

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва Пушкинского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга)**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБУ ДО СШОР Пушкинского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 30.08.2024 № 3)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СШОР
Пушкинского района Санкт-Петербурга
В.И. Ходырев
« 30 » 08 2024 года



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика»
Этап начальной подготовки**

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России от 22.11.2023 № 848.

Срок реализации программы на этапе – до 2 лет

Санкт-Петербург
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Общие положения	4
1.1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки	4
1.2.	Характеристика «спортивной гимнастики» как вида спорта и ее отличительные особенности	5
II.	Характеристика Программы	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	7
2.2.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и порядок перевода на следующие этапы спортивной подготовки	8
2.3.	Требования к объему учебно-тренировочного процесса	9
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.4.1.	Учебно-тренировочные занятия	11
2.4.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	11
2.4.3.	Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности	12
2.4.4.	Иные виды (формы) обучения	13
2.5.	Календарный план воспитательной работы	13
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
III.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	21
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	21
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам	22
IV.	Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика»	24
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	24
4.2.	Учебно-тематический план по каждому этапу спортивной подготовки (Приложение № 2 к Программе).	40
4.3.	Структура учебно-тренировочного занятия	40
4.4.	Научно-методическое обеспечение	44

V.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	46
5.1.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	46
5.2.	Материально-технические условия реализации Программы	46
5.3.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	47
5.4.	Обеспечение спортивной экипировкой	48
5.5.	Кадровые условия реализации Программы	48
5.6.	Информационно-методические условия реализации Программы	49
	Приложение 1	51
	Приложение 2	52
	Приложение 3	54

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» представляет собой программно-методический комплект нормативной и методической документации, который определяет содержание и организацию процесса спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» на каждом её этапе в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (этап начальной подготовки (далее – НП)) (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в начальных группах спортивной подготовки в ГБУ ДО СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга (далее - Учреждение) по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная гимнастика", основанным на особенностях данного вида спорта и его спортивных дисциплин с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке.

Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 953 (зарегистрирован Минюстом России от 19.12.2022 г., регистрационный № 71613 (далее – ФССП), а также на основе директивных и нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ» и «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 (ред. От 30.05.2023) «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– Приказ Минспорта России от 25.08.2020 № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки обучающихся на основе создания устойчивой мотивации к систематической двигательной активности, расширения знаний о физической культуре, улучшения показателей физической подготовленности, обогащения двигательного опыта разнообразными гимнастическими упражнениями, формирования социально значимых положительных личностных качеств и развития творческих начал в двигательном самообразовании.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе НП, изложенным в ФССП:

- 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;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, иных специалистов участвующих в реализации программы и является основным документом учебно-тренировочной работы в Учреждении.

1.2. Характеристика «спортивной гимнастики» как вида спорта и ее отличительные особенности

Спортивная гимнастика – олимпийский вид спорта со сложнокоординационной деятельностью. Гимнастику в целом можно охарактеризовать как вид спорта, в котором сложнокоординационные действия выполняются в относительно постоянных условиях с оценкой мастерства спортсмена по критериям трудности программы, ее композиции и качества исполнения. Предметом оценки является то, что делает гимнаст, и как он это делает в соответствии с возрастными особенностями.

Соревновательная деятельность гимнаста характеризуется отсутствием непосредственного контакта с соперником. Даже в командных

соревнованиях превалирует неколлективный характер действий каждого спортсмена.

Официальные спортивные соревнования проводятся по спортивным дисциплинам в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта: командные соревнования, многоборье, вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья, перекладина, разновысокие брусья, бревно.

Программа спортивных соревнований в спортивных дисциплинах «командные соревнования» и «многоборье» включает в себя выступления спортсменов на шести видах среди спортсменов мужского пола (вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья, перекладина) и четырех видах среди спортсменов женского пола (опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения).

Соревнования проводятся в гимнастическом зале в следующих возрастных группах:

- мужчины - 18 лет и старше, юниоры (14 -17 лет), юноши (11-13 лет), мальчики (7 - 10 лет);
- женщины - 16 лет и старше, юниорки (13-15 лет), девушки (10-12 лет), девочки (6-9 лет).

Гимнасты дважды в год проходят инструктаж по соблюдению правил техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий в спортивном зале, участии в соревнованиях, пожарной и антитеррористической безопасности. Ответственность за соблюдение безопасности в помещениях учреждения (спортивном зале, раздевалках) возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия со спортсменами.

1. Требования безопасности перед началом занятий:

- не заходить в зал в отсутствие тренера-преподавателя;
- проветрить гимнастический зал;
- надеть спортивную тренировочную форму;
- протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой;
- проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня, крепления стопорных винтов брусев;
- в местах соскоков со снарядов и под снаряды положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной, без расхождений между матами.

2. Требования безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнения на спортивных снарядах в отсутствие тренера-преподавателя или его помощника;
- не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями;

- не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим спортсменом;
- при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- следить за отсутствием начала разрывов на накладках и лямках.

Фактически сама система многоборья в спортивной гимнастике состоит из самостоятельных видов упражнений. В ее олимпийском потенциале имеется 14 комплектов медалей. Исполнительское мастерство в спортивной гимнастике подразумевает не только грамотно выполненные элементы и соединения, но и наличие определенного стиля, культуры движения, артистизма и проявления индивидуальности.

II. Характеристика Программы

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» определяется ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика»:

Таблица № 1

Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
	мальчики	девочки	
1-2	7	6	10

Для зачисления на этап НП лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Максимальная наполняемость групп на этапе НП определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

– на этапе НП не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

Учреждение, при необходимости, может объединять на временной основе группы НП для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском.

При необходимости может проводить учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и порядок перевода на следующие этапы спортивной подготовки

Продолжительность этапа НП составляет 2 года.

В основу комплектования групп спортивной подготовки на этапе НП положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов.

Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст спортсмена определяется на основании установленных требований правил вида спорта об участниках спортивных соревнований.

Продолжительность этапа, возраст лиц для зачисления на этап, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах

Таблица № 2

Продолжительность этапа в годах	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) *		Наполняемость групп (человек) **
	Мальчики	Девочки	
2	7	6	10

* – возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года);

** – максимальная наполняемость группы, не должна превышать 25 человек.

Минимальный возраст указан только для зачисления в Учреждение и определяется ФССП.

На этап НП зачисляются лица, желающие заниматься спортивной гимнастикой, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, навыков необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в Учреждение), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России.

Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы НП спортсменами примерно равного уровня подготовленности.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники спортивной гимнастики, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап спортивной подготовки.

Перед завершением спортивного сезона, юный спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы (далее нормативы), свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП.

Прием нормативов осуществляется в баллах, выставленных аттестационной комиссией, утвержденной на педагогическом совете Учреждения, и является основанием для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

2.3. Требования к объему учебно-тренировочного процесса

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели. Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Таблица № 3

Этапный норматив	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	6
Общее количество часов в год	312	312

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе НП не должна превышать двух часов.

Расписание и продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается Учреждением.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

Таблица № 4

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка (%)	27-30	17-20
2	Специальная физическая подготовка (%)	15-18	25-28
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3
4	Техническая подготовка (%)	48-51	48-51
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Ориентируясь на определенные ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика» рамочные показатели, прикрепленные тренеры-преподаватели 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 учебно-тренировочного процесса (Приложение №1 к Программе).

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.4.1. Учебно-тренировочные занятия

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований);
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

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

Кроме групповых учебно-тренировочных занятий, тренер-преподаватель может давать индивидуальные задания по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Учреждения – это формы ненормируемой части работы тренера-преподавателя, являющейся обеспечительной мерой качественной организации учебно-тренировочного процесса.

2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий, приведенной в ФССП.

Учебно-тренировочные мероприятия планируются Учреждением с учетом целесообразности участия в них тех или иных спортсменов и признанной оптимальной продолжительности. План учебно-тренировочных мероприятий формируется на начало календарного года, корректировки могут вноситься в течение года.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются за счет средств, выделяемых Учреждением на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо получаемых по договору на оказание услуг по спортивной подготовке.

2.4.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки гимнастов и гимнасток. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки обучающихся, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим, другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие гимнастов и гимнасток в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке гимнастов и гимнасток, необходимо учитывать, что взятая отдельно, она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность обучающихся.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 5

Виды спортивных соревнований	До года	Свыше года
Контрольные	1	1
Основные	1	1

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "спортивная гимнастика";
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4.4. Иные виды (формы) обучения

Дистанционные методы подготовки в учебно-тренировочном процессе

Дистанционная подготовка (ДП) – это взаимодействие тренера-преподавателя и спортсменов между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебно-тренировочному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства подготовки), реализуемое специфичными средствами интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность.

Дистанционная подготовка — это самостоятельная форма подготовки. Информационные технологии в дистанционной подготовке являются ведущим средством.

Основными видами учебно-тренировочных занятий при дистанционной подготовке являются: самостоятельное изучение материала дистанционного курса, консультация, практическое занятие.

Самостоятельное изучение программы предусматривает использование материалов, размещенных в сети Интернет, или направленных обучающемуся через электронную почту.

Самостоятельное выполнение практической работы может быть организовано в домашних условиях с помощью родителей (законных представителей). Требования к самостоятельному изучению учебно-тренировочного материала определяются методическими указаниями, инструкциями и заданиями, содержащимися в дистанционном спецкурсе (план самостоятельной работы).

Дистанционное обучение в Учреждении осуществляется по мере необходимости на основании положения о дистанционной подготовке обучающихся Учреждения.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Сущность воспитательной работы в Учреждении состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года

1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под подпись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции

или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену в внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного в внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица № 7

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год (октябрь, апрель)	Ответственный-тренер-преподаватель
2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»		Ответственный за антидопинговое обеспечение в Учреждении
3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Ответственный- тренер-преподаватель
3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Учреждении
4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ответственный- спортсмен
5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		Ответственный- тренер-преподаватель
6. Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых «правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	ежемесячно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Учреждении

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)– основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к спортсмену, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «спортсмен». В отношении спортсменов, которые не являются спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил,

предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ спортсменом является любое лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Периодические и углубленные медицинские обследования обучающихся осуществляются в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Обучающиеся Учреждения ниже 1 спортивного разряда организуются на базе СПб ГБУЗ «Городская поликлиника № 22» Врачебно-физкультурное отделение по адресу: Санкт-Петербург, г. Колпино, ул. Финляндская, д. 13, к. 4 БТ.

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 учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

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

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, 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.

При планировании учебно-тренировочных занятий на каждый день недели, достаточно обговорить с родителями (законными представителями) общей режим занятий в Учреждении, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

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

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

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

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы, применительно к этапам спортивной подготовки, обучающимся необходимо выполнить требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

Этап НП:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и/или перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой в Учреждении 1 (один) раз в год в установленные сроки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация обучающихся проводится на основании Положения об организации промежуточной и итоговой аттестации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап НП по виду спорта "спортивная гимнастика"

Таблица № 8

N п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения		Баллы
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	
			1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	сек.	10,7	10,6	10,5	10,5	1
			10,5	10,8	10,3	10,7	2
			10,3	11,0	10,1	10,9	3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	см	8	5	10	6	1
			10	7	12	8	2
			12	9	14	10	3
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	кол-во раз	2	-	3	-	1
			4		5		2
			6		7		3
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	-	5	-	6	1
				7		8	2
				9		10	3
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 сек	см	+1	+3	+3	+5	1
			+3	+5	+5	+7	2
			+5	+7	+7	+9	3
1.6.	Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами	см	110	105	120	115	1
			115	110	125	120	2
			120	115	130	125	3
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	кол-во раз	5	5	6	6	1
			7	7	8	8	2
			9	9	10	10	3
2.2.	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения	сек.	5	5	6	6	1
			7	7	8	8	2
			9	9	10	10	3
2.3.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	сек.	5	5	6	6	1
			7	7	8	8	2
			9	9	10	10	3

Проходной балл:

- 16 баллов для первого года обучения

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап НП по виду спорта "спортивная гимнастика"

Таблица № 9

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.3	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	кол-во раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.4	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее		не менее	
			-	5	-	6
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	кол-во раз	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.2	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.3	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

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

Учебно-тренировочные занятия на этапе НП направлены на овладение гимнастами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортивной гимнастикой.

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

- учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами должны быть ориентированы на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, гармоничное и всестороннее развитие физических качеств, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, освоение базовой техники по виду спорта «спортивная гимнастика», отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки, но не на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата любой ценой;
- учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

Современная система подготовки гимнастов и гимнасток, ориентированная на высокие спортивные достижения, предусматривает раннее начало систематизированных занятий, как правило, падающее еще на старший дошкольный и младший школьный возраст, в следствие чего важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение учебно-тренировочного процесса.

Общая физическая подготовка (далее- ОПФ) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно- двигательного аппарата и развитие общей выносливости обучающихся. Задачи ОПФ в спортивной гимнастике реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными умениями и навыками, а также физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими гимнастами в группах физкультурно- спортивной направленности и на этапе НП. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации обучающихся.

Специальная физическая подготовка – это процесс развития физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

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

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство.

Нагрузка, получаемая гимнастами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества гимнастов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Однако, как показывают практика и исследования, сам по себе ход естественного развития качеств не может удовлетворить постоянно возрастающих требований к сложности упражнений и техническим возможностям гимнастов. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния гимнастов на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений.

При этом особо возрастает значимость, так называемой, базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной

практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности - прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и др.

Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям. Например, выполнение на брусьях разной высоты элементов в висе сзади, «выкрученных оборотов», перелетов, переходов с малой амплитуды движения на большую и наоборот требует специальной гибкости и (или) «подкачки», отвечающих структурно-технической специфике этих движений.

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

Установлено, что СФП наиболее эффективна только тогда, когда она осуществляется в единстве с общефизической подготовкой. При этом, однако, нужное соотношение средств ОФП и СФП зависит от этапа многолетней тренировки. Так, если у гимнастов-новичков необходимое соотношение двух данных видов подготовки примерно равно, то у мастеров спорта даже в подготовительном и переходном периодах ОФП составляет не более 5-15% учебно-тренировочного времени, не говоря уже о соревновательных микроциклах, когда средства ОФП используются еще меньше. Вместе с тем ошибочна практика, когда при подготовке к соревнованиям гимнасты полностью отказываются от средств ОФП, таких как утренний бег, прогулки, подвижные игры, купание в бассейне и т.д.

Развитие физических качеств

Задачами общей силовой подготовки являются:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп;
- 2) укрепление мышечно связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Упражнения для развития силовых способностей:

- комплексы из 3 – 4 упражнений силовой направленности (сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание прямых ног в положении лёжа, разгибание и сгибание туловища из седа и т.п.);
- комплексы из 4-6 упражнений с набивными мячами (1 кг.);
- разновидности передвижений в смешанных упорах на полу и гимнастических скамейках; сгибание и разгибание рук в простых и смешанных висах и упорах; различные виды лазания по гимнастической стенке, передвижения в висах на перекладине; поднимание и удержание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке; подъемы в упор переворотом на разновысоких брусьях с дополнительной опорой ногами.

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с.;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны.

Это требует использования разных средств, методов и учебно-тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Обычно при выполнении силовых упражнения выделяют 5 режимов работы мышц: изометрический (статический), изотонический, ауксотонический (смешанный), изокинетический, метод переменных сопротивлений.

Контроль за уровнем развития силы. Имеется три группы показателей силовой подготовленности гимнастов: скоростно-силовая выносливость, силовая выносливость, взрывная сила. На данном этапе контролируется только максимальная сила в упражнениях ОФП с собственным весом («отжимания», «подтягивания», «поднимание ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке», «угол в висе на гимнастической стенке») и скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места).

Развитие скоростных способностей.

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный

для данных условий промежутков времени. Различают следующие основные виды скоростных способностей:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений;
- способность к быстрому началу движения;

Их принято считать элементарными видами проявления скоростных способностей.

К скоростным способностям относят также быстроту выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее. Это комплексные виды скоростных способностей.

В гимнастике наибольшее значение имеет быстрота выполнения целостных двигательных действий. Скоростные способности, проявляемые гимнастом, чаще всего имеют непосредственную связь со скоростной силой и зависят от нее. Даже в относительно простых движениях с места, выполняемых неотягощенными частями тела (например, взмах ногой) быстрота сгибаний и разгибаний во многом зависит от скоростной силы мышц.

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

Контроль скоростных способностей: пробегание отрезков на скорость (15-20 и 20-25 м. в зависимости от года подготовки); смена направлений в беге (челночный бег), остановки в заданных положениях по неожиданному сигналу; прыжки в длину и высоту с места; выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени используя игровой метод (например, общеразвивающих упражнений на время: упор присев-упор лежа; тоже из основной стойки); прыжки через скакалку в быстром темпе и т.д.

Развитие гибкости.

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяется на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке гимнастов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных

упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (наклоны и повороты, прогибания, мост, шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, рывковые движения руками во всех направлениях, круги руками и ногами, выкруты руками (тоже с использованием гимнастической палки), медленные движения с максимальной амплитудой (упражнения на растягивание), статические напряжения с сохранением положения тела. Упражнения могут выполняться с использованием снарядов массового типа: гимнастические скамейки и гимнастическая стенка.

Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма, упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки, или в конце основной части учебно-тренировочных занятий, или между отдельными подходами в силовых упражнениях. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после таких упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать

с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера-преподавателя, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Контроль за уровнем подвижности в суставах. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность в плечевых суставах определяется по тесту «мост», выполняемого из положения лежа на спине. Оценка осуществляется по расстоянию от пяток ступней до кистей рук. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Подвижность тазобедренных суставов определяется по тесту «шпагаты». Уровень подвижности оценивают по расстоянию от бедер до пола.

Развитие координационных способностей.

Говоря о способностях, от которых в решающей мере зависит успешность научения новым двигательным действиям и совершенствования их усвоенных форм, с давних пор принято оперировать понятием «ловкость». Правда, это понятие до сих пор остается недостаточно определенным. Конкретизируя его, в современной

специальной литературе выделяют более определенное понятие «координационные способности», или «двигательно-координационные способности». Под этим подразумевают: во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий; во-вторых, способность перестраивать координацию движений при необходимости изменяя параметры освоенного действия или переключая на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий.

Двигательно-координационные способности зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени», «мышечного чувства» и включают в себя (как бы в качестве частных своих составляющих) способность точно соразмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Для совершенной координации целостных двигательных действий требуется тонкое регулирование соотношений этих параметров в составе целого. При характеристике техники гимнастических упражнений, требуется особенно точное соответствие заданным пространственным параметрам. Качество координации движений, несомненно, обусловлено в какой-то мере способностью без излишней мышечной напряженности (скованности) поддерживать позу и особенно выполнять двигательные действия. Крайне важна способность к поддержанию статического и динамического равновесия, т. е. способности обеспечивать устойчивость позы в статических положениях и ее балансировку во время перемещений, а также способность к произвольному расслаблению мышц.

Еще одна задача в совершенствовании двигательно-координационных способностей гимнастов — это развитие вестибулярного анализатора и формирование способности к ориентации в пространстве при выполнении вращений вокруг основных осей тела.

Новизна, хотя бы частичная, необычность и обусловленные этим неординарные требования к координации движений - важнейшие критерии при выборе упражнений для эффективного воздействия на двигательно-координационные способности.

В тренировке юных гимнастов используются следующие виды упражнений:

- разновидности передвижений в ходьбе и беге: с быстрой сменой ориентации (резким изменением двигательных действий) по простому сигналу и сигналу выбора с остановками в позе сохранения равновесия; повороты в беге на 180° и 360°; челночный бег из различных и.п.; прыжки по неравномерной разметке; прыжки «ближе дальше-точно» со зрительным и без зрительного контроля, прыжки и передвижения в смешанных упорах спиной вперед и с поворотами.

- общеразвивающие упражнения (далее- ОРУ) с быстрой сменой мест по сигналу типа «запрещённое движение»; «зеркальное» выполнение

упражнений; выполнение привычных упражнений из непривычных (необычных) исходных положений (например, наклоны из исходных положений с затруднёнными условиями сохранения равновесия; ОРУ разнонаправленного характера с включением дополнительных частей тела в различных сочетаниях (только руки, руки и ноги, руки, ноги и туловище, в сочетании с подскоками с движениями руками); выполнение ОРУ стоя продольно и поперёк на гимнастической скамейке или бревне;

– задания для развития памяти на движения «запомни-повтори»; элементарные двигательные композиции на 8-16-32 счёта, выполняемые по памяти на месте и в движении;

Упражнения на гимнастических снарядах:

– Бревно (среднее): ходьба - обычным и приставным шагом (лицом, спиной вперед и вправо/влево); сгибая ноги вперёд; повороты на носках стоя и в приседе.

– Перекладина (средняя): передвижения в висе продольно и поперёк, с акцентированной фазой виса на одной руке; размахивания изгибами.

– Брусья: передвижения в висе и упоре по горизонтальным и наклонным жердям; выкруты из виса в вис сзади и обратно продольно и поперёк.

– Брусья разновысокие: висы присев и лёжа; подъём переворотом в упор и опускание в вис лёжа; размахивания в висе на согнутых ногах с помощью; соскок махом назад из упора.

– Кони/махи: перемахи согнув ноги вперёд и назад; соскок углом вперёд.

– Кольца (низкие): вис согнувшись; переворот из виса стоя в вис стоя сзади и обратно; вис прогнувшись с захватом стопами за кольца.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, перевороты, повороты; подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики. Особенно ценны в этом отношении безгранично разнообразные комбинации движений, составляющие материал основной и спортивной гимнастики, акробатические упражнения с различным направлением вращения, а также спортивные и подобные им подвижные игры: «Найди своё место», «Найди свою пару»; с вращением и резким изменением ориентации двигательных действий: «Волчки», «Цыплята и коршун», «Море волнуется» и др.

Для контроля за уровнем развития координационных способностей нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей.

При оценке степени их развития учитываются различные внешние показатели. Среди них относительно наиболее общим является время,

затрачиваемое на освоение новых форм двигательных действий либо на перестройку усвоенных (чем меньше это время, тем при прочих равных условиях выше уровень развития данных способностей). Одновременно учитываются степень координационной сложности действия (по экспертным оценкам или по материалам инструментального анализа - биомеханического, физиологического и т.д.) и точность движений (во времени, в пространстве и по величине усилий), а также общие критерии, применяемые для оценки степени совершенства техники двигательных действий.

Техническая подготовка

Понятие «техническая подготовка» трактуется как всякая учебно- тренировочная работа, связанная с работой гимнаста над техникой движений, и, таким образом, охватывает обучение упражнениям (независимо от их назначения), совершенствование двигательных навыков, техническую соревновательную подготовку и т.п. Между тем в последние десятилетия, по мере совершенствования методологии подготовки гимнастов, ориентированных на высокие достижения, в теории и методике гимнастики выделились направления подготовки, носящие особо регламентированный характер и получившие название «специальных».

В отличие от общей «технической подготовки», специальная техническая подготовка (далее - СТП) охватывает не столько соревновательные упражнения, сколько специально отобранные и систематизированные упражнения, позволяющие заложить необходимую техническую базу перспективного технического совершенствования и являющиеся, таким образом, не целью, а средством технической подготовки. На этапе НП СТП представляет собой важнейший программный раздел перспективной учебно-тренировочной работы гимнастов и гимнасток.

Предметом СТП являются не только целостные упражнения, но все их технические компоненты, имеющие базовое значение. В процессе СТП важна углубленная проработка всех структурных уровней и компонентов базовых упражнений.

Различаются две разновидности технической «школы». Первая из них – «школа» общего назначения, имеющая отношение ко всем без исключения видам гимнастического многоборья. Она предполагает освоение навыков, связанных прежде всего со стилистикой гимнастических упражнений, умением ритмично двигаться, удерживать красивую осанку, работать с прямыми ногами, оттянутыми носками и др.

Средства: комплексы элементарных двигательных действий (далее - ОРУ) отдельными частями тела одиночно и в различных сочетаниях, выполняемые с предметами и без них из основных исходных положений (и.п.) и хореография, одинаково важная как для гимнасток, так и гимнастов.

Помимо общей технической школы существует школьный раздел СТП в каждом виде многоборья. Таковы исходные навыки удержания правильных рабочих положений на данном снаряде и соответствующей им специализированной технической осанки, владение хватами, перехватами, основами упоров, размахиваний в висах и упорах, основы передвижений в висах и упорах и на бревне и т.п.

Базовые блоки. Технически сложные гимнастические упражнения всегда содержат в своем составе координационные блоки, важные для исполнения целых групп упражнений. Данные базовые блоки также могут иметь как общее назначение, так и носить специализированный вид для каждого данного вида многоборья.

Среди важнейших базовых блоков первого типа наиболее характерны навыки балансирования в равновесных положениях, прежде всего – в стойке на ногах с различными положениями рук, в стойке на носках, в равновесиях на одной ноге и в стойке на руках у опоры и без (с помощью тренера-преподавателя и самостоятельно), в стойке на лопатках; в стойке на голове и руках; в мосте; навык исполнения безопорных поворотов вокруг продольной оси; а также навык приземления; навык построения, навыки отталкивания ногами, руками.

Акробатика: группировка из различных и.п.; перекаты назад-вперед и боком в группировке; перекаты боком прогнувшись; кувырки вперёд и назад; кувырки вперёд вниз и вверх по наклонной плоскости, переворот боком («колесо»).

Батут: прыжки вверх на сетке простые, со смещениями и контрсмещениями, с остановкой на сетке; прыжки с различным положением ног - ноги врозь, согнув ноги, в группировке; прыжки с ног в сед, на спину и на живот; соединения прыжков и отскоков с ног, спины и живота; прыжки с поворотом на 90° и 180°; выпрыгивание на ноги в поролоновую яму (тоже на горку матов).

Брусья, брусья разновысокие, перекладина: упоры, бросковый мах в висах и упорах; подъемы, спады, сходы и отодвиги разного назначения; выкруты на кольцах.

Бревно: навыки отталкивания от бревна и равновесного прихода на него и т.п.

Целостные базовые упражнения и комбинации – важнейший компонент СТП, существующий в каждом виде многоборья. Используются и как соревновательные элементы, и как материал СТП видового назначения.

Базовые комбинации – последняя ступень организации материала СТП. В процессе СТП учебный материал должен быть рационально скомпонован и преподноситься в виде удобных и практически наиболее эффективных заданий.

Наилучшие результаты дает использование специальных учебно-тренировочных базовых комбинаций, составленных из наиболее актуальных для текущего этапа подготовки движений.

Применение в процессе СТП базовых комбинаций – универсальное педагогическое средство, позволяющее не только осваивать и совершенствовать новые двигательные навыки, но и контролировать техническую подготовку, как в процессе длительной подготовительной работы, так и в особенности перед соревнованиями.

Контроль СТП носит текущий или рубежный характер. Первый связан с контролем освоения и качества исполнения текущих заданий по СТП и по методике ничем не отличается от других форм технического контроля в гимнастике.

Что касается рубежного контроля СТП, то он осуществляется на основе программы СТП и методически реализуется в форме контрольных соревнований, проводимых на материале учебных или соревновательных комбинаций.

Мальчики

3 юношеский спортивный разряд.

Вольные упражнения. Составляется произвольно из предложенных элементов. Разрешается использование дополнительных элементов и движений.

Допускается выполнение без музыкального сопровождения.

Любое равновесие, держать, приставить ногу, упор присев; кувырок вперед; перекат назад в стойку на лопатках, (держать 2 сек); перекат вперед, наклон вперед ноги вместе, (держать 2 сек) – кувырок назад; переворот боком («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны; мост; прыжок вверх прогнувшись в «доскок».

Конь махи. Из упора на руках на «ручках» перемах вперед согнув ноги в упор на руках сзади, перемах назад согнув ноги в упор на руках выполнить 5 раз.

Кольца. Из виса на руках, силой - вис согнувшись вниз головой (держать 2 сек), силой - вис прогнувшись (держать 2 сек), вис согнувшись вниз головой (держать 2 сек), силой опуститься в вис на руках, соскок на ноги.

Опорный прыжок. Горка матов, высотой 100 см. С разбега, наскок на мостик, прыжок в упор присев, встать прыжок прогнувшись руки вверх в соскок на мат.

Параллельные брусья. Из упора на руках, упор сидя ноги врозь, силой угол в упоре ноги вместе (держать 2 сек), махом назад соскок на ноги между жердей.

Перекладина. Из виса, силой согнуть руки в вис на согнутых руках, держать 10 сек, вис на руках, соскок на ноги.

2 юношеский спортивный разряд.

Вольные упражнения. Составляется произвольно из предложенных элементов. Разрешается использование дополнительных элементов и движений.

Допускается выполнение без музыкального сопровождения.

Любое равновесие, держать, приставить ногу, 2 переворота боком слитно, кувырок назад согнувшись, упор присев, шпагат (любой), из упора присев стойка на голове и руках (держать 2 сек), упор присев, кувырок вперед в группировке, встать прыжок с поворотом на 360 градусов.

Конь махи. Из упора на руках на «ручках», мах левой в сторону, мах правой в сторону, перемах левой вперед, перемах левой назад, перемах правой вперед, перемах правой назад, перемах левой вперед, соскок перемахом правой вперед с поворотом на 90 градусов.

Кольца. Из виса на руках, 2 маха, махом вперед вис прогнувшись (держать 2 сек), вис согнувшись вниз головой (держать 2 сек), 2 маха, соскок махом назад на ноги.

Опорный прыжок. Горка матов, высотой 100 см. С разбега, наскок на мостик прыжок в стойку на руках, упасть в положение лежа на спине руки вверх, встать прыжок вперед прогнувшись руки вверх в соскок на ноги.

Параллельные брусья. Из упора на руках, силой угол в упоре ноги вместе (держать 2 сек), упор сидя ноги врозь, силой соединить ноги вместе, 2 маха, махом назад соскок в сторону на ноги (боком к жерди).

Перекладина. Из виса, силой подъем переворотом в упор, отмах назад, оборот в упоре назад, из упора, отмах назад соскок на ноги.

Девочки

3 юношеский спортивный разряд.

Опорный прыжок. Горка матов, высотой 50 см. С разбега, наскок на мостик, прыжок вверх прямым телом, встать на горку матов в «доскок».

Разновысокие брусья. Упражнение выполняется на низкой жерди. Не разрешается нарушать последовательность выполнения элементов. Силой, подъем переворотом в упор – оборот вперед в вис углом с фиксацией 1 сек. – продеть ноги в вис согнувшись с фиксацией 1 сек. – продеть ноги в вис углом, до касания носками жерди с фиксацией 1 сек. – разгибаясь, соскок вперед.

Бревно. Составляется произвольно из предложенных элементов. Разрешается использование дополнительных шагов и связующих элементов. Встать произвольным способом на бревно - равновесие (любое), держать не менее 3-х секунд; два прыжка вверх ноги с двух на две; шаг правой с подниманием левой вперед (не ниже 45°) с последующим сгибанием, носком к колену («цапелька») - шаг левой с подниманием правой вперед (не ниже 45°) с последующим сгибанием, носком к колену («цапелька») - шаг правой с подниманием левой вперед (не ниже 45°) с последующим сгибанием, носком к колену («цапелька») - шаг левой с подниманием правой вперед (не ниже 45°) с последующим сгибанием,

носком к колену («цапелька») – два приставных шага с правой – два приставных шага с левой – присед, руки на пояс, два шага в приседе – встать, руки в стороны – четыре шага на носках – из «старта пловца» на конце бревна, прыжок вверх-прогнувшись со взмахом рук вверх приземление в «доскок» на мат.

Вольные упражнения. Составляется произвольно из предложенных элементов. Разрешается использование дополнительных элементов движений. Допускается выполнение без музыкального сопровождения. Любое равновесие, держать, приставить ногу, упор присев; кувырок вперед; перекат назад в стойку на лопатках, держать; наклон вперед, держать – кувырок назад; шпагат (любой); переворот боком («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны; мост; прыжок вверх прогнувшись в «доскок».

2 юношеский спортивный разряд.

Опорный прыжок. Горка матов, высотой 80 см. С разбега, наскок на мостик, прыжок в стойку на руках, падение на спину.

Разновысокие брусья. Исходное положение – стоя внутри лицом к нижней жерди. С прыжка подъем переворотом в упор – отмах – упор – отмах и оборот назад в упоре – оборотом назад, соскок дугой.

Бревно. Выполнить не менее 2-х линий (менее 2-х линий сбавка – 0,5 балла). Разрешается использование дополнительных шагов и связующих элементов. Допускается использование подставки для наскока в упор.

Наскок в упор, правую (левую) в сторону положить на бревно – приставляя левую (правую) поворот налево (направо) в положение лежа на животе – выпрямляя руки, сед ноги врозь – силой упор углом ноги врозь (фиксация не менее 1 сек.) – силой, поднимая спину, упор присев – два приставных шага с левой – два приставных шага с правой – прыжок вверх со сменой через деми плие с правой – прыжок вверх со сменой через деми плие с левой – прыжок вверх со сменой через деми плие с правой – прыжок вверх со сменой через деми плие с правой – четыре шага на носках – поворот на 180° – любое равновесие (держать 2 сек.) – 2 приставных шага вправо (влево) руки в стороны с волной – с шага, полуприсед на правой, левую вперед на уровне горизонтали и выше (фиксация 1 сек.) – выпрямляя правую, шаг и полуприсед на левой, правую вперед на уровне горизонтали и выше (фиксация 1 сек.) – из «старта пловца» на конце бревна, прыжок вверх-прогнувшись со взмахом рук вверх – приземление в «доскок» на мат.

Вольные упражнения. Составляется произвольно из предложенных элементов. Разрешается использование дополнительных элементов и движений.

Допускается выполнение без музыкального сопровождения.

Любое равновесие с прямой ногой, держать; переворот боком («колесо») с поворотом на 90° и приставление ноги; кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись; медленный переворот назад с одной ноги, встать по одной; махом одной, толчком другой, стойка на руках и кувырок вперед согнувшись в стойку, руки вверх; из упора присев любой

шпагат, держать 2 сек.; два шага галопа с правой, два шага галопа с левой, наскок на две и прыжок вверх с поворотом на 180° в доскок.

Общеразвивающие упражнения

Для рук: основные положения рук: вниз, назад, вперед, вверх, в сторону; различные промежуточные положения рук: вперед-наружу, вверх-наружу, в сторону-книзу, вперед-книзу (кверху), влево-книзу, вверх-вперед-наружу, вперед-наружу-книзу; положение кисти-вправо, влево, пальцы сжаты в кулак, кисть поднята, опущена- сгибание и разгибание пальцев одновременно, последовательно, восьмерка, "волна" костью; переводы рук из одного положения в другое (с движением головой); движение руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные);

Для туловища и ног: Изучение различных положений. Положения сидя-сидя ноги врозь, сидя углом, сидя согнувшись, сидя на бедрах; положение лежа - на животе, боку, на спине; упоры - упор присев, упор лежа, упор на коленях, упор на правом, левом колене, лежа на бедрах; наклоны вперед в различном темпе в стойке, в стойке ноги врозь, в 1 позиции, во 2 позиции (невыворотной), в седе, в седе ноги врозь; поднимание ног, круговые движения ногами в положении лежа на животе, спине, боку, в седе; из упора на коленях выгибание и прогибание; перемена седа с одного бедра на другое через стойку на коленях; наклоны назад из стойки на коленях, в стойке ноги врозь, наклоны в стороны; круговые движения туловищем.

Подготовительные движения: ходьба с носка; приставной шаг вперед, в сторону, назад; переменный шаг вперед, в сторону, назад.

Основные движения: шаг галопом вперед, в сторону, назад; шаг польки вперед, в сторону, назад.

Теоретическая подготовка.

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами-преподавателями, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на этапе НП с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- основы гигиены и здорового образа жизни (беседы о необходимости соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных учебно-тренировочных занятиях; Рассказы о методике закаливания и его значении для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- вредные привычки и их преодоление;

- моральные и этические ценности физической культуры и спорта; рассказы о гимнастике как о виде физкультурно-спортивной деятельности. Олимпийское движение.

- терминология и особенности техники разучиваемых упражнений.

- техника безопасности при занятиях спортом.

- правила вида спорта.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка в первые два года обучения направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх при выполнении гимнастических упражнений, связанных с возможным падением, терпеть усталость, боль, неудачи. Для решения этих задач, тренеру-преподавателю нужно использовать различные приемы и методы. Например, могут быть использованы различные игры, коллективные соревнования, искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных упражнений и т.п.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования. Сюда относят: подготовленность к длительному учебно-тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

Специальная психологическая подготовка на этапе НП не применяется.

Психологическая подготовка спортсмена к учебно-тренировочному процессу предусматривает два направления:

- 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки;

- 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации учебно-тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

На этапе НП интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям (технике гимнастических упражнений);

– реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки, существует еще ряд возможностей их комбинировать, но это оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специально подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия игрового, соревновательного.

4.2. Учебно-тематический план по каждому этапу спортивной подготовки (Приложение № 2 к Программе)

4.3. Структура учебно-тренировочного занятия

Качество занятия по спортивной гимнастике во многом зависит от того, как тренер-преподаватель сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения, координационную сложность, условия выполнения (по элементам, комбинаторно).

3. Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов по уровню физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

4. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

5. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений. Строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее, во избежание отвлечения при проведении занятий и для более целесообразного использования времени занятий.

6. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям гимнастикой, через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

– точностью поставленных на занятии задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню

подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

- методикой учебно-тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам обеспечения безопасности.

Структура традиционного занятия предопределяется как организационно методическими, так и психофизиологическими закономерностями введения обучающихся в процесс работы и динамики последней. Принято выделять три принципиально важные части гимнастического занятия – подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия.

Подготовительной части обычно отводится порядка 15–20% от общего времени занятия и состоит из вводного раздела и «разминки». На этапе НП подготовительная часть занимает чуть больше времени: 20-30% от общего времени занятия и ее отделение от основной части имеет условный характер.

Вводная часть носит универсальный характер, единый для всех типов занятий, и предполагает решение организационных задач: переключку, оглашение плана занятия, концентрацию внимания обучающихся на предстоящей работе.

Общеподготовительная часть (разминка). Главная задача подготовительной части занятия связана с проведением разминки. В зависимости от установок на основную часть занятия, средствами могут являться: строевые приемы, разновидности передвижений, общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, акробатические упражнения, батут, упражнения общей и специальной физической подготовки подвижные игры с элементами спортивных игр и эстафеты.

Задача всех этих упражнений – формирование «школы движений», подготовка систем организма к предстоящей интенсивной работе в основной части занятия, повышение эмоционального фона группы и ее настроения на занятие.

Выбор конкретных упражнений для разминки, ее длительность и интенсивность должны соответствовать ряду исходных условий, главные из которых: физическое и психическое, эмоциональное состояние обучающихся перед началом занятия (с учетом времени суток, состояния здоровья, последствий травм и др.), внешние условия в зале (температура воздуха, аэрация), особенности предстоящей работы (ожидание особых нагрузок на суставы, связки, движений на гибкость и др.), экипировка гимнастов.

В любом случае разминка должна полноценно подготовить сердечно-сосудистую систему (АД и пульс умеренно повышаются), респираторные функции (частота дыхания несколько возрастает, легочная вентиляция усиливается), мышечно-связочный аппарат (прежде всего это разогрев мышц и связок, повышение их эластичности). Конкретная длительность разминки, как и ее характер, избираются тренером-преподавателем в зависимости от ряда описанных выше факторов. Обычно разминка начинающих гимнастов бывает более длительной и «спокойной», т.к. для них это еще и элемент начальной школы гимнастики. Все упражнения должны быть координационно несложными, с определенной мерой доступности, зачастую требуя от гимнастов физических и умственных усилий.

Основная часть занятия - наиболее продолжительная и занимает 75–80% общего времени. В ней решаются главные задачи, стоящие перед гимнастом в данный период подготовки.

Структура основной части тренировки (учебно-тренировочного занятия) определяется числом и спецификой видов многоборья, запланированных в занятии, количеством и сложностью (субъективной трудностью) упражнений, намеченных для прохождения. Наиболее характерна структура основной части тренировки в случае обучения новому упражнению.

Ее типичные компоненты:

- сеанс работы на виде. Задача: освоение или совершенствование одного определенного упражнения, связки и т.п. Сеанс имеет свою внутреннюю структуру и последовательно включает в себя тестирующие попытки исполнения в рамках сеанса обучения, восстановление в двигательной памяти координационной картины движения, системы управляющих действий, оценка текущих двигательных возможностей применительно к данному упражнению;

- конструктивные подходы. Поисковое формирование системы управляющих действий на уровне двигательного умения, уточнение элементов техники движения, исправление ошибок; при первом обращении к данному движению конструктивные подходы одновременно решают задачи тестирования движения;

- фиксирующие подходы. Закрепление только что найденных элементов координации, фиксация двигательных представлений, элементов

сенсомоторики, чувственно сопровождающих двигательный акт. В завершающей стадии освоения – оптимальная автоматизация двигательных действий на уровне навыка.

Чисто тренировочные виды и сеансы работы, имеющие своей задачей закрепление ранее освоенных упражнений, связок, комбинаций, также, особенно в предсоревновательном периоде, ставятся в начале занятия, но в подготовительном периоде подготовки наиболее характерное для них место – после видов и сеансов, посвященных обучению. Последнее важно также как средство воспитания общей и специальной выносливости гимнаста, особенно при подготовке к соревнованиям. В последнем случае расстановка видов в тренировке может следовать графику предстоящих соревнований, благодаря чему занятие приобретает модельный вид.

Количество видов, намечаемых для прохождения в основной части занятия, зависит от периода подготовки и соответствующих ему задач работы. В подготовительном периоде, когда преобладают задачи освоения новых движений, большая часть времени в занятии «расходуется» на два-три вида многоборья, а прохождение всех видов зачастую вообще не планируется. В учебно-тренировочных занятиях, особенно предсоревновательных, время, напротив, делится на все виды, каждый из которых получает в этом случае по 15-20 мин.

Средствами могут основной части занятия являются: упражнения на видах многоборья, акробатика, батут, хореография, упражнения специальной физической подготовки.

Заключительная часть занятия – наиболее краткая (5–10% общего времени).

В ней решаются две задачи. Одна из них – чисто педагогическая и предполагает подведение итогов работы. Это оценка достигнутого в занятии, констатация недочетов, постановка задач на следующее занятие или микроцикл работы, наставления по режиму восстановления.

Вторая задача – доступное в рамках заключительной части восстановление функций опорно-двигательного аппарата и общих систем организма, включая психическое, эмоциональное состояние, после напряженной физической работы. Эта задача решается средствами несложных упражнений на расслабление в положениях лежа и висах, включая корригирующие упражнения и упражнения на «растяжку», и др. Возможно применение спокойной музыки. Весьма эффективны самомассаж и массаж в форме поглаживаний, разминания крупных мышц и др.

4.4. Научно-методическое обеспечение

Под научно-методическим обеспечением (далее – НМО) следует понимать совокупность научно-обоснованных мероприятий, направленных на обеспечение безопасности спортивной подготовки, укрепление здоровья спортсменов, мониторинга и прогнозирования спортивной подготовки, изучения показателей физической работоспособности, психологической устойчивости, эффективности сопровождающих программ питания и восстановления.

НМО включает:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию учебно-тренировочного процесса, систематизация и рациональное распределение средств и методов;
- наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета учебно-тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде;
- соблюдение указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки требований для выполнения целевых задач на данном этапе подготовки;
- формирование методических рекомендаций и пособий для педагогического, административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств (все материалы должны соответствовать требованиям, указанным в действующих нормативно правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья обучающимся);
- материалы для повышения квалификации педагогического состава.

НМО организуется согласно плану, разработанному в Учреждении, и включает следующие мероприятия:

- 1) углубленные медицинские обследования (УМО) (1 раз в год согласно порядку, установленному для спортсменов Минздравом России);
- 2) этапное медицинское обследование (ЭМО) проводится с использованием простейших тестов и методов контроля;
- 3) оценка соревновательной деятельности (ОСД) организуется тренером-преподавателем самостоятельно и проводится на контрольных соревнованиях;
- 4) психологическое обследование организуется тренером-преподавателем и проводится с целью выявления психологической готовности к занятиям избранным видом спорта;

5) проведение восстановительных и реабилитационных мероприятий предусматривается планом тренера-преподавателем, включается в учебно-тренировочные занятия и в учебно-тренировочное время.

6) для гимнастов и гимнасток питание не имеет специфических особенностей на данном этапе. Однако, для юных спортсменов характерны быстрые темпы роста мышечной и костной ткани, следовательно, потребность в пищевых веществах на 1 кг. веса существенно выше.

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Осуществление спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная гимнастика" основаны на специфике данного вида спорта и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "спортивная гимнастика", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная гимнастика" учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная гимнастика".

5.2. Материально-технические условия реализации Программы

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на базе Учреждения: г. Санкт-Петербург, г. Пушкин, ул. Ленинградская, д. 83, лит. А.

Выполнение установленных ФССП требований к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения, а также иным регламентируемым ФССП условиям, обеспечено:

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом

Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных

и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238).

Финансирование обучающихся (в части организации учебно-тренировочного процесса, обеспечения спортивной экипировкой, обеспечения проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечения питанием и проживанием в период проведения учебно-тренировочных и соревновательных мероприятий, осуществления медицинского обеспечения, в том числе организации систематического медицинского контроля) осуществляется за счет средств, выделяемых Учреждением на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо получаемых по договору на оказание услуг по спортивной подготовке.

5.3. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №10

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
9.	Дорожка акробатическая фибергласовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
12.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
13.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
14.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
15.	Конь гимнастический маховый	штук	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Магnezия спортивная	кг на человека	0,2
18.	Магnezница закрытая	штук	6
19.	Мат гимнастический	штук	50
20.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	2
21.	Мостик гимнастический	штук	6
22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Палка для остановки колец	штук	1
25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28.	Подставка для страховки	штук	2
29.	Поролон для страховочных ям (на 1 м ³ ямы)	кг	40
30.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	20
32.	Скамейка гимнастическая	штук	8
33.	Стенка гимнастическая	штук	6

5.4. Обеспечение спортивной экипировкой

Обучающимся в Учреждении передается в индивидуальное пользование спортивная экипировка (Приложение № 3 к Программе).

5.5. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками, привлеченными к работе с обучающимися, соответствует требованиям ФССП к кадровому составу организаций, реализующих Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "спортивная гимнастика", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться тренеры-преподаватели по видам спорта "спортивная акробатика", "прыжки на батуте", а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий, тренер-преподаватель должен получать дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в 4 года.

5.6. Информационно-методические условия реализации Программы

Список использованных источников

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ» и «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ»;
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
4. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 № 127-ФЗ;
5. Приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядков приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
6. Приказ Министерства спорта РФ от 30.12.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», с изменениями и дополнениями от 07.07.2022 г.
7. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 (ред. От 30.05.2023) «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
8. Приказ Минспорта России от 25.08.2020 № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
9. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденный приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 953.

11. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М. ФиС, 2004 г.
12. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М. ФиС, 2003 г.
13. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М. ФиС, 1983 г.
14. Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. – М. ФиС, 1974 г.
15. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. Киев. Здоров, я, 1986 г.
16. Гавердовский Ю. К. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика. Ежегодник, - М. Сов. Спорт, 1989 г.
17. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. – М. Терра-спорт, 2002 г.
18. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. – М. ФиС, 1987г.
19. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. – М. ФиС, 1986 г.
20. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М. ФиС, 1981 г.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Национальной антидопинговой организации РУСАДА <http://rusada.ru/>
3. Официальный сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга <https://kfis.gov.spb.ru/>
4. Официальный интернет-сайт Федерации спортивной гимнастики России
5. [электронный ресурс] URL: <https://sportgymrus.ru>
6. Официальный сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <http://fcpsr.ru/>

Перечень аудиовизуальных средств

Видеозаписи исполнения гимнастических элементов.

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		6	6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		312	312
		Наполняемость групп (человек)	
		10	
1.	Общая физическая подготовка	94	94
2.	Специальная физическая подготовка	50	50
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3
4.	Техническая подготовка	156	156
5.	Тактическая подготовка	2	2
6.	Теоретическая подготовка	2	2
7.	Психологическая подготовка	2	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1
11.	Восстановительные мероприятия	1	1
Общее количество часов в год		312	312

Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе НП до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/120		
История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/13	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/13	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/13	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/13	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/13	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/13	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/14	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/14	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/14	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 204	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Обеспечение спортивной экипировкой

Обучающиеся на этапе НП в соответствии с требованиями ФССН спортивной экипировкой не обеспечиваются.