

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

#### **Бревно.**

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

### **3.4. Физическая подготовка для всех возрастных групп**

#### **Общая физическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

#### **Специально-подготовительные упражнения**

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

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

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

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

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

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

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

### 3.5. Хореографическая подготовка

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

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

- элементы классического танца у опоры, затем на середине в усложненном варианте (отдельные движения выполняются самостоятельно, без соединения в комбинации, темп от медленного до среднего);
- элементы народного танца: простейшие движения народно-сценического тренажа у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере русских, украинских, молдавских, белорусских, башкирских танцев, основные шаги танцев;
- элементы историко-бытовых танцев: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, вальса, галопа, и т.п.;
- разновидности ходьбы и бега;
- волны, полуволны, пружинные движения руками;
- равновесие на двух ногах, на полупальцах;

- владение навыком простейших прыжков на одной ноге, на двух ногах, на месте с продвижением вперед, назад, в сторону;
  - ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, темпа, музыкальной динамики на простейших движениях (ходьбы, бега подскоках), в музыкальных играх;
- К базовой хореографической подготовке относятся:
- подготовительные движения классического танца (плие, батманы, рон де жамбы, девлоппе и их разновидности);
  - народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине;
  - историко-бытовой и современный танцы (соединения из простых шагов на 16-32 такта);
  - современный танец (освоение подготовительных упражнений);
  - владение техническим правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах и на одной ноге;
  - владение техникой отталкивания и приземления;
  - владение техникой приземления после прыжка перекатом пальцев на всю стопу («мягкое приземление»);
  - владение техникой расслабления последовательными движениями рук и тела.

Следующий этап хореографической подготовки – профилирующий.

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

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

Можно выделить несколько типичных для гимнастики видов этюдной работы:

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

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

### **3.6.Рекомендации по организации психологической подготовки**

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

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

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

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

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

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

Средства и методы психологического воздействия:

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

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

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

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

### 3.7. Восстановительные мероприятия

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

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

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

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

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

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

наблюдением. Большую роль в сохранении здоровья спортсмена играет, проводимая со спортсменами, антидопинговая программа.

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

### **3.8. Требования к выполнению техники безопасности**

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

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

Основными причинами травматизма при занятиях спортивной гимнастикой являются:

- недочеты и ошибки в методике проведения занятий;
- особенности техники выполнения упражнений;
- неполноценное материально-техническое обеспечение мест занятий;
- состояние обучающихся.

Основными мероприятиями по предупреждению повреждений должны являться:

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

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

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

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

На брусьях основное внимание для профилактики травм следует обратить на подготовку мышечно-связочного аппарата плечевого пояса, верхних конечностей и туловища гимнаста. Помощь необходима преимущественно в случае неуверенного выполнения данного элемента. Страховка осуществляется путем поддержки под спину или грудь гимнаста. При

обучении сложным элементам необходимо использовать различные технические приспособления (лонжи, поролоновые маты и ямы и т.п.). При занятиях на брусьях особенно необходимы:

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

Организационно-методические указания, направленные на профилактику травматизма:

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

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

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

Для предупреждения переутомления необходимо:

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

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

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

Обучающихся гимнастикой необходимо обучать приемам помощи, страховки и самостраховки, параллельно с изучением гимнастических упражнений. Повышать активность на занятиях, уметь выходить из опасных положений, прекращая упражнения и соскакивая со снаряда, изменяя упражнения, выполняя дополнительные движения или своевременно дополнительно опираясь о снаряд, для того, чтобы уменьшить скорость или погасить инерцию маха. Необходимо обучать всех занимающихся умению безболезненно падать при любой возможной ситуации. При падении назад необходимо сгруппироваться, при падении вперед сделать кувырок вперед или принять упор лежа, сгибая руки. А при падении на бок прижать руки к туловищу и максимально напрячь мышцы всего тела, т.к. падение с расслабленными мышцами обычно приводит к серьезным травматическим повреждениям.

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

### **3.9. Организация и проведение врачебно-педагогического контроля**

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

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

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

Задачи педагогического контроля:

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

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

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

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

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

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

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

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

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого обучающегося, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование обучающихся до и после тренировок.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

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

### **3.10.Контрольный раздел**

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

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



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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	девушки	юноши
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2x10м (не более 10,1с)	Челночный бег 2x10м (не более 7,1с)
	Бег 20м (не более 5,0с)	Бег 20м (не более 4,7с)
	Прыжок в длину с места (не менее 130см)	Прыжок в длину с места (не менее 130см)
Сила	Подтягивание из висе на гимна. жерди (не менее 5раз)	Подтягивание из висе на перекладине (не менее 5раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 8раз)
	Поднимание ног из виса на гимна. стенке в положение «угол» (не менее 5раз)	Поднимание ног из виса на гимна. стенке в положение «угол» (не менее 5раз)
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Гибкость	И.П.- сед, ноги вместе, наклон вперед, фиксация положения 5 счетов	И.П.- сед, ноги вместе, наклон вперед, фиксация положения 5 счетов
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см фиксация 5 с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см фиксация 5 с)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	девушки	юноши
Скоростно-силовые качества	Бег 20м (не более 4,8с)	Бег 20м (не более 4,5с)
	Прыжок в длину с места (не менее 141 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Лазанье по канату с помощью ног 5м (без учета времени)	Лазанье по канату с помощью ног 5м (без учета времени)
Сила	Подтягивание из висе на жерди (не менее 12 раз)	Подтягивание из висе на перекладине (не менее 15 раз)
	Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на гимнастической жерди (не менее 8 раз)	Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на перекладине (не менее 10 раз)
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку, на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)
	Удержание положения «высокий угол» на гимнастических брусьях	Удержание положения «высокий угол» на гимнастических брусьях

	(не менее 5 с)	(не менее 5 с)
	И.П. положение «угол» на гимнастической стенке, поднимание ног в положение «высокий угол» (не менее 10 раз)	И.П. вис на гимнастических кольцах, подъем силой в упор (не менее 5 раз)
	Из вися на гимнастической жерди подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)	Из вися на перекладине, подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)
Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)	Стойка на руках на полу (не менее 30с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	девушки	юноши
Скоростно-силовые качества	Бег 20м с высокого старта (не более 4,4с)	Бег 20м с высокого старта (не более 3,8с)
	Прыжок в длину с места (не менее 154см)	Прыжок в длину с места (не менее 181см)
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м – без учета времени	Лазанье по канату без помощи ног 5м (без учета времени)
Сила	И.П. «угол» ноги вместе в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку, согнувшись, ноги врозь (не менее 8 раз)	И.П. «угол» ноги вместе в упоре на руках на гимнастических брусьях, силой выход в стойку, ноги вместе (не менее 8 раз)
	И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднимание ног в положение «высокий угол» (не менее 13 с)	И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднимание ног в положение «высокий угол» (не менее 10 с)
	И.П. положение «угол» на гимнастической стенке, поднимание ног в положение «высокий угол» (не менее 15 раз)	И.П. стойка на руках на гимнастических брусьях, сгибание-разгибание рук (не менее 10 раз)
	Горизонтальный вис спереди на гимнастической жерди, ноги врозь (не менее 5 с)	Горизонтальный вис спереди на гимнастических кольцах ноги вместе (не менее 8 с)
	И.П. в упоре на руках на гимнастической жерди, отмах в стойку на руках, оборот назад не касаясь в стойку на руках (не менее 10 раз)	И.П. «угол» ног вместе в упоре на руках на гимнастических кольцах, силой выход в стойку согнувшись, ноги врозь (не менее 7 раз)
	Стойка на руках на гимнастическом бревне (не менее 30с)	Стойка на гимнастических кольцах (не менее 30с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	Кандидат в мастера спорта

### 3.11. Организация антидопинговой работы

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

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

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

### 3.12. Инструкторская и судейская практика

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

**По учебной работе** необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

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

**По судейству** каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

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

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

Результатом реализации Программы является:

4.1. На этапе начальной подготовки:

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

4.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика;
- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

4.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

5. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

## 5. Нормативные документы, список литературы

### Нормативные документы:

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

### Список литературы:

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

### Интернет ресурсы:

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