись 5) Упор ноги врозь вне	1) Вся ладонь лежит на опоре. 2) Ноги вместе. 3) Сохранять динамическую осанку. 4) Плечи точно над опорой (кистью) 5) Ноги параллельно полу.
б) стойка	6)На лопатках 7) На голове 8) На руках. Махом одной, толчком другой 9) Из упора стоя согнувшись ноги врозь, толчком двух ног в стойку на руках	6) Тело ноги составляют одну линию 7) При постановке рук и головы-треугольник. 8) Руками тянуться далеко вперед 9) Сохранять динамическую осанку в стойке на руках
в) шпагат	10) Правая вперед 11) Левая вперед 12) Прямой	10-11) Передняя поверхность лежащей сзади ноги прижата к опоре (полу) 12) Выполнять по линии
г) мост	13) На двух ногах.	13) Плечи над кистью (опорой). Ноги вместе и

	14) На одной ноге	выпрямлены в коленных суставах. 14) Безопорная нога вперед
--	-------------------	---

БРЕВНО

Классификация элементов	Группы начальной подготовки (1-й и 2-й года обучения)	Методические указания
1. Шаги	1) На всей стопе. 2) На полупальцах. 3) Приставные. 4) Спиной вперед. 5) Галоп; 6) Полька; 7) В приседе. 8) В упоре стоя согнувшись. 9) С махом ноги (вперед, назад, в сторону)	Все шаги выполняются с сохранением гимнастического стиля и правильной осанкой с различными положениями рук.
2. Прыжки	10) На двух ногах. 11) На двух ногах со сменой ног. 12) Махом одной и толчком другой со сменой ног. 13) Махом одной и толчком другой со сменой согнутых ног. 14) В группировку	10) Стопы ставить на бревно выворотню (в 3-ю позицию) 12) При приземлении нога не опускается ниже уровня бревна. Смена ног желательна на уровне горизонтали 13) Между бедром и голенью угол сгиба 90°. Бедро поднимается не ниже горизонтали. 14) Колени к животу
3. Повороты а) в верхней стойке	15) На двух ногах на 180° 16) На одной ноге на 180° 17) На двух ногах на 180°	15-16) Выполняются на высоких полупальцах, «макушкой тянемся вверх». Не допускать сгибание туловища в тазобедренном суставе. 17) Сохранять правильную осанку
4. Наскоки	18) В упор. 19) В упор одна нога в сторону на носок	18-19) Руки в локтевых суставах не сгибать
5. Статические положения а) равновесие б) шпагаты в) статические положения	20) Высокое равновесие на одной ноге, другая назад. 21) Ласточка. 22) Правой вперед. 23)левой вперед. 24) Прямой 25) Упор согнувшись ноги врозь (вис) продольно и поперек. 26) Сед ноги вместе, ноги врозь	20) Опорная нога прямая. Сохранять правильную осанку. 21) Безопорная нога выше уровня головы. 22-24) Выполняется продольно 25) Ноги параллельно полу. Удерживать 2 сек.
6. Перевороты а) боком б) назад в) вперед г) переворот с поворотом	27) переворот боком. 28. Переворот боком через 1-ну руку. 29) С одной на одну 30) с одной на одну 31) рондат	27) Руками тянемся вперед. Мах ногой точно за голову. В стойке разворот в тазобедренном суставе. Встать на напряженные ноги. 28) Тоже. 29) Постановка рук – ладонь и большой палец опираются на бревно, а пальцы ложатся на боковую часть бревна 30) в стойке на руках ноги разведены широко. При вставании руки вниз не опускаются. 31) Руками тянутся далеко вперед. Толчок прямыми руками. Приземление на напряженные ноги в 3-ю позицию.
7. Соскоки а) прыжком б) переворотом	32) Прогнувшись, 33) В группировке. 34) согнувшись. 35) с поворотом на 180° 36) Боком с поворотом на 90° с конца бревна с приземлением лицом к бревну. 37) Вперед на две ноги с конца бревна	32-35) Приземление на полусогнутые ноги, руки вперед. 36) Ноги соединить в стойке. Приземление на полусогнутые ноги. 37) Толчком руками в стойке и приземление на напряженные ноги через полупальцы. Ноги вместе. Не допускать сгибания в тазобедренном суставе.

ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ

Классификация элементов	Группы начальной подготовки (1-й и 2-й года обучения)	Методические указания
1. Вспомогательные прыжки	1) С разбега наскок на мост на две ноги, отскок вверх руки вверх. 2) Тоже прыжок в группировку 3) Тоже согнувшись 4) Прыжком вверх наскок на две ноги на горку матов (1м) и соскок прогнувшись 5. Наскок в упор присев (или упор стоя согнувшись) на горку матов и махом одной, толчком другой переворот вперед на две ноги в соскок	1) Наскок производится на толчковую часть моста. Не наклонять туловище вперед. При отскоке руки, тело и ноги составляют одну линию. 2) Плотная группировка 3) Угол сгиба не менее 90°. На горку матов встать в полный рост (без наклона туловища). Допускается небольшое сгибание ног при приземлении на горку матов. 5) Ноги вместе. Поочередная постановка. Сначала руки, потом ноги. При отскоке толчком руками. Приземление на напряженные ноги через полупальцы.
2.Переворот	б) Через горку матов	б) толчком прямыми руками. В 1-ой и 2-ой фазах полета сохранять динамическую осанку.

Юноши

АКРОБАТИКА

Классификация элементов	Группы начальной подготовки (1-й и 2-й года обучения)	Методические указания
1.Прыжки: а) вверх	1) Руки вверх	1) Пальцы вместе, ладони внутрь
	2) группировка	2) Стопы вместе, колени к плечам
	3) Поворот кругом на 360° влево и вправо	3) Ноги вместе, руки вверх, туловище прямое
б) вперед	4) Из о.с. – на живот на поролоновые маты; то же, но с поворотом на 360°	4) Туловище прямое, руки вверх, ноги вместе
	5) С разбега темповой подскок на одной, «вальсет»	5) Подскок как можно выше, широкий шаг выпадом, руки вверх – прямые.
в) назад	6) Руки вверх, в темпе (5-6 раз)	6) Ноги вместе
	7) На спину на поролоновые маты; то же с поворотом на 360°. На живот с поворотом на 180°	7) Руки вверх – прямые, ноги вместе, туловище прямое
	8) С рук на ноги (курбет)	8) Сильный толчок руками от пола, приземление на прямые ноги, руки вперед
2.Перекаты: а)вперед со стойки	1) На лопатках. На руках в упор присев.	1) Голова на груди, плотная группировка
б) назад со стойки	2) На руках. На груди в упор лежа.	2) Голова на груди, плотная группировка
в) из стойке на коленях	3) В группировке. Согнувшись. Длинный прыжком в группировке.	3) Голова на груди, плотная группировка, согнувшись – ноги прямые.
3.Кувырки а) вперед	1) В группировке. Согнувшись. Длинный прыжком в группировке.	1) Перекатом через шею, голова на груди.
б) назад	2) В группировке в упор присев; в упор стоя на коленях.	2) Перекатом через шею, голова на груди.
4.Перевороты: а) боком	1) С места. С прыжка. С поворотом на 90°	1) Через прямые руки, ноги широко в стороны – прямые.
б) с поворотом кругом (рондат)	2) С места. С разбега.	2) Через прямые руки, приземление ноги вместе, руки вперед.

в) впереди	3) На две с разбега. 4) С места с согнутых рук; то же с опорой головой	3) Через прямые руки, приземление ноги вместе, руки вверх. 4) Сильный толчком руками, приземление на прямые ноги – вместе
г) назад (фляк)	5) С места. С рондата, с курбета. После переворота боком.	5) Через прямые руки, ноги вместе, носки вытянуты
5. Статические положения а) стойка	1) На голове, на руках	1) Туловище прямое, ноги вместе и прямые
б) мостик	2) Перемещения в нем	2) Поочередная смена рук и ног

КОНЬ

Классификация элементов	Группы начальной подготовки (1-й и 2-й года обучения)	Методические указания
1. Упоры	1. Спереди. Сзади. Ноги врозь. На ручках. На теле коня. Продольно и поперек.	1) На прямых руках, ноги прямые, носки стянуты.
2. Размахивания.	2. В упоре ноги врозь. В упоре. В упоре ноги сзади.	2) Махи прямыми ногами с наибольшей амплитудой.
3. Перемахи а) одноименные	3. Из упора ноги врозь вперед и назад. Из упора.	3) На прямых руках, прямыми ногами с наибольшей амплитудой. На прямых ногах, прямыми ногами с наибольшей амплитудой.
б) разноименные	4. Из упора ноги врозь назад и вперед. Из упора.	
4. Скрещения	5. Из упора ноги врозь поперек на одной ручке махом назад скрещение с поворотом в упор ноги врозь на теле и на ручке.	4) На прямых руках, смена, смена прямыми ногами, носки оттянуты.
5. Круги одной ногой и соединение одноименных перемахов: а) со скрещением	6. Круг правой. Круг правой влево. Круг правой назад из упора сзади. Перемах правой, скрещение влево. Из упора верхом на правой ручке перемах назад левой.	5) Выполняются на прямых руках, смена прямыми ногами, носки оттянуты, с наибольшей амплитудой движения.
б) с поворотами и переходами	Скрещение вправо. (обратное)	
6. Перемахи двумя ногами:	7. На коне без ручек. На коне с ручками с места прыжком боком; прыжок углом.	6) На прямых руках, ноги вместе, носки оттянуты
7. Круги двумя ногами: а) с переходом	8. На «грибке». На коне в упоре продольно и поперек.	7) На прямых руках, ноги вместе и прямые, носки оттянуты. Передача тяжести тела с рук на руки.
б) с поворотами и переходами		
в) прогнувшись с поворотами кругом		

Упражнения 1 – 5 выполнять в обе стороны как правой, так и левой ногой.

КОЛЬЦА

Классификация элементов	Группы начальной подготовки (1-й и 2-й года обучения)	Методические указания
1. Элементы, выполняемые махом	1) Размахивание (на махе вперед тело выше горизонтали). Вис согнувшись. Вис	1) Перемещение колец вперед и назад, ноги вместе, носки

вперед.	прогнувшись. Подъем в вис на согнутых руках.	оттянуты, туловище прогнутое
2.Элементы, выполняемые махом назад.	2) Размахивание (на махе назад тело выше горизонтали). Выкрут вперед согнувшись. Подъем в вис на согнутых руках.	2) Перемещение колец вперед и назад, ноги вместе, носки оттянуты, туловище прогнутое
3.Статические силовые элементы	3) Вис углом. Вис согнувшись. Вис прогнувшись.	3) На прямых руках, ноги вместе, носки оттянуты
4.Статические элементы, силовые перемещения: а) из вися	4) Подъем в вис на согнутых руках. Вис согнувшись, сгибая руки.	4) Ноги вместе, носки оттянуты, голова на груди.
б) из виса согнувшись	5) Опускание вперед согнувшись в вис согнувшись	5) Движение выполняется медленно, через согнутые руки. Ноги прямые, носки оттянуты
в) из виса прогнувшись		
г) из упора, упора углом, упора углом вне		
д) из горизонтального виса сзади		
5.Другие структуры а) движения разгибом	6) Подъем разгибом в вис на согнутых руках	6) Резкое сгибание туловища с упором руками в кольца. Ноги прямые.
б) выкрут назад	7) Из виса согнувшись	7-8) Плавное выкручивание в плечевых суставах, руки прямые, ноги вместе и прямые, носки оттянуты
в) выкрут вперед	8) Махом назад	
6.Соскоки: а) движением вперед	9) Махом вперед	9) Ноги вместе, носки оттянуты, приземление на ноги, руки вверх.
б) движением назад	Махом назад	
в) из виса согнувшись	Выкрутом назад	

ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ

Классификация элементов	Группы начальной подготовки (1-й и 2-й годы обучения)	Методические указания
1.Вспомогательные прыжки	1) Вскок в упор присев на козле и соскок прогнувшись	1) Упор прямыми руками. Приземление на ноги, руки вверх
2.Ноги врозь	2) Через козла в длину, в ширину. Через козла с поворотом на 90°, на 180°	2) Упор прямыми руками, ноги прямые, носки оттянуты. Приземление на ноги, руки вверх
3.Согнув ноги	3) Через козла в длину, в ширину	3) Упор прямыми руками. Приземление на ноги, руки вверх
4.Переворот вперед	4) Через коня в ширину с пружинного мостика	4) переворот через стойку на прямых руках, ноги вместе, приземление на ноги, руки вверх

БРУСЬЯ

Классификация элементов	Группы начальной подготовки (1-й и 2-й года обучения)	Методические указания
1.Элементы, выполняемые махом назад	1) Размахивание: в упоре на предплечьях; в упоре (тело на махе вперед выше горизонтали)	1) Туловище прямое, ноги вместе, носки оттянуты, голова прямо

а) из упора на предплечьях подъем	2) В сед ноги врозь. В упор.	2) Ноги прямые, носки оттянуты, руки выпрямляются полностью
б) из упора на руках подъем	3) Попеременный упор	3) Через прямые руки, ноги вместе
в) из упора поворот		
2.Элементы, выполняемые махом вперед	4) Размахивание: в упоре на предплечьях; в упоре (тело на махе назад выше плеч)	4) Туловище прямое, ноги вместе, носки оттянуты, голова прямо.
а) из упора на предплечьях подъем		
б) из упора на руках подъем		
в) из упора кувырок вперед	5) В сед ноги врозь	5) Голова на груди, ноги прямые, носки оттянуты
г) из упора	б) Стойка на плечах.	б) Туловище прямое, ноги вместе, носки оттянуты, голова прямо – вниз.
3.Статические элементы, силовые перемещения	7) ноги врозь	7) Голова прямо, ноги прямые, руки прямые.
а) седы		
б) упоры	8) Продольно. Поперек. На предплечьях на согнутых руках. Углом.	8) Упор прямыми руками. Ноги вместе, носки оттянуты, голова прямо.
в) висы		
г) поворот в упор углом		
д) стойка на плечах из упора углом	9) Согнувшись, сгибая руки.	9) Выполняется медленно силой с прямыми ногами, голова прямо-вниз, ноги прямые, носки оттянуты.
4.Другие структуры:	11) Сгибаясь - разгибаясь	11) Через прямые руки, с прямыми ногами, носки оттянуты.
а) вис углом		
б) спад		
в) отодвиг		
г) подъем дугой с наскока и из упора	12) Одной ногой вперед. Одной ногой в упор сидя ноги врозь. В упор назад. Двумя.	12) Через прямые руки, с прямыми ногами, голова прямо, носки оттянуты.
д) перемахи с наскока на концах жердей из упора, из положения стоя перед жердью (продольно)		
5.Соскоки:	13. Прогнувшись. С поворотом кругом.	13. Через прямые руки, ноги вместе и прямые.
а) махом вперед		
б) махом назад		
в) перемахом		

ПЕРЕКЛАДИНА

Классификация элементов	Группы начальной подготовки (1-й и 2-й года обучения)	Методические указания
1. Упоры	1) Упор спереди. Упор сзади.	1) Упор прямыми руками. Голова прямо ноги вместе и прямые
2. Висы	2) Вис. Вис разным хватом. Вис согнувшись. Вис углом.	2) Туловище прямое, ноги вместе и прямые, руки прямые
3. Размахивания	3) Изгибами (низкая перекладина) Вис углом (низкая перекладина).	3) Голова прямо, руки прямые, Ноги вместе и прямые, носки оттянуты
4. Элементы, выполняемые махом вперед: а) подъемы	4) Вперёд переворотом.	Сгибая – разгибая туловище и руки, ноги вместе и прямые, Носки оттянуты.
б) повороты	5) Кругом в упор	5) Через прямые руки, голова прямо, ноги вместе и прямые
5. Элементы, выполняемые махом назад: а) подъемы из виса хватом сверху	6) В упор.	6-7) Туловище и голова прямо, Ноги вместе и прямые, носки оттянуты
б) подъемы из виса хватом снизу	7) В упор	
6. Повороты: а) в висе разным хватом, хватом снизу или сверху	8) Кругом на 180°.	8) Туловище и голова прямо, Руки и ноги прямые, носки оттянуты
7. Обороты: а) вперед	9) В упоре хватом снизу	9-10) Туловище незначительно согнуто, голова на груди, ноги вместе, через прямые руки
б) назад	10) В упоре хватом сверху	
8. Перевороты	11) Толчком одной, махом другой в упор. В упор силой.	11) Ноги прямые, голова на груди. Сгибая – разгибая руки.
9. Большие обороты		В петлях с помощью.
10. Другие структуры: а) отмахи	12) В упоре (вперёд – назад)	12) Через прямые руки, ноги вместе и прямые, голова прямо, носки оттянуты.
б) перехваты	13) На махе назад хватом снизу одновременный перехват в хват сверху. На махе вперед и назад поочередно правой, левой в вис разным хватом	13) Голова поднята, глаза на перекладину, руки перехватывать прямые, носки оттянуты
в) движения разгибом	14) Подъём разгибом из виса углом в упор	14) Сгибая – разгибая тело с прямыми руками. Ноги вместе и прямые, носки оттянуты. Голова прямо
11. Соскоки: а) из упора	15) Низкая перекладина. Махом вперед (из упора сзади). Махом назад. Махом назад с поворотом кругом. Дугой. Дугой с поворотом кругом.	15) Через прямые руки, голова прямо, туловище прямое, ноги вместе и прямые. Приземление на ноги, руки вверх
б) из виса	16) Махом назад, махом назад с поворотом на 180°	16) Тело прямое, голова прямо. Через отталкивание прямыми руками от перекладины. Ноги вместе и прямые. Приземление на ноги, руки вверх

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 привитию 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 само регуляции 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 тренировочных занятий.

3.7. Планы применения восстановительных средств

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

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

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные

методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

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

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

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

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

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминовые комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Таблица №9

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Посещение плавательного бассейна	Январь февраль	Тренер
2	Практические занятия самомассажа с тренерами и занимающимися на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства (с приглашением специалиста)	Январь Июль Август	Спортивный отдел Тренеры
3	Практические занятия по психологическому тренингу с тренерами и занимающимися на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства (с приглашением специалиста)	Январь Июль Август	Спортивный отдел Тренеры
4	Практические занятия по восстановительным дыхательным упражнениям (дыхательная гимнастика) с тренерами и занимающимися на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства (с приглашением специалиста)	Январь Июль Август	Спортивный отдел Тренеры

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

- 1) стимуляторы;
- 2) наркотики;
- 3) анаболические агенты;
- 4) диуретики;
- 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- 1) кровяной допинг;
- 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Таблица №10

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Проведение бесед с тренерами и занимающимися законом о спорте ст.26.1. и ст. 26.2. Федерального закона от 04.12.2007г. № 329-ФЗ и раздел II Приказа №325 от 24.10.2012г. О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации	Сентябрь Октябрь	Учебная часть тренеры
2	Анонимный опрос занимающихся и их родителей о применении различного типа допингов	Весь период	Учебная часть тренеры

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться, вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень), с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «спортивная гимнастика»

Отбор к занятиям спортивной гимнастики по программам спортивной подготовки (2 ступень) является многоэтапным. Он осуществляется в первую очередь на основе достигнутых показателей спортивной результативности занимающихся, а также итогов контрольно-переводных испытаний их общей физической и специальной физической подготовленности, проводимых при переводе (зачислении) на очередной этап спортивной подготовки (2 ступень).

Минимальный уровень требований к спортивной результативности, а также общей физической и специальной физической подготовленности занимающихся при зачислении на очередной этап спортивной подготовки (2 ступень) установлен БТСП. Этот минимальный уровень администрация ГБУ СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга вправе своим решением повысить и (или) дополнить требованиями к спортсменам, в том числе при переводе на очередной год подготовки на определенном этапе. Прием поступающих осуществляется на основании решения приемной комиссии, формируемой и действующей в соответствии с регламентом, утверждаемым Положением о приёмной комиссии ГБУ СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга.

Индивидуальный отбор осуществляется на основе результатов тестирования, к которому допускаются кандидаты на поступление, родители (законные представители) которых подали документы, необходимые для зачисления в ГБУ СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга для прохождения спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика».

Основной отбор и зачисление в группы для занятий на ЭНП, ТЭ осуществляются в сентябре.

Доукомплектование групп ЭНП по результатам дополнительного приема, право на которое может быть предоставлено администрацией Пушкинского района Санкт-Петербурга, организуется в период с октября по май.

Перевод на очередной год спортивной подготовки (2 ступень) ЭНП и перевод в группы ТЭ и перевод на очередной год осуществляется в сентябре согласно Положения о правилах приема, перевода, отчисления лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) в ГБУ СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга.

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

Таблица №11

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Скорость	Челночный бег 2 x 10 м (не более 7,4 с)	Челночный бег 2 x 10 м (не более 10,8 с)
	Бег 20 м (не более 5,0 с)	Бег 20 м (не более 5,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раза)	Подтягивание из виса на гимнастической жерди (не менее 3 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 2 раз)

	(не менее 5 раз)	
	И.П, - вис на гимнастической стенке Подъём выпрямленных ног до горизонтального положения "угол" (не менее 3 раз)	
	Фиксация положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 3 с)	
Гибкость	И.П. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения (не менее 3 с)	
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (не менее 3 с)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (исполнение технических элементов)	

Сокращения, используемые в таблице: «И.П.» - исходное положение

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

Таблица №12

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег на 20 м (не более 4,7 с)	Бег на 20 м (не более 5,0 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	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)
	И.П. - Из виса на гимнастической жерди. Сгибая руки, подъем переворотом в упор (не менее 3 раз)	И.П. - Вис на гимнастической жерди. Сгибая руки, подъем переворотом в упор (не менее 2 раз)
	И.П. стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой подъем в стойку на руках (не менее 3 раз)	
	Фиксация положения «угол» в упоре на гимнастических стойках (не менее 5 с)	
	И.П. – упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук (не менее 3 раз)	И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» (не менее 8 раз)
	Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами, колени прижаты к груди (не менее 7 раз)	Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами, колени прижаты к груди (не менее 5 раз)
Выносливость	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация положения (не менее 20 с)	
Гибкость	И.П. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения (не менее 5 с)	
	Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (исполнение технических элементов)	

Сокращения, используемые в таблице: «И.П.» - исходное положение

Результаты спортивной подготовки (2 степень) в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки (2 степень).

Таблица №13

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки (2 степень), выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку (2 степень), на следующий этап спортивной подготовки (2 степень);

Результатом реализации Программы является:

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»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика»; -
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки. 5.

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. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Основным видом контроля, используемым в процессе занятий на рассматриваемых этапах спортивной подготовки (2 степень) ЭНП, ТЭ является этапный педагогический контроль общей (разносторонней) физической и специальной физической подготовленности гимнастов.

Данный вид контроля применяется:

- при проведении вступительных (для лиц, ранее проходивших спортивную подготовку (2 ступень) в ГБУ СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга, переводных на следующий этап) испытаний для конкурсного зачисления (перевода) в группы спортивной подготовки Основным видом контроля, используемым в процессе занятий на рассматриваемых этапах спортивной подготовки ЭНП, ТЭ является этапный педагогический контроль общей (разносторонней) физической и специальной физической подготовленности гимнастов.

Данный вид контроля применяется:

- при проведении вступительных (для лиц, ранее проходивших спортивную подготовку (2 ступень) в ГБУ СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга, переводных на следующий этап) испытаний для конкурсного зачисления (перевода) в группы спортивной подготовки очередного этапа (ЭНП, ТЭ – минимальные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности, выполнение которых занимающимися позволяет участвовать в проводимом конкурсе, представлены в разделе 4.1 настоящей Программы, сроки проведения вступительных (переводных на следующий этап) испытаний – в начале первого года спортивной подготовки (2 ступень) предстоящего этапа;

- (совместно с контролем соревновательной деятельности) при проведении контрольно-переводных испытаний для зачисления на очередной год спортивной подготовки (2 ступень) текущего этапа спортивной подготовки (2 ступень), контрольно-переводные нормативы устанавливаются индивидуально для каждого занимающегося, сроки проведения контрольно-переводных испытаний – в начале предстоящего года спортивной подготовки (2 ступень) текущего этапа;

- в этапных контрольных испытаниях, результаты которых используются в целях управления тренировочным процессом на протяжении каждого из тренировочных макроциклов – состав контрольных упражнений аналогичен составу контрольных упражнений, используемому в предыдущем случае (но может быть дополнен), сроки проведения этапных испытаний и этапные (для различных этапов тренировочного макроцикла) контрольные нормативы устанавливаются персонально с учетом используемой модели построения тренировочного макроцикла и индивидуальных особенностей каждого занимающегося.

Вступительные и переводные на следующий этап спортивной подготовки (2 ступень), переводные на следующий год спортивной подготовки (2 ступень) текущего ее этапа и этапные (на протяжении текущего тренировочного макроцикла) контрольные испытания общей и специальной физической подготовленности проводятся в форме соревнований – внутригрупповых или межгрупповых, при этом испытания для зачисления на (перевода) на очередной этап спортивной подготовки (2 ступень) ЭНП, ТЭ организуются в форме официальных соревнований, проводимых в присутствии комиссии, назначенной администрацией ГБУ СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга.

Техническая, теоретическая и тактическая подготовленность гимнастов, занимающихся на ЭНП, ТЭ оценивается в ходе текущего педагогического контроля.

В целях управления содержательным компонентом тренировочного процесса тренер контролирует внешние проявления двигательных действий спортсменов в ходе выполнения ими специально подобранных тренировочных заданий, а также в условиях соревновательной деятельности. Выносятся суждения о сформированности соответствующих умений и навыков, служащие основой для большего или меньшего использования соответствующих двигательных заданий в последующих тренировочных занятиях.

Тактическая подготовленность оценивается в наблюдениях за соревновательной деятельностью гимнастов.

Кроме того, в отношении оценки технических действий гимнастов на тренировочных занятиях, а также в отношении оценки степени их утомления в процессе выполнения всех двигательных заданий применяется оперативный контроль. Цель такого контроля –

получение срочной информации для оперативного управления двигательной деятельностью занимающихся, способ получения информации – визуальная оценка двигательных действий и внешних признаков тренировочного утомления.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень), методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Контрольные нормативы для спортсменов этапа начальной подготовки (осень)

№	нормативы	баллы	6 лет	7 лет
1	<u>бег 20 м</u>	5	4,2	4,0
		4	4,4	4,2
		3	4,6	4,4
		2	4,8	4,6
		1	5,0	4,8
		0	5,2	5,0
2	<u>прыжок в длину с места</u>	5	150	170
		4	140	160
		3	130	150
		2	120	140
		1	110	130
		0	100	120
3	<u>вис углом на гимнастической стенке, сек</u>	5	50	60
		4	40	50
		3	30	40
		2	20	30
		1	10	20
		0	0	0
4	<u>вис на согнутых руках на нижней жерди, сек</u>	5	50	60
		4	40	50
		3	30	40
		2	20	30
		1	10	20
		0	0	0
5	<u>напрыгивание на гимнастическую скамейку, 30 сек.</u>	5	30	32
		4	28	30
		3	26	28
		2	24	26
		1	22	24
		0	20	22
6	<u>складка, стоя на полу</u>	5	полное касание ладони за пятками, пальцы назад	
		4	полное касание ладоней параллельно стопам	
		3	полное касание ладоней впереди стоп	
		2	касание пальцев рук впереди стоп	
		1	касание пальцами рук пола	
7	<u>сед с прямыми ногами и оттянутыми стопами</u>	2	высокое отрывание пяток от пола	
		1	низкое отрывание пяток от пола	
		0	пятки не отрываются от пола	
8	<u>«рыбка»</u>	5	руки прямые, колени вместе, пятки и носки касаются головы	
		4	по исполнению	
		3	по исполнению	
		2	по исполнению	
		1	по исполнению	

**Контрольные нормативы для спортсменов этапа начальной подготовки
февраль**

№	нормативы	баллы	6 лет	7 лет
1	<u>бег 20 м</u>	5	4,2	4,0
		4	4,4	4,2
		3	4,6	4,4
		2	4,8	4,6
		1	5,0	4,8
		0	5,2	5,0
2	<u>прыжок в длину с места</u>	5	150	170
		4	140	160
		3	130	150
		2	120	140
		1	110	130
		0	100	120
3	<u>вис углом на гимнастической стенке, сек</u>	5	50	60
		4	40	50
		3	30	40
		2	20	30
		1	10	20
		0	0	0
4	<u>вис на согнутых руках на нижней жерди, сек</u>	5	50	60
		4	40	50
		3	30	40
		2	20	30
		1	10	20
		0	0	0
5	<u>напрыгивание на гимнастическую скамейку, 30 сек.</u>	5	30	32
		4	28	30
		3	26	28
		2	24	26
		1	22	24
		0	20	22
6	<u>складка, стоя на краю гимнастической скамейки, см</u>	5	0	расстояние между кончиками
		4	4	пальцев рук и полом
		3	8	
		2	12	
		1	16	
7	<u>мост из положения лёжа</u>	5	ноги вместе, прямые, плечи за опорой	
		4	ноги вместе, прямые, плечи над опорой	
		3	ноги вместе, прямые, плечи до опоры	
		2	ноги согнутые, руки согнутые	
8	<u>угол в упоре из положения седа на полу</u>	5	25	30
		4	20	25
		3	15	20
		2	10	15
		1	5	10
		0	1	5
9	<u>шпагаты</u>	5	ноги прямые, полное касание внутренней поверхностью бедра пола, стопы оттянуты	
		4	по исполнению	
		3	по исполнению	
		2	по исполнению	
		1	по исполнению	

Контрольные нормативы для спортсменов этапа начальной подготовки (весна)

№	нормативы	баллы	6 лет	7 лет
1	<u>бег 20 м</u>	5	4,2	4,0
		4	4,4	4,2
		3	4,6	4,4
		2	4,8	4,6
		1	5,0	4,8
		0	5,2	5,0
2	<u>прыжок в длину с места</u>	5	150	170
		4	140	160
		3	130	150
		2	120	140
		1	110	130
		0	100	120
3	<u>подтягивание из положения виса на верхней жерди</u>	5	10	12
		4	8	10
		3	6	8
		2	4	6
		1	2	4
		0	0	2
4	<u>лазание по канату из положения сед ноги на полу, сек</u>	5	6	5
		4	8	7
		3	10	40
		2	12	30
		1	14	20
		0	0	0
5	<u>напрыгивание на гимнастическую скамейку, 30 сек.</u>	5	30	32
		4	28	30
		3	26	28
		2	24	26
		1	22	24
		0	20	22
6	<u>складка, стоя на краю гимнастической скамейки, см</u>	5	0	расстояние между кончиками
		4	4	пальцев рук и полом
		3	8	
		2	12	
		1	16	
7	<u>мост</u>	5	ноги вместе, прямые, плечи за опорой	
		4	ноги вместе, прямые, плечи над опорой	
		3	ноги вместе, прямые, плечи до опоры	
		2	ноги согнутые, руки согнутые	
8	<u>угол в упоре из положения седа на полу, сек</u>	5	25	30
		4	20	25
		3	15	20
		2	10	15
		1	5	10
		0	1	5
9	<u>шпагаты</u>	5	ноги прямые, полное касание внутренней поверхностью бедра пола, стопы оттянуты	
		4	по исполнению	
		3	по исполнению	
		2	по исполнению	
		1	по исполнению	
10	<u>поднимание ног до касания на гимнастической стенке</u>	5	12	14
		4	10	12
		3	8	10
		2	6	8
		1	4	6

		0	2	4
11	<u>стойка на голове, сек</u>	5	35	40
		4	30	35
		3	25	30
		2	20	25
		1	15	20
		0	10	15

Контрольные нормативы тренировочного этапа спортивной подготовки (2 ступень) по спортивной гимнастике

№ п/п	Норматив, бал.	возраст, лет	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Скоростная сила												
1	бег 20 м, время	7 лет	3,60	3,70	3,80	3,90	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50
		8 лет	3,50	3,60	3,70	3,80	3,90	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40
		9 лет	3,40	3,50	3,60	3,70	3,80	3,90	4,00	4,10	4,20	4,30
		10-11 лет	3,30	3,40	3,50	3,60	3,70	3,80	3,90	4,00	4,10	4,20
		12-18 лет	3,20	3,30	3,40	3,50	3,60	3,70	3,80	3,90	4,00	4,10
2	прыжок в длину с места, см	7 лет	180	170	160	150	140	130	120	110	100	90
		8 лет	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100
		9 лет	200	190	180	170	160	150	140	130	120	130
		10-11 лет	210	200	190	180	170	160	150	140	130	140
		12-18 лет	220	210	200	190	180	170	160	150	140	130
3	Канат 3м, время	7 лет	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
		8 лет	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
		9 лет	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
		10-11 лет	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		12-18 лет	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4	поднимание ног на гимнастической стенке, 15раз на время	7 лет	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
		8 лет	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
		9 лет	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		10-11 лет	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
		12-18 лет	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Статика												
5	Высокий угол на бревне, время	7 лет	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		8 лет	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
		9 лет	20	18	16	14	12	10	8	6	4	7
		10-11 лет	25	23	21	19	17	15	13	11	9	7
		12-18 лет	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12
6	Горизонт между мостами, время	7 лет	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0
		8 лет	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		9 лет	15	14	13	12	10	8	6	4	3	2
		10-11 лет	20	18	16	14	12	10	8	6	4	3
		12-18 лет	25	23	21	19	17	15	13	11	9	7
7	Стойка на руках, время	7 лет	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
		8 лет	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3
		9 лет	40	36	32	28	24	20	16	12	8	4
		10-11 лет	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15
		12-18 лет	80	70	60	50	45	40	35	30	25	20

Динамика												
8	Спичаг ноги врозь, количество	7 лет	5		4		3		2		1	
		8 лет	7		6		5	4	3	2	1	
		9 лет	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		10-11 лет	12	11	10	9	8	6	5	4	3	2
		12-18 лет	15	13	12	10	9	7	6	5	4	2
9	Отмах в стойку, количество	7 лет	5		4		3		2		1	
		8 лет	8	7	6	5	4	3		2		1
		9 лет	10	9	9	7	6	5	4	3	2	1
		10-11 лет	13	12	11	10	9	8	6	4	3	2
		12-18 лет	15	14	13	12	11	10	8	6	4	2
10	Подъём разгибом, количество	7 лет	8		6		4		2		1	
		8 лет	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		9 лет	14	12	10	8	7	6	5	4	3	2
		10-11 лет	16	14	12	10	8	7	6	5	4	3
		12-18 лет	20	18	16	14	12	10	8	7	6	5
Выносливость												
11	Напрыгивания на куб 50см, количество за 60сек.	7 лет	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32
		8 лет	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38
		9 лет	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44
		10-11 лет	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50
		12-18 лет	74	72	70	68	66	64	62	60	58	56
12	Хлопки руками в упоре лежа ноги на скамейке (в перчатках), количество за 60 сек	7 лет	50	46	42	38	34	30	26	22	18	14
		8 лет	60	56	52	48	44	40	36	32	28	24
		9 лет	70	66	62	58	54	50	46	42	38	34
		10-11 лет	80	76	72	68	64	60	56	52	48	44
		12-18 лет	90	86	82	78	74	70	66	62	58	54
Гибкость, растяжка												
13	Мост, см	7 лет	20		30		40		50		60	
		8 лет	20		30		40		50		60	
		9 лет	20		30		40		50		60	
		10-11 лет	20		30		40		50		60	
		12-18 лет	20		30		40		50		60	
14	"Рыбка", см	7 лет	0		5		10		20		30	
		8 лет	0		5		10		20		30	
		9 лет	0		5		10		20		30	
		10-11 лет	0		5		10		20		30	
		12-18 лет	0		5		10		20		30	

15	Складка, см	7 лет	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18
		8 лет	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18
		9 лет	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18
		10-11 лет	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18
		12-18 лет	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18
16	Удержание ног (вперед и в сторону)	7 лет	пятка выше головы		насок на уровне головы		насок уровень плеча		насок уровень груди		насок уровень пояса	
		8 лет										
		9 лет										
		10-11 лет										
		12-18 лет										
17	"Ласточка"	7 лет	90°		20°		30°		45°		выше горизонтали	
		8 лет										
		9 лет										
		10-11 лет										
		12-18 лет										

Программа для приема на этап начальной подготовки (мальчики)

№	нормативы	баллы	7 лет	8 лет
1	<u>бег 20 м</u>	5	4,1	4,0
		4	4,2	4,2
		3	4,3	4,3
		2	4,4	4,4
		1	4,6	4,6
2	<u>прыжок в длину с места</u>	5	130	140
		4	120	130
		3	110	120
		2	100	110
		1	90	100
3	<u>поднимание ног на гимнастической стенке</u>	5	10	10
		4	8	8
		3	6	6
		2	4	4
		1	2	2
4	<u>подтягивание в висе на перекладине</u>	5	10	10
		4	8	8
		3	6	6
		2	4	4
		1	2	2
5	<u>отжимания в упоре на брусьях</u>	5	10	10
		4	8	8
		3	6	6
		2	4	4
		1	2	3
6	<u>мост</u>	5	ноги вместе прямые; плечи за опорой	
		4	ноги вместе прямые; плечи над опорой	
		3	ноги вместе прямые; плечи до опоры	
		2	ноги вместе согнутые; руки согнутые	
		1	ноги врозь согнутые; руки согнутые	
7	<u>наклон стоя</u>	5	полное касание ладони за пятками, пальцы рук назад	
		4	полное касание ладоней параллельно стопам	
		3	полное касание ладоней впереди стоп	
		2	касание пальцами рук впереди стопы (пол кисти)	
		1	быстрое касание пальцами рук пола	

Для зачисления в группу начальной подготовки необходимо набрать 21 балл.

Кроме того одним из условий является поведение ребёнка на занятии и его способность к восприятию и усвоению учебного материала.

При зачислении в группу начальной подготовки устанавливается испытательный срок от 14 до 30 дней.

Контрольные нормативы для спортсменов этапа начальной подготовки

№	нормативы	баллы	6 лет	7 лет
1	<u>прыжок в длину с места</u>	5	140	150
		4,5	135-139	145-159
		4	130-134	140-144
		3,5	125-129	135-139
		3	120-124	130-134
		2,5	115-119	125-129
		2	110-114	120-124
		1,5	105-109	115-119
		1	100-104	110-114
2	<u>Угол на стоянках, сек</u>	5	35	40
		4,5	33-34	38-39
		4	30-32	35-37
		3,5	28-29	33-34
		3	25-27	30-32
		2,5	23-24	28-29
		2	20-22	25-27
		1,5	18-19	23-24
		1	15-17	20-22
3	<u>напрыгивание на гимнастическую скамейку, 30 сек.</u>	5	28	30
		4,5	27	29
		4	26	28
		3,5	25	27
		3	24	26
		2,5	23	25
		2	22	24
		1,5	21	23
		1	20	22
4	<u>Вис на согнутых руках, сек</u>	5	35	40
		4,5	33-34	38-39
		4	30-32	35-37
		3,5	28-29	33-34
		3	25-27	30-32
		2,5	23-24	28-29
		2	20-22	25-27
		1,5	18-19	23-24
		1	15-17	20-22
5	<u>Упор лёжа на согнутых руках, сек</u>	5	35	40
		4,5	33-34	38-39
		4	30-32	35-37
		3,5	28-29	33-34
		3	25-27	30-32
		2,5	23-24	28-29
		2	20-22	25-27
		1,5	18-19	23-24
		1	15-17	20-22
6	<u>мост</u>	5	ноги вместе прямые; плечи за опорой	
		4	ноги вместе прямые; плечи над опорой	
		3	ноги вместе прямые; плечи до опоры	
		2	ноги вместе согнутые; руки согнутые	
		1	ноги врозь согнутые; руки согнутые	
7	<u>наклон стоя</u>	5	полное касание ладони за пятками, пальцы рук назад	
		4	полное касание ладоней параллельно стопам	
		3	полное касание ладоней впереди стоп	
		2	касание пальцами рук впереди стопы (пол кисти)	
		1	быстрое касание пальцами рук пола	

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературных источников

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М. ФиС, 2004 г.
2. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М. ФиС, 2003 г.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М. ФиС, 1983 г.
4. Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. – М. ФиС, 1974 г.
5. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. Киев. Здоров, я, 1986 г.
6. Гавердовский Ю. К. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика. Ежегодник, - М. Сов. Спорт, 1989 г.
7. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. – М. Терра-спорт, 2002 г.
8. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. – М. ФиС, 1987г.
9. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. – М. ФиС, 1986 г.
10. Держач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М. ФиС, 1981 г.
11. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике. - М. ФиС, 1992 г.
12. Коренберг В.Б. Внимание деталям! – М. ФиС, 1972 г.
13. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике. – М. ФиС, 1970г.
14. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М. ФиС, 1989 г.
15. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев. Олимпийская литература, 1999 г.
16. Спортивная гимнастика. Под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. – М. ФиС, 1979 г.
17. Сучилин Н.Г. Гимнаст в воздухе (соскоки прогрессирующей сложности). – М. ФиС, 1978 г.
18. Теория спорта. Учебник. Под ред. В.Н. Платонова. – Киев. Высшая школа, 1987 г.

5.2. Перечень аудиовизуальных средств

Видеозаписи исполнения гимнастических элементов

5.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://docs.cntd.ru/document/499043548>

http://www.gosnadzor.ru/about_gosnadzor/legal/

<http://www.youtube.com/channel/UCJ4QUY4xdS3ouSMabfHopVg>,

rusgymnastics.ru;

sportgymnastics.ru;

VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку (2 степень), на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Ответственные
1	Участие в первенстве Санкт-Петербурга «Снежинка»	февраль	СПб, СШОР «Комета» Антонова-Овсеенко, д2	КФКиС СПб Старшие тренеры СШОР
2	Участие в Чемпионате и Первенстве Санкт-Петербурга среди юношей	февраль	СПб, СШОР Калининского р-на Ушинского, д.10	КФКиС СПб Старшие тренеры СШОР
3	Участие в Кубке памяти МС СССР им. Г.В. Егорова среди юношей	март	СПб, СШОР Центрального р-на Кирилловская, 7/9	КФКиС СПб Центральная СШОР
4	Участие в Первенстве России среди девушек и юношей	март апрель	г. Пенза	ФСГ России КФКиС СПб, СШОР
5	Участие в первенстве Санкт-Петербурга среди спортивных школ	апрель	СПб, СШОР Калининского р-на Ушинского, д.10	КФКиС СПб Старшие тренеры СШОР
6	Организация и проведение Первенства ГБУ СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга среди мальчиков групп начальной подготовки по ОФП и СФП	апрель	Пушкин, СШОР	Спортивный отдел, старший тренер, тренеры отделения
5	Участие в П-ом этапе Спартакиады школьников России	апрель	г. Великий Новгород	ФСГ России КФКиС СПб СШОР
6	Участие в международном турнире среди юношей на призы олимпийского чемпиона А. Дитяткина	май	СПб, СШОР Калининского р-на Ушинского, д.10	ФСГ России КФКиС СПб СШОР
7	Организация и проведение Первенства ГБУ СШОР Пушкинского района среди юношей классификационные соревнования	май	Пушкин, СШОР	Спортивный отдел, старший тренер, тренеры отделения
8	Участие в Спартакиаде школьников России ФИНАЛЫ	июнь	г. Пенза	ФСГ России, КФКиС СПб СШОР
9	Участие в спортивно-оздоровительном лагере «Гимнаст» юноши	1 смена июнь	Лен. область п-к. Васкелово	Спортивный отдел, Тренеры отделения
10	Тренировочные мероприятия для членов сборной команды СШОР	Июнь июль	По назначению	Спортивный отдел Тренеры отделения
11	Участие в Первенстве Санкт-Петербурга среди СШОР «Надежды России» среди юношей	октябрь	СПб, СШОР Калининского р-на Ушинского, д.10	КФКиС СПб Старшие тренеры СШОР
12	Прием нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы подготовки среди мальчиков и юношей	ноябрь по графику	Пушкин, СШОР	Спортивный отдел, старший тренер, тренеры отделения
13	Организация и проведение Первенства ГБУ СШОР Пушкинского района среди мальчиков групп начальной подготовки по ОФП и СФП	ноябрь	Пушкин, СШОР	Спортивный отдел, старший тренер, тренеры отделения
14	Участие во Всероссийских соревнованиях среди СШОР «Надежды России»	ноябрь	г. Пенза	ФСГ России КФКиС СПб
16	Организация и проведение Классификационного Первенства ГБУ СШОР Пушкинского района СПб	декабрь	Пушкин, СШОР	Спортивный отдел, старший тренер, тренеры отделения
19	Итоговый спортивный праздник СШОР – награждение спортсменов, Тренеров по итогам календарного года	декабрь	Пушкин, СШОР	АПР, Адм. СШОР Старшие тренеры, тренеры

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью № 16 (Серия Швеция) листов

Должность Академик

ФИО Александр Александрович

Подпись Александр Александрович

« 30 » 20 11 г. Ленинского района Санкт-Петербурга

