

Государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва
№ 2 Московского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета

«31» августа 2021 года, протокол № 9/21

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ СШОР № 2
Московского района



от «31» августа 2021 года



**Программа спортивной подготовки
по виду спорта спортивная гимнастика
(ЖЕНСКАЯ)**

Программа разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01 июня 2021 г. № 397 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 06.07.2021, № 64124).

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Автор-разработчик

Пеньевская О.А., Курбатова М.А.

Санкт-Петербург 2021

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки (далее ФССП) по виду спорта «спортивная гимнастика», утверждённого Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01 июня 2021 г. № 397, с учётом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменок – гимнасток, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

1.2 Спортивная гимнастика— это многоборный вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках. В женской гимнастике туда входят: упражнения на бревне, опорный прыжок, упражнения на разновысоких брусьях и вольные упражнения. В занятия спортивной гимнастикой включаются упражнения художественной и ритмической гимнастики, хореографии, игры и др. Спортивная гимнастика отличается от всех других видов спорта разнообразием содержания и бесчисленным количеством гимнастических упражнений (обязательных и произвольных). Обязательные упражнения утверждаются Федерацией спортивной гимнастики (далее ФСГ) России. Произвольные упражнения составляют с учётом требований к их содержанию, изложенных в правилах, утверждённых ФСГ России.

Официальные соревнования по спортивной гимнастике проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта .

Номер во всероссийском реестре видов спорта.

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной	Номер –код спортивной дисциплины
---	--------------------------	-----------------------	-------------------------	----------------------------------

			ДИСЦИПЛИНЫ	
106	Спортивная гимнастика	016 000 1611 Я	командные соревнования	016 001 1 6 1 1 Я
			многоборье	016 002 1 6 1 1 Я
			вольные упражнения	016 003 1 6 1 1 Я
			конь	016 004 1 6 1 1 А
			кольца	016 005 1 6 1 1 А
			опорный прыжок	016 006 1 6 1 1 Я
			параллельные брусья	016 007 1 6 1 1 А
			перекладина	016 008 1 6 1 1 А
			разновысокие брусья	016 009 1 6 1 1 Б
			бревно	016 010 1 6 1 1 Б

1.3 Система спортивной подготовки в спортивной гимнастике должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки. Планируемые результаты реализации Программы - на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта "спортивная гимнастика";
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "спортивная гимнастика";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "спортивная гимнастика";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных

мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "спортивная гимнастика";
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

- сохранение здоровья.

Сроки реализации программы по этапам спортивной подготовки: на начальном этапе - 2 года; на тренировочном этапе – 5 лет; на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – без ограничений. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства гимнасток, преемственность в решении задач, средств, методов и форм обучения, укрепление здоровья на всех этапах подготовки, гармоничное воспитание личности, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

Отличительной особенностью спортивной гимнастики является начало систематизированных занятий ещё в дошкольном возрасте, которые ориентированы на высокие спортивные достижения. К занимающимся спортивной гимнастикой предъявляют специфические требования к анатомическому строению тела, здоровью и способностям занимающихся. Ведущими способностями являются: координация движений, мышечная сила, гибкость, быстрота двигательных действий, скоростная и силовая выносливость, ориентировка в пространстве, внимание, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость.

Характеристика дисциплин женской спортивной гимнастики:

Вольные упражнения гимнастки выполняют на специальном амортизирующем настиле, покрытом шерстяным или синтетическим ковром. Содержат сочетания различных передвижений, танцевальных элементов, кругов руками и ногами, перемахов, статических положений, сальто и переворотов, объединённых в законченную, отвечающую определённым требованиям, комбинацию. Продолжительность вольных упражнений для женщин 70-90 секунд. Упражнения исполняются под музыку (фонограмму без пения).

Опорные прыжки выполняются с разбега через специальное устройство, высота которого для женщин 120 см. Длина специальной дорожки для разбега — 25 м. Толчок осуществляется о специальный амортизирующий мостик высотой 20 см двумя ногами. Прыжки могут быть прямыми (толчок и приземление осуществляются в одном направлении), переворотными, содержать повороты и сальто до и после толчка руками, а также ронданными (наскок на мостик с помощью рондата).

Упражнения на разновысоких брусьях содержат различные подъёмы, обороты, большие обороты, подлёты, перелёты через верхнюю жердь и с одной жерди на другую, выполняемые только махом.

Упражнения на бревне содержат различные передвижения, прыжки, повороты, перевороты, сальто, танцевальные элементы, а также в ограниченном объёме статические положения и позы.

Упражнения на всех видах должны заканчиваться эффектным соскоком, соответствующим трудности всего упражнения.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Программа рассчитывается на 52 недели в год. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать: на этапе начальной подготовки - двух часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;

- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Приложение N 1
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "спортивная
гимнастика", утвержденному приказом
Минспорта России
от 1 июня 2021 года N 397

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика"

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	2	7	6	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	14	1

Приложение N 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "спортивная
гимнастика", утвержденному приказом
Минспорта России
от 1 июня 2021 года N 397

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	14	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312	416	520	728	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

2.2 Периоды, этапы и циклы спортивной подготовки – процессы неразделимые. Годичный тренировочный цикл состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период (1,5–2 месяца в полугодичном и 3–4 месяца в годичном цикле) включает этапы общей и специальной подготовки. Соревновательный период (3–4 месяца в полугодичном и 7–8 месяцев в

годовом цикле) включает этапы предварительной подготовки и непосредственной подготовки к соревнованиям. Переходный период продолжается 1–1,5 месяца. Необходимость периодизации тренировки диктуется закономерностями развития спортивной формы (становление, сохранение и временная утрата). В практике спортивно-тренировочной работы дополнительно пользуются понятиями «наивысшая точка» (или «пик») и спад спортивной формы.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы. Он делится на два этапа: *первый этап* направлен на повышение общей и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и психических способностей, необходимых для овладения тренировочной программой, воспитание сознательного и активного отношения юных гимнасток к занятиям, чувства коллективизма, товарищества и других личностных свойств. Для этого применяются общеразвивающие упражнения из гимнастики и других видов спорта, повторяются ранее изученные элементы, связки, комбинации с целью восстановления утраченных. *Второй этап* предусматривает изучение техники исполнения более сложных и усовершенствование ранее изученных связок и комбинаций. Объем упражнений для общей физической подготовленности уменьшается, основное внимание уделяется специальной физической подготовке. На этом этапе проводятся соревнования по общей и специальной физической подготовке.

Соревновательный период соответствует стабилизации спортивной формы. Он делится на два этапа: *предсоревновательный этап* - предусматривает совершенствование техники выполнения основных элементов комбинаций, гимнастки добиваются выполнения упражнений с максимальной амплитудой. *Соревновательный этап* - основной задачей является подведение гимнасток к такому функциональному состоянию организма и психологической готовности, чтобы они смогли показать лучший спортивный результат. На этом этапе организуются прикидки, матчевые встречи, предсоревновательные сборы. Завершением этого этапа является непосредственно подготовка к соревнованиям и участие в них. В этот период проверяется правильность планирования тренировочного и воспитательного процессов.

Переходный период – соответствует фазе временного снижения спортивной формы. Основной его задачей является активный отдых, а так же поддержание тренированности на определенном уровне для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного годового цикла. Переходный период совпадает с летними каникулами, поэтому продолжительность переходного периода колеблется обычно от 3 до 6 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором

находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения, а так же планируются индивидуальные задания для самостоятельной работы. В индивидуальных планах предусматривается развитие необходимых способностей для овладения более сложных упражнений в следующем году. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объём средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

В зависимости от времени, в течение которого осуществляется тренировочный процесс, различают три уровня структуры тренировки (микро-, мезо- и макроструктуру).

- 1) Микроструктуру – структуру микроциклов и составляющих их отдельных занятий.
- 2) Мезоструктуру – структуру средних циклов (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов.
- 3) Макроструктуру – структуру больших тренировочных циклов, типа полугодовых, годовых, многолетних.

План-схема годового цикла на этапе начальной подготовки 1-2 й год обучения

№ месяца	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
№ недели	1-4	5-8	9-13	14-18	19-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52
Цикл	Годовой цикл (макроцикл)											
Период	Подготовительный				Соревновательный				Переходный			
Содержание подготовки												
Официальные и неоф. Соревнования			X					X				
Набор спортсменов	X	X	X									
Отбор на следующий этап подготовки			X	X								

Контроль ТП							X					X
Контроль ФП		X	X					X	X			
Медицинский контроль		X						X				
Изменение в сроках плана												
Главные задачи года	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбор спортсменок в группы начальной подготовки 2. Общая и специальная физическая подготовка 3. Освоение объёмного материала технической подготовки и классификационной программы для групп 1 года обучения 3-2 юношеского разряда 4. Освоение объёмного материала технической подготовки и классификационной программы для групп 2 года обучения 2-1 юношеского разряда 5. Отбор перспективных гимнасток для комплектования групп спортивной подготовки. 											

Круглогодичная тренировка групп тренировочных (спортивной специализации) и групп совершенствования спортивного мастерства построена с учётом особенностей календаря официальных и контрольных соревнований. В связи с этим в течении года планируется 2 полугодичных цикла (3) с выделением в каждом подготовительного, соревновательного и, относительно короткого, переходного периодов.

План-схема годичного цикла на тренировочном этапе (спортивной специализации)

№ месяца	9		10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
№ недели	1-4		5-8	9-13	14-18	19-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52
	1-й полугодичный цикл						2-й полугодичный цикл						
Период	подготовительный		соревновательный		переходный	подготовительный		соревновательный		переходный			
Содержани	Модерн	Ста	Совершенств		СФП,	Модернизаци		Совершенств		ОФП,		А	

е подготовки	изация програм мы	бил изац ия прог рам мы	ание программы. Участие в соревнованиях			актив. отдых	я программы		ование программы. Участие в соревнования х			СФП, актив. отдых		кт и в. от д ы х
Централизо ванная подготовка			X	X	X				X	X	X			
Официальн ые и неоф. соревнован ия			X	X	X				X	X	X			
Тренировоч ные соревнован ия			X				X					X		
Контроль ТП	X						X						X	
Контроль ФП	X						X						X	
Медицинск ий контроль			X						X					
Перевод спортсмено к на следующий этап подготовки						X							X	
Изменения в сроках плана														
Главные задачи	1. Освоение объёмного материала и программы очередного спортивного разряда. 2. Повышение уровня СФП.													

	<p>3. Повышения стабильности демонстрации высоких спортивных результатов в городских и всероссийских спортивных соревнованиях.</p> <p>4. Приобретение инструкторских и судейских знаний и навыков.</p> <p>5. Выполнение норм ЕВСК РФ.</p>
--	---

План-схема годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ месяца	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
№ недели	1-4	5-8	9-13	14-18	19-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52
Цикл	1-й полугодичный цикл				2-й полугодичный цикл				3-й полугодичный цикл			
Период	подготовительный	соревновательный	переходный	подготовительный	соревновательный	переходный	подготовительный	соревновательный	переходный	подготовительный	соревновательный	переходный
Содержание подготовки	Модернизация программ	Стабилизация прогресса в соревнованиях	Совершенствование участия в соревнованиях	Модернизация программ	Стабилизация прогресса	Совершенствование участия в соревнованиях	Модернизация программ	Стабилизация прогресса	Совершенствование участия в соревнованиях	ОФП, СФП, активные отдых	ФП, акт. отдых	
Централизация. Подготовка			X			X			X	X		
Официальные и неоф. Соревнования		X				X				X		

ния												
Учебно-тренировочные соревнования		X						X	X			
Контроль ТП	X				X						X	
Контроль ФП	X				X						X	
Медицинский контроль		X							X			
Перевод уч-ся на следующий этап подгот.					X				X			
Изменения в сроках плана												
Главные задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Освоение объемного материала и программы очередного спортивного разряда. 2. Повышение уровня СФП. 3. Повышения стабильности демонстрации высоких спортивных результатов в всероссийских спортивных и международных соревнованиях. 4. Приобретение инструкторских и судейских знаний и навыков. 5. Выполнения норм ЕВСК РФ. 											

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех

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

Ответственность за создание условий тренировки спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера, а также с учётом возрастных особенностей контингента и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельная нагрузка на этапах подготовки распределена следующим образом:

- на этапе начальной подготовки до 1 года обучения – 6 часов в неделю;
- на этапе начальной подготовки 2-го года обучения – 8 часов в неделю;
- на этапе спортивной специализации 1 года обучения- 10 часов в неделю;
- на этапе спортивной специализации 2 года обучения – 10 часов в неделю;
- на этапе спортивной специализации 3 года обучения- 14 часов в неделю;
- на этапе спортивной специализации 4 года обучения- 14 часов в неделю;
- на этапе спортивной специализации 5 года обучения – 14 часов в неделю;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 24 часов в неделю;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 28 часов в неделю.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

2.3 По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине – на малые, средние, значительные (околопредельные), и большие (предельные); по направленности – на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов, совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.; по координационной сложности – на выполняемые в стереотипных условиях и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности; по психической напряженности – на более напряженные и менее напряженные, в зависимости от требований.

В спортивной практике выделяют «внешние» и «внутренние» показатели тренировочных и соревновательных нагрузок. «Внешние» и «внутренние» показатели нагрузки взаимосвязаны между собой: увеличение объема и интенсивности работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии организма, к развитию и углублению процессов утомления. Однако эта взаимосвязь проявляется лишь в определенных пределах. Одна и та же по объёму и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

Предельная (большая) нагрузка вызывает у них различную внутреннюю реакцию: у спортсменов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку, восстановительные процессы протекают интенсивнее.

При больших (предельных) нагрузках у тренированного человека показатель максимального потребления кислорода (МПК) может повышаться до 6 литров в минуту, у нетренированного – не превышает 3л/мин.; сердечный выброс может достигать 44-47 л/мин., систолический объем 200-220мл, тогда как у нетренированных максимальное значение не превышает 20л/мин. и 140-145мл. У тренированных по сравнению с нетренированными проявляется значительно более выраженная реакция симпатoadреналовой системы. Все это обеспечивает адаптированному к физическим нагрузкам человеку большую работоспособность, проявляющуюся в большей продолжительности и напряженности работы.

Стандартные (умеренные) нагрузки и предельные нагрузки вызывают неодинаковые по величине и характеру реакции на различных этапах тренировочного макроцикла. В начале подготовительного периода реакция выражена в большей мере, в конце подготовительного и в соревновательном – в меньшей. Прирост специальной тренированности приводит к значительной экономизации функций при выполнении стандартной работы. Большие нагрузки, наоборот, связаны с более выраженными

реакциями по мере роста тренированности спортсмена. Волнообразность динамики тренировочных нагрузок проявляется в периодическом повышении и снижении их объёма и интенсивности. Это позволяет лучше управлять процессами утомления, восстановления (сверхвосстановления) работоспособности гимнастки. Повышение и снижение нагрузки регулируется за счёт количества выполненных элементов, соединений и целых комбинаций за время тренировочного процесса.

Нагрузки в гимнастике, как и вызываемое ими утомление, характеризуются высокой специфичностью по сравнению с другими видами спорта. В то же время все основные теоретические представления о нагрузках и критериях их контроля сформированы на основе циклических видов спорта или других видов, характеризующихся, прежде всего, высоким расходом энергии. В основе требований к объёму и интенсивности нагрузки в спортивной гимнастике лежит необходимость формирования как можно более совершенной структуры движений, широкого комплекса двигательных действий, соответствующих видам гимнастического многоборья. Поэтому количество повторений таких движений и их комбинаций зависит от степени сложности осваиваемых технических элементов, совершенства системы управления точностными движениями, скорости обучения и специфической устойчивостью к локальным и глобальным (организменным) факторам утомления. Учитывая дальнейшее усложнение технических элементов современной спортивной гимнастики, очевидно, что спортивное совершенствование требует прогрессивно возрастающего количества повторений упражнений и затрат времени при прочих равных условиях. В связи с этим необходима разработка оптимальных путей интенсификации процесса многолетней подготовки.

Недостаточная разработанность нормирования нагрузок из-за сложности подходов к этому является фактором, увеличивающим вероятность и выраженность их недостаточно контролируемого влияния на эффективность процесса многолетней подготовки гимнасток. Имеются предпосылки считать, что долговременное влияние тренировочных нагрузок в спортивной гимнастике на этапах становления спортивного мастерства может быть отражено при взаимосвязанном рассмотрении величины, интенсивности, сложности нагрузок и темпов физического развития и созревания, прироста общей и специальной физической подготовленности.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние

на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние (В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский, 1985).

Приложение N 3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "спортивная
гимнастика", утвержденному приказом
Минспорта России
от 1 июня 2021 года N 397

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного
процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика"**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	27-30	17-20	10-13	4-7	2-4	2-4
Специальная физическая подготовка (%)	15-18	25-28	27-30	27-30	28-30	28-30
Техническая подготовка (%)	48-51	48-51	51-54	55-58	58-60	58-60
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3
Тактическая подготовка (%)	-	-	1-2	1-2	1-2	1-2
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3

2.4 Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Соревновательная деятельность в спортивной гимнастике требует от спортсменов такого физического качества, как специальная выносливость. Это качество развивается в процессе тренировки с многократным выполнением элементов соединений в комбинации в целом, что и определяет т.н. «тренировочную нагрузку». В спортивной гимнастике ежегодно количество официальных соревнований обычно относительно не велико и составляет 5-6 стартов. В работе с гимнастками на этапах начальной подготовки и начальной специализации их еще меньше. Соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, турнирной выносливости обеспечиваются в данном случае достаточным количеством контрольных соревнований, прикидок, тестированием технической и физической подготовленности, планированием занятий в соответствии с моделью соревнований, что должно отражаться в планах годичного цикла подготовки

Минимальный объём соревновательной деятельности должен соответствовать требованиям федерального стандарта (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 01.06.2021 № 397).

Приложение N 4
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "спортивная
гимнастика", утвержденному приказом
Минспорта России
от 1 июня 2021 года N 397

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной
подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика"**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	2	3	4	4
Основные	1	1	2	2	2	2

Приложение N 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "спортивная
гимнастика", утвержденному приказом
Минспорта России
от 1 июня 2021 года N 397

Перечень тренировочных мероприятий

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников в тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного	

			спортивной специали- зации)	спортивного мастерства	мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	-	14	14	14	

	соревнованиям субъекта Российской Федерации					
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с

	медицинского обследования				планом комплексного медицинского обследования	
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период		До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих их спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области	-	До 60 дней	-	-	В соответствии с правилами и приема

физической культуры и спорта				
------------------------------	--	--	--	--

2.5 Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств.

Для прохождения тренировочного процесса на начальных этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний по итогам медицинского обследования в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144-Н. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы по виду спорта спортивная гимнастика – 6 лет, посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объёме не менее 90% по расписанию, выполнение в указанные сроки всех нормативных требований тренировочного контроля (упражнений и заданий), соблюдение требований медицинского контроля. Врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится 1 раз в год в группах начальной подготовки и спортивной специализации (тренировочный этап), в группах спортивного совершенствования и спортивного мастерства-не реже 2 раз в год (в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144-Н), включая функциональные пробы и оценку физического состояния.

Руководство школы обеспечивает:

- организацию и контроль прохождения своевременного медицинского обследования групп НП-2, ТЭ(СС), ССМ и ВСМ;
- составление плана прохождений своевременного медицинского обследования, с согласованием по срокам и содержанию с медицинскими учреждениями, диспансером и отражение в плане годичного цикла подготовки.

К соревнованиям допускаются гимнастки, прошедшие дополнительное обследование и получившие от врача допуск к участию в соревнованиях. После заболеваний и травм гимнасткам необходимо пройти дополнительное обследование (для получения допуска к тренировочным занятиям и соревнованиям).

Проведение регулярного биохимического обследования основных биохимических показателей: состава крови, мочи, их изменение при мышечной

деятельности, а так же иные функциональные или ультразвуковые исследования проводится 2 раза в год в СПбГУЗ «Городском врачебно-физкультурном динпансере» с прохождением УМО у спортсменов, состоящих в сборной города либо имеющим действующий разряд – I сп.р, КМС, МС и выше.

Для учёта тренировочного и соревновательного процесса в спортивной гимнастике проводится анализ психологического фактора в подготовке, диагностика психических состояний занимающихся для составления экспертной оценки с привлечением специалистов-психологов. Тренеры должны отражать медицинский контроль в планах годового цикла и проводить в течении года:

- наблюдение за поведением, психическими реакциями, особенностями эмоциональных и интеллектуальных проявлений спортсменов;
- анкетирование и проведение опросов спортсменов;
- тестирование;
- диагностика психолфизиологических особенностей спортсмена;
- диагностика функционального состояния.

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

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

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приёмы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления. «Основной

уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха. «Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня. «Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

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).

Массаж - универсальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. В сборных командах с гимнастками работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих гимнастов. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровоток. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.).

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, спортивной гимнастики, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

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

Примерный план применения восстановительных работ в недельном микроцикле в период напряжённой тренировки

Дни недели	Перед занятиями	В течение занятий	Сразу после занятий	Во время отдыха в конце микроцикла.
Понедельник	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, тейпование, педагогические средства восстановления	Теплый душ, массаж(общий или локальный, мануальный, продукты повышенной ценности)	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
Вторник	То же	То же	То же	То же
Среда	То же	То же	То же	То же
Четверг	То же	То же	То же	То же плюс сауна
Пятница	То же	То же	То же	То же что и понедельник
Суббота	То же	То же	То же	То же что и понедельник
Воскресенье	-	-	-	Активный отдых

**Примерный план мероприятий
по организации и проведению допингового контроля и антидопингового
обеспечения спортсменов**

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за выполнение плана антидопинговых мероприятий	Декабрь 2020	директор
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию неиспользования допинга и запрещенных средств и методов.	Декабрь 2020	директор, зам. директора по спортивной работе
3	Организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов спортивной школы	февраль, ноябрь	тренер
4	Организация и проведение лекций для тренеров по актуальным вопросам антидопинга.	в течение тренировочного года	зам. директора по спортивной работе
5	Прохождение онлайн-обучения	январь, февраль	инструкторы-методисты, тренеры
6	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерском совете «Допинг. Виды нарушений антидопинговых правил. Правовые вопросы антидопинговой деятельности»	январь, июнь, декабрь	зам. директора по спортивной работе
7	Беседа тренеров с родителями по антидопинговой направленности.	март, сентябрь	тренеры
8	Проведение инструктажа спортсменов по антидопинговому законодательству	январь	тренеры
9	Проведение инструктажа тренерам по антидопинговому законодательству	январь	зав. отделениями
10	Размещение на сайте учреждения материалов по антидопинговой политике	По мере обновления	зав. отделениями
11	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами	январь, май, ноябрь	тренеры
12	Участие в ознакомительных мероприятиях (лекции, семинары и. д.) проводимых Комитетом по физ-кой культуре и спорту	по приглашению	зам. директора по спортивной работе

Примерный план тренерско-инструкторской практики

Содержание работы	Год подготовки								
	группы		группы					группы	
	НП-1	НП-2	ТСС-1	ТСС-2	ТСС-3	ТСС-4	ТСС-5	ССМ	ВСМ
<p>Навыки строевой подготовки. <i>Команды:</i> «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорта. <i>Команды:</i> «налево(направо) в обход марш», «налево(направо) в колонну по три, четыре... марш». Подсчет шагов.</p>	+	+	+	+	+	+	+	Проведение на разных группах	
Проведение подвижных и спорт. игр в группах нач. подготовки.	+	+	+	+	-	-	-	-	-
Участие в подготовке к Всероссийскому дню гимнастики (разучивание композиций групповых в/у).	-	-	-	-	+	+	+	+	+
Подготовка и проведение беседы с юными гимнастками по истории гимнастики, о россиянах – чемпионах мира, Европы и Олимп. игр.	-	-	+	+	+	+	+	+	+
Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнастам своей группы.	-	+	+	+	+	+	+	+	+
Шефство над 1-2 гимнасточками. Обучение простейшим элементам гимнастики.	-	-	-	-	-	+	+	+	+
Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками.	-	-	-	-	-	-	-	+	+
Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту	-	-	-	-	-	-	-	+	+

Примерный план инструкторской и судейской практики

Тематика и содержание работы	Год подготовки								
	группы		группы					группы	
	НП-1	НП-2	ТСС-1	ТСС-2	ТСС-3	ТСС-4	ТСС-5	ССМ	ВСМ
Понятия о 10 – бальной системе оценки гимнастических упражнений	-	-	+	+					
Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении	-	-	+	+	+	+	+	+	+
Классификация ошибок	-	+	+	+	+				

Бревно		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Опорный прыжок		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Акробатика			x		x	x	x	x	x		x		x
Хореографическая подготовка		x		x		x		x		x		x	
Восстановительные мероприятия		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого часов	299												
Участие в соревнованиях:													
Контроль ТП	1				1								
Контроль ФП	1			1									
Вступительные нормативы	1												1
Контрольно переводные нормативы	1											1	
Итого часов	4												
Мед. обследования	2											2	
Итого часов	2												
Всего часов:	312												

«Согласовано»

Зам. директора по СР

ГБУ СШОР № 2 Московского р.

_____/_____(_____)

«Утверждаю»

Директор ГБУ СШОР № 2

Московского района

_____/_____(_____)

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (НП – 2)

На 20__ год

Тренер _____

Группа начальной подготовки 2-й год

Период подготовки	часы	соревновательный				переходный					подготовительный			
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Месяцы														
Содержание подготовки														
Теория:														
Спортивная гимнастика в России и зарубежном, возможные пути дальнейшего развития	1												1	
Меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивной гимнастике	1									1				
Правила соревнований и их организация и проведение	1		1											
Методика теоретической подготовки и воспитания культуры занимающихся	1									1				

Психологическая подготовка	1	1											
Упражнения гимнастического многоборья, акробатические упражнения, упражнения художественной и ритмической гимнастики. Музыкальное сопровождение на занятиях по гимнастике	1										1		
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1						1						
Итого часов	7												
ОФП	83	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7
СФП	112	10	9	9	9	9	9	9	10	9	9	10	10
Технико-тактическая подготовка	206	17	17	17	17	17	17	18	17	17	17	18	17
Брусья разной высоты		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Перекладина		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Бревно		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Опорный прыжок		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Акробатика		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Хореографическая подготовка			x		x		x		x		x		x
Восстановительные мероприятия							x	x	x				
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого часов	401												
<i>Участие в соревнованиях:</i>													
Контроль ТП	1						1						
Контроль ОФП и СФП	2			2									
Контрольно переводные нормативы	2										2		
Участие в соревнованиях	1												1
Итого часов	6												
Мед. обследования	2									2			
Итого часов	2												
Всего часов:	416												

«Согласовано»

Зам. директора по СР

ГБУ СШОР № 2 Московского р.

_____/ (_____)

«Утверждаю»

Директор ГБУ СШОР № 2

Московского района

_____/ (_____)

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ТЭ 1- ТЭ 2)

На 20__ год

Тренер _____

Группа тренировочной подготовки (СС) 1й / 2й год

Период подготовки	часы	соревновательный				переходный				подготовительный			
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Содержание подготовки													
ТЕОРИЯ: Исторический обзор развития спортивной гимнастики. Терминология спортивной гимнастики, правила применения, сокращения и записи.	1												1
Меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивной гимнастике	1									1			
Основы техники гимнастических упражнений и закономерность обучения движениям	1											1	
Методика теоретической подготовки и воспитания культуры занимающихся	1										1		
Теоретико-методическое совершенствование в ходе тренировочного процесса	1						1						
Упражнения гимнастического многоборья, акробатические упр., художественной и ритмической гимнастики. Музыкальное сопровождение на тренировочном занятии.	1	1											
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1							1					
Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа	1								1				
Планирование спортивной тренировки, краткое сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1					1							
Правила соревнований, их организация и проведение	1			1									
Итого часов	10												
ОФП	68	6	5	5	5	5	5	6	6	5	6	6	6
СФП	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Технико-тактическая подготовка	270	23	23	23	23	22	22	22	22	22	22	23	23
Брусья разной высоты		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Перекладина		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Бревно		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Опорный прыжок		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Акробатика		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Хореографическая подготовка		x		x		x		x		x		x	
Восстановительные мероприятия			x		x		x		x		x		x
Инструкторская и судейская практика				x	x	x							

Итого часов	494												
Участие в соревнованиях:													
Контроль ТП	2		2										
Контроль ОФП и СФП	4					2				2			
Контрольно переводные нормативы	2											2	
Соревнования	4				2								2
Итого часов	12												
Мед. обследования	4				2					2			
Итого часов	4												
Всего часов:	520												

«Согласовано»

Зам. директора по СР

ГБУ СШОР № 2 Московского р.

_____/ (_____)

«Утверждаю»

Директор ГБУ СШОР № 2

Московского района

_____/ (_____)

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ТЭ 3- ТЭ 5)

На 20__ год

Тренер _____

Группа тренировочной подготовки (СС) 3й/ 4й/ 5й год

Период подготовки	часы	соревновательный				переходный				подготовительный			
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Месяцы													
Содержание подготовки													
Теория: Исторический обзор развития спортивной гимнастики	1										1		
Спортивная гимнастика в России и зарубежном, возможные пути дальнейшего развития	1									1			
Терминология спортивной гимнастики, правила применения, сокращения и записи.	1											1	
Меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивной гимнастике	1									1			
Основы техники гимнастических упражнений и закономерность обучения движениям	1					1							
Методика теоретической подготовки и воспитания культуры занимающихся	1						1						
Теоретико-методическое совершенствование в ходе учебно-тренировочного процесса	1								1				
Строевые. Общая и специальная физическая подготовка	1										1		
Упражнения гимнастического многоборья, акробатические упражнения, упражнения художественной и ритмической гимнастики. Музыкальное сопровождение на занятиях по гимнастике	1	1											
Гигиена, закаливание, режим и питание	1								1				

спортсмена													
Врачебный контроль самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа	1						1						
Планирование спортивной тренировки краткое сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1				1								
Психологическая подготовка	1		1										
Правила соревнований и их организация и проведение	1			1									
Зачетные требования по теоретической подготовке	1				1								
Итого часов	15												
ОФП	51	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4
СФП	220	19	19	18	18	18	19	18	18	18	18	18	19
Технико-тактическая подготовка	422	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	36	36
Брусья разной высоты		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Перекладина		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Бревно		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Опорный прыжок		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Акробатика		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Хореографическая подготовка		x		x		x		x		x		x	
Восстановительные мероприятия						x	x	x	x				
Инструкторская и судейская практика					x	x						x	x
Итого часов	693												
Участие в соревнованиях:													
Контроль ТП	2					2							
Контроль ОФП и СФП	4			2									2
Контрольно переводные нормативы	2											2	
Соревнования	8		2		2						2		2
Итого часов	16												
Мед. обследования	4				2							2	
Итого часов	4												
Всего часов:	728												

«Согласовано»

Зам. директора по СР

ГБУ СШОР № 2 Московского р.

_____/ (_____)

«Утверждаю»

Директор ГБУ СШОР № 2

Московского района

_____/ (_____)

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ССМ 1-3)

На 20__ год

Тренер _____

Группа совершенствования спортивного мастерства 1й, 2й, 3й год

Период подготовки	часы	подготовительный				соревновательный					переходный		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Содержание подготовки													
<i>Теория:</i> ФКиС в Российской Федерации	2			1				1					
Основные виды подготовки спортсменов	3		1						1				1
Основы техники безопасности и дисциплины во время тренировочных занятий и соревнований по спортивной гимнастике	3	1				1					1		
Периодизация спортивной тренировки	2					1						1	
Правила организации и проведения соревнований, судейство по спортивной гимнастике	3			1			1			1			
Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль гимнастов	2	1									1		
Особенности питания гимнастов, мониторинг роста-весовые показатели гимнастов	2		1				1						
Основы техники гимнастических упражнений и закономерность обучения движениям	3	1			1			1					
Планирование и учет в процессе спортивной тренировки	2	1											1
Основные средства спортивной тренировки	2				1				1				
Средства и методы развития основных физических качеств	3		1			1				1			
Организация построения тренировочного процесса	2			1								1	
Итого часов	29												
ОФП	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
СФП	370	30	30	30	30	31	31	31	31	31	31	32	32
Технико-тактическая подготовка	747	62	62	62	62	62	62	62	62	62	63	63	63
Психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Брусья разной высоты		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Перекладина		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Бревно		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Опорный прыжок		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Акробатика		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Хореографическая подготовка		x		x		x		x		x		x	
Восстановительные мероприятия									x	x	x	x	x
Инструкторская и судейская практика					x	x	x	x	x				

Итого часов	1232												
Участие в соревнованиях:													
Контроль ТП	2								2				
Контроль ОФП и СФП	2								2				
Контрольно переводные нормативы	2			2									
Соревнования	6		2		1		2		1				
Итого часов	12												
Мед. обследования	4		2						2				
Итого часов	4												
Всего часов:	1248												

«Согласовано»

Зам. директора по СР

ГБУ СШОР № 2 Московского р.

_____/ (_____)

«Утверждаю»

Директор ГБУ СШОР № 2

Московского района

_____/ (_____)

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ВСМ)

На 20__ год

Тренер _____

Группа высшего спортивного мастерства

Период подготовки	часы	соревновательный				переходный				подготовительный			
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Месяцы													
Содержание подготовки													
Теория: ФКиС в Российской Федерации	2			1								1	
Основные виды подготовки спортсменов	3				1				1		1		
Основы техники безопасности и дисциплины во время тренировочных занятий и соревнований по спортивной гимнастике	3	1					1			1			
Периодизация спортивной тренировки	2	1						1					
Правила организации и проведения соревнований, судейство по спортивной гимнастике	3		1			1						1	
Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль гимнастов	2						1			1			
Особенности питания гимнастов, мониторинг роста-весовые показатели гимнастов	2		1								1		
Основы техники гимнастических упражнений и закономерность обучения движениям	3			1						1			1
Планирование и учет в процессе спортивной тренировки	2								1	1			
Основные средства спортивной тренировки	2				1								1
Средства и методы развития основных физических качеств	3	1				1					1		

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учётом влияния физических качеств на результативность.

**Приложение N 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "спортивная
гимнастика", утвержденному приказом
Минспорта России
от 1 июня 2021 года N 397**

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние.

На успехи в подготовке гимнасток оказывают влияние условия, в которых проходит тренировочный процесс, качество государственного планирования и материальное обеспечение этого процесса, спортивные соревнования, отдых и восстановление работоспособности спортсменов, научная разработанность методики обучения гимнастическим упражнениям, спортивной тренировки и воспитания гимнасток, качество разработанной документации, определяющей содержание тренировочного процесса,

повышение квалификации и профессиональная переподготовка специалистов (при необходимости) по последним программам в данном виде спорта.

Спортивная тренировка – это основной вид подготовки гимнасток. Она представляет собой многолетний, круглогодичный процесс, направленный на развитие у них способностей, необходимых в достижении спортивного мастерства.

Подготовка квалифицированных гимнасток предусматривает решение следующих основных задач:

- Укрепления здоровья, опережающее развитие способностей, воспитание личностных свойств, достижения высокого спортивного мастерства.
- Изучение новых элементов и соединений, упражнений обязательной и произвольной программы, совершенствования техники её исполнения, виртуозность, выразительностью движений, артистизм в исполнении целостного упражнения.
- Непосредственная тактическая, психологическая, теоретическая и др. виды подготовки, необходимые для успешного выступления на соревнованиях.

Для решения этих задач применяются следующие средства гимнастики:

1. Разнообразные физические упражнения, прямо или косвенно способствующие совершенствованию мастерства спортсмена (естественные силы природы и гигиенические факторы не рассматриваются).
2. Общая физическая подготовка призвана развивать силовые качества, гибкость, выносливость, быстроту и ловкость в целом и д.р. В то же время она должна быть сходна с гимнастическими упражнениями по характеру нервно-мышечной работы.
3. Специальная физическая подготовка, как правило, сходна с гимнастическими элементами по структуре движений и по технике их исполнения.
4. Средство терминологического общения с занимающимися при объяснении техники гимнастических упражнений, правил соревнований, содержания спортивных программ.
5. Музыкальное сопровождение занятий в зависимости от содержания, а также характера упражнений (комбинаций). Она является также средством эстетического и нравственного воспитания.
6. Хорошо оборудованный современным инвентарем и снарядами гимнастический зал.

Тренировка должна отвечать следующим дидактическим требованиям:

- а) Иметь определенную тренировочную цель и частные задачи.

- b) Соблюдать единство в решении спортивных, оздоровительных и воспитательных задач.
- c) К каждому тренировочному занятию подбирать специальные упражнения, методы обучения, устанавливая дифференцированную нагрузку исходя из различий занимающихся, состояния их здоровья, уровня физической подготовленности, особенностей психических и личностных свойств.
- d) Сочетать коллективную и индивидуальную формы работы.
- e) Хорошо продумать и организовать тренировочное занятие.
- f) Обеспечить безопасность выполнения упражнений: страховку и самостраховку.

Тренировочные занятия по своим задачам разделяются:

1. тренировочные;
2. контрольные;
3. соревновательные.

С помощью доступных для тренера средств определяется степень развития двигательных, психических способностей, необходимых для успешного овладения программой по спортивной гимнастике.

С целью постепенной подготовки занимающихся к овладению сложными элементами или к большим физическим нагрузкам на каждом занятии предусмотрено решение вспомогательных и основных задач. Решение их достигается путем специального построения тренировочного занятия. Оно состоит из взаимосвязанных в то же время самостоятельных частей: а) подготовительной, б) основной, в) заключительной.

Во время проведения тренировочного занятия тренер должен ориентироваться на основную форму организации тренировочного процесса, в структуре построения тренировки предусматривать психологические, педагогические принципы и физиологические фазы работоспособности ребёнка.

Такое деление вызвано необходимостью определенного периода вработывания, или вхождение в работу всех органов и систем организма, заблаговременной подготовки психики занимающихся и соответствующего настроения их на активное и осознанное отношение к занятию.

В процессе подготовки перспективных спортсменов специалисты, тренеры должны уметь уверенно, профессионально точно отбирать рабочий материал специальной технической подготовки, предъявляя к нему ряд требований.

Основные из них:

На всех этапах начальной и углублённой подготовки гимнасток, ориентированных на возможно более высокие спортивные достижения, должны осваивать и в дальнейшем совершенствовать исполнение тех и только тех элементов и технических компонентов движений, которые могут и должны использоваться на протяжении длительного времени (практически - всю спортивную карьеру), становясь базовой основой долговременной технической подготовки. Соответственно этому, из программы подготовки гимнасток должны решительно устраняться «сорные» элементы, к которым относятся не только те упражнения, которые оказываются бесполезными в перспективе (и, таким образом, отвлекают на себя рабочие ресурсы спортсмена), но и в особенности те, которые могут быть в дальнейшем вредными в плане отрицательного переноса двигательного навыка.

Преимущественное внимание должно уделяться своевременному и высококачественному освоению базовых упражнений, являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования гимнасток. Особую роль играет освоение базовых упражнений, являющихся ядром целых семейств структурно родственных упражнений, т.е. профилирующих упражнений.

Освоение базовых упражнений предполагает тщательную проработку тренировочных и соревновательных упражнений всех уровней сложности. Это:

- ш к о л а - элементарные навыки, связанные с начальными основами техники и стиля исполнения на всех видах многоборья (хореографии, упражнения для освоения рабочей осанки на снарядах и др.);

- б а з о в ы е б л о к и - сложные навыки, входящие в состав целостного движения - бросковые махи, отталкивания ногами и руками, сальтовые вращения в полёте, повороты вокруг продольной оси, балансирование в стойках на руках и ногах, приземление и др.

- с в я з у ю щ и е и энергообеспечивающие э л е м е н т ы - движения с переходом из виса в упор или обратно, «гладкие» обороты и круги, размахивания в висах и упорах, серийные акробатические перевороты и др.;

- п р о ф и л и р у ю щ и е э л е м е н т ы - целостные базовые движения, представляющие семейства структурно и технически родственных упражнений и наиболее эффективные в плане положительного переноса навыка на другие упражнения этого семейства, например - сальто выпрямившись акробатическое или на перекладине, отвечающее целому ряду специальных требований;

- б а з о в ы е с о е д и н е н и я и к о м б и н а ц и и (с включением необходимых базовых элементов различных уровней сложности и их соединений, также требующих выработки специальных навыков связующих действий).

Совершенствование сложных базовых навыков, особенно профилирующих, требует

выполнения не только формальных условий разучивания, но и специальных, в том числе параметрических условий, связанных со скоростью движения, высотой или дальностью полёта, количеством успешных контрольных повторений, способностью выполнять упражнение в различных соединениях, в различном физическом состоянии и, что в особенности важно, со способностью сознательно варьировать движение по параметрическим и структурным признакам, что является основой надёжности исполнения и гарантией сохранения пластичности навыка, необходимой для его совершенствования, модернизации и т.д. Иначе говоря, базовый навык - это не только то, что следует освоить, но и то, как нужно выполнять данное упражнение.

Совершенствование и поддержание навыков исполнения базовых упражнений должно предусматривать регулярное повторение и подкрепление не только базовых элементов, которые соответствуют уровню текущей подготовки гимнасток, но и ранее освоенных элементов.

Следует различать понятия «базового» и «профилирующего» упражнения. Любое профилирующее упражнение является базовым, в то время как не всякий базовый элемент - профилирующий. Так, высокий уровень владения сальто выпрямившись на перекладине (профилирующего «бланша») открывает путь к успешному освоению целого ряда структурно родственных движений, число которых исчисляется десятками - сальто с поворотами, двойные, комбинированные сальто и проч. В то же время хорошо освоенный акробатический переворот назад - важнейший базовый, но не профилирующий навык, т.к. он, по существу, единичен, поскольку «семейства фляков», представляющего интерес в плане базовой подготовки гимнастов, акробатов, фактически не существует.

Важнейшее место в системе подготовки как начинающих, так и совершенствующихся гимнасток и гимнастов занимает техническая подготовка, связанная, прежде всего, с освоением большого круга систематически усложняющихся и совершенствующихся упражнений. В настоящей программе весь материал технической подготовки отобран и систематизирован согласно концепции базовой (специальной технической) подготовки, нацеленной на первоочередное высококачественное освоение технически наиболее перспективных упражнений, дающих положительный перенос двигательного навыка на другие (как относительно простые, так и прогрессивно усложняющиеся) структурно родственные движения и (или) представляющие собой базовую ценность практически на всем протяжении спортивной карьеры гимнастки. Поскольку поэтапное деление процесса подготовки гимнасток, ориентированных на достаточно высокие спортивные достижения, носит весьма условный характер и фактически имеет непрерывный характер, данный материал программы даётся в расчёте на последовательное, из года в год,

систематическое его освоение и совершенствование на протяжении целого ряда лет независимо от формального перехода из групп НП в группы Т СС и ССМ-ВСМ.

Хореографическая подготовка представляет собой систему овладения двигательной «школой», формирующей навыки ритмически упорядоченного движения, рабочей осанки, стилевой культуры, без которой в гимнастике невозможно никакое серьёзное прогрессирование.

Другой кардинально важный компонент многолетней подготовки гимнасток, начиная с детского возраста, - физическая подготовка, как общая (ОФП), так и специальная (СФП) физическая подготовка.

Материал ОФП дается, в основном, без дифференциации по группам обучения, поскольку цели, средства и методы этой по преимуществу оздоровительной и общеукрепляющей подготовки едины для всех занимающихся.

Наиболее детально излагается программный материал по СФП, имеющий подразделы, посвященные всем основным двигательным качествам, необходимым развивающемуся и действующему гимнасту.

Диагностика и контроль физической подготовленности занимающихся, в том числе мониторинг в процессе многолетней подготовки.

3.2 Програмный материал для проведения тренировочных занятий на каждом этапе спортивной подготовки.

Специальная физическая подготовка (СФП) в гимнастике - процесс, включающий в себя систему методов и приёмов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надёжное 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.

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.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на комплексное развитие двигательных способностей, необходимых для занятий (скоростно-силовые и силовые качества, 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.

В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренер должен знать особенности структуры двигательных качеств каждого гимнастки, характерные недостатки в его подготовке, знать, чем они обусловлены, и основные пути их возможного устранения.

Важно подчеркнуть, что тренирующее воздействие, обусловленное многократным выполнением самих по себе различных гимнастических элементов, соединений, соревновательных комбинаций, заменить СФП никак не может. Только при правильно спланированной (в том числе индивидуализированной) СФП потенциал двигательных возможностей гимнасток будет постоянно наращиваться в соответствии с принципом опережающего развития и эффективно сопрягаться с технической подготовкой на каждом виде гимнастического многоборья.

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 гимнасток-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% 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.

Тренеры в соревновательном мезоцикле не должны резко сокращать или вовсе прекращать работу над СФП, учитывая, что отстающие физические качества нуждаются в постоянном, систематическом совершенствовании.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Упражнения	НП 1-й год обучения	НП 2-й год обучения
Методические указания			
1.	Поднимание и опускание рук в стороны, вперед. Вверх, со сгибанием в локтевых суставах.	С гимнастической палкой, гантелями 0,5 кг (быстро, медленно)	С набивным мячом, с гантелями до 1 кг. (быстро, медленно)
2.	Наклоны и повороты тулов. В различных направлениях из различных исходных положений. Круговые движения туловищем.	С гимнастической палкой, гантелями 0,5 кг (быстро, медленно)	С набивным мячом, с гантелями до 1 кг. (быстро, медленно)
3.	Подтягивание в висе лежа на низкой жерди или перекладине	Для 5-6 лет: 3 серии по три раза в быстром темпе	
4.	Подтягивание в висе на высокой перекладине, или верхней жерди.	Две серии по 5 раз в быстром темпе и до отказа	До отказа и вполнину от максимума в быстром темпе
5.	«Отжимание» в упоре лежа (спина прямая)	Ноги на гимнастической скамейке В одной серии 50% от максимума, кол-во серий, паузы отдыха 30-40 с.	На стоялках В одной серии 50% от максимума, кол-во серий, паузы отдыха 30-40 с.
6.	Подбрасывание и ловля набивного мяча	До 1 кг	До 2 кг

7.	Сгибание и разгибание в упоре лежа сзади	Руки на гимнастической скамейке или на опоре(25-30 см). Выполнять быстро и медленно	
8.	Лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами	Быстро 12 раз	Быстро 16 раз
		(Две-три серии с паузами 30 с.)	
9.	Лежа на животе прогнувшись руки вверх «качалка»	7-10 раз, 5-7 серий	12-15 раз, 5-7 серий
		Паузы отдыха 6-7 с	
10.	То же на правом. Левом боку	7-10 раз, 5-7 серий	12-15 раз, 5-7 серий
		Паузы отдыха 6-8 с.	
11.	В вися на гимнастической стенке поднимание прямых ног в вис углом	5-8 раз, 5-7 серий	8-10 раз, 5-6 серий
		Паузы отдыха 6-8 с.	
12.	Угол в вися на гимнастической стенке (держать)	6 с., 4-5 серий	8 с., 4-5 серий
		Паузы отдыха 3-5 с.	
13.	Лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены – сгибание туловища, до прямого угла	Быстро: 10 раз, 4-5 серий, паузы отдыха	Быстро: 15 раз, 5-6 серий, паузы отдыха
		До 8 с.	
14.	То же, сидя на скамейке, концы и др.	Быстро: 10 раз, 4-5 серий, паузы отдыха	Быстро: 15 раз, 5-6 серий, паузы отдыха
		До 8 с.	
15.	То же, лежа на концы на бедрах, лицом вниз-поднимание туловища до гориз. полож.	Быстро: 10 раз, 4-5 серий, паузы отдыха	Быстро: 15 раз, 5-6 серий, паузы отдыха
		До 8 с.	
16.	Эти же упражнения, закреплены руки, поднимание ног	Быстро: 10 раз, 4-5 серий, паузы отдыха	Быстро: 15 раз, 5-6 серий, паузы отдыха
		До 8 с.	
17.	Эти же упражнения, лежа лицом вверх	Выполнять до отказа	Выполнять до отказа
18.	Лазание и передвижение в вися на гимнастической стенке	Исп. в разные направления: вверх, вниз, в стороны.	
19.	Из упора присев перекаат назад – перекаат вп. – прыжок вверх прогнувшись – упор присев	Выполнение в быстром темпе	

20.	Отжимание в упоре лежа на параллельных брусьях	---	5 раз в подходе
21.	То же, в упоре с прямой спиной		3x3
22.	Переворот силой в упор на н/ж или на перекладине	В подход 2 раза	В подход 3 раза
23.	Приседание на правой левой ноге «пистолетик» у опоры	В подходе на каждой ноге	
		По 3 раза	По 5 раз
24.	«Пистолетик», на гимнастической скамейке, бревне.	В подходе на каждой ноге	
		1-2 раза	3-4 раза

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

№ п/п	Упражнения	1-й год обучения	2-й год обучения
Методические указания			
1	Рывковые движения руками во всех направлениях	Постепенное увеличение силы и амплитуды рывковых движений	
2	Круги руками во всех направлениях	Постепенное увеличение амплитуды движений	
3	Наклоны вперед	Касаться ладонями пола, держать 3 сек.	Из седа ноги врозь под углом 90°, держать 5с.
4	«Мост»	Из положения лежа	Из положения стоя.
5	Шпагаты	Передне-задние (на обе ноги) и фронтальный шпагат	То же, одна нога на приподнятой (15-20 см) опоре
6	Махи ногами	У опоры вперед, сторону, назад	
7	Круги и репемахи правой левой стоя к нему лицом, боком	Высота 45-80 см.	
8	Выкруты и вкр. В плечевых суставах	Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширины плеч	

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ.

№	Упражнения	1-й год обучения	2-й год обучения
---	------------	------------------	------------------

п/п			
Методические указания			
1.	Со скакалкой двойные и простые, с поворотами		
2.	В длину с места		
3.	С места на горку матов		
4.	Через гимнастическую скамейку или веревку (на высоту 20-30 см.)	. С двух ног, вперед, назад, боком	
5.	То же, с продвижением прыжками вперед		На двух, на одной. Поочередно на одной , двух
6.	Прыжки на поролоновом кубе или горке из 4 матов	3-4 серии по 6 пр. с паузами 6 с.	3-4 серии по 10 пр. с паузами 5 с.
7.	На обеих ног с продвижением вп. и наз.	По всей длине акробатической дорожке или на помосте для вольных упражнений. 2-3 прямые с паузами форме ходьбы.	
8.	В длину, соскоком на площадку 50х50 см.	С высоты 45-55 см	50 – 60 см.
9.	То же, на горку матов	45-55 см.	50-60 см.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ.

№ п/п	Упражнения	1-й год обучения	2-й год обучения
Методические указания			
1.	Пробегание отрезков на скорость	15-20 см.	20-25 см.
2.	Смена направления в беге, остановки в заданных положениях на различные сигналы	Предельно быстро, резкая смена направления по неожиданной команде.	
3.	Выполнения упражнений на время	Упор присев – упор лежа, 4-5 раз	Осн. Стойка – уп. Присев – упор лежа-уп. Присев – встать. 6-8 раз

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ.

№ п/п	Упражнения	1-й год обучения	2-й год обучения
Методические указания			
1.	Упражнения ОФП и многократное выполнение задание заданий СФП (до отказа)		
2.	Равновесие на одной		До 30 с.
3.	Стойка на голове, держать.		До 50 с.
4.	Отмахи из упора на перекладине, н/ж брусьев	Без учета высоты отмаха	Выше горизонтали

группы	ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	БРУСЬЯРАЗНОЙ ВЫСОТЫ	БРЕВНО	АКРОБАТИКА
НП -1	Прыжок на прямые ноги – высота матов 80 см Соскок – прыжок вверх (показать прямое тело)	- Из виса продев прямых ног в вис сзади (показать прямое тело), опускание в вис углом – 3 с. Опустить ноги. Переворот в упор силой (со страховкой); В упоре два отмаха назад, третьим отмахом соскок на две ноги.	Связка шагов (на носках, «цапелька») Соскок прогнувшись	Кувырок в крупировке вперед в упор присев Мост. Стойка на лопатках. Шпагат (прав., лев., поперечный) Прыжок вверх прогнувшись
НП -2	1. Прыжок на прямые ноги – высота матов 80 см, - один, два шага - Соскок – прыжок вверх (показать прямое тело) Прыжок в Стойку на руках, с приземлением на спину, (высота матов	Из виса подъем переворотом в упор. Оборот назад в упоре; Отмах назад из упора; Соскок махом назад.	Поворот на прямых ногах на 180° (можно на 2х носках) Угол в упоре ноги врозь - 3 сек держать; Прыжки на со сменой ног; равновесие нога назад (90°) Соскок рондат	Медленные перевороты Рондат Переворот боком «Колесо» Кувырки (вперед, назад) Мост из положения стоя Шпагат (прав., лев., поперечный)
ТЭ -1	Переворот в перед (через стол 115 см.)	Подъем разгибом - из таблицы группы трудности «А» Оборот назад в упоре Махом назад, упор присев или упор стоя согнувшись Смена жердей (любая) Соскок любой	Поворот на 180° на одной (можно на двух) Два медленных переворота, из таблицы группы трудности «А» Гимнастический прыжок любой из таблицы трудности «А» Соскок колесом	Переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк), из таблицы группы трудности «А» Медленный переворот на одну ногу Любой гимнастический прыжок из из таблицы группы трудности «А» Поворот на одной ноге на 180° Медленный переворот

				назад.
ТЭ -2	Переворот вперед через стол 125 см., разрешается подставка под мост.-	Подъем разгибом Отмах в стойку на руках ноги всемте, из таблицы группы трудности «В» Оборот не касаясь, - из таблицы группы трудности «А» Смена жердей Соскок дугой	Поворот на 180° на одной ноге. Два разных медленных переворота. Широкий прыжок из любой таблицы трудности (шпагат) Соскок: сальто любое, из таблицы трудности «А»	Переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) - темповой переворот назад (фляк), сальто назад в группировке. Широкий прыжок любой из таблицы трудности (шпагат). Поворот на одной ноге на 360° (любой). Переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – темповой переворот назад (фляк). Акробатическая серия по направлению вперед (минимум 2 разных элемента), из таблицы трудности «А».
ТЭ -3	Переворот вперед через	Подъем разгибом- отмах в стойку на руках. Оборот назад не касаясь. Два больших оборотов назад. Оборот назад в упоре стоя согнувшись Соскок: большим махом назад сальто назад прогнувшись (бланж)	Переворот назад фляг, слитно. Медленный переворот назад Фляк Медленный переворот вперед на одну ногу. Поворот на одной ноге на 360° (любой) Прыжок в любой продольный шпагат Соскок:Переворот вперед с поворотом на 180° (рондат)- сальто в группировке, из таблицы группы трудности « А»	Переворот в вперед с поворотом на 180° (рондат)- темповой переворот назад (фляк) темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке (окрошка) Серия из двух гимнастических прыжков из которых один толчком одной ноги ноги разведены 180° продольно Поворот на одной ноге на 360° (любой), из таблицы группы трудности « А» Переворот вперед(рондат)- темповой переворот вперед с двух на две (фляк вперед), из таблицы группы трудности « А»
ТЭ -4	Переворот вперед Переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) и сальто назад в группировке (Цуукахара)	Размахивание в висе Мах вперед с поворотом на 180° с поочередным перехватом рук на уровне горизонтали Мах вперед с поворотом	Спичаг Медленный переворот в стойку на одной, переворот назад, ноги продольно до положения шпагата(соединить в	Акробатическое соединение Рондат, два темповых сальто назад, фляк, сальто назад в группировке с раскрытием.

		на 180° с поочередным перехватом рук на уровне 45° («санжировка») Махи вперед с поворотом на 180° («санжировка») с одновременным опусканием рук в стойку на руках	стойку на руках), ноги врозь продольно до положения шпагата, приставить ногу, флаг в равновесие «арабеск» Флаг на две ноги. Колесо 90° Сальто назад в группировке Прыжковая связка: прыжок шагом в шпагат, прыжок прогнувшись, «сисон». Поворот на одной 180°, поворот 360° Соскок: рондат, сальто назад в группировке с ракрыванием	Акробатическое соединение: темповой переворот вперед на две ноги, флаг вперед, сальто вперед. Акробатическое соединение: рондат, флаг, сальто назад прямым телом с поворотом на 360° Акробатическое соединение: рондат. Флаг, сальто назад сгибаясь разгибаясь. Кувырок в стойку на руках с поворотом на 360° (держать) Медленный переворот назад в стойку ноги в продольном шпагате, продев в шпагат (показать три шпагата) Прыжок со сменой ног в шпагат. Поворот на одной 360° Прыжковая связка: прыжок махом одной (вперед), толчком другой, прыжок со сменой прямых ног спереди, «фуэте»
ТЭ -5	ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА (сложная) I РАЗРЯДА + ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА I РАЗРЯДА ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА КМС Для присвоения разряда требуется набрать 46 баллов по произвольной программе.			
СС М- ВС М	1-й прыжок из Гр. 4 <i>Рондат флаж сальто прогнувшись с поворотом на 2½ (900°),</i> 2-й прыжок <i>Цукаха</i> <i>прогнувшись с поворотом на 2/1 (720°) или</i> <i>Переворот вперед – поворот 1/1 во 2-й фазе полета</i> 1-й прыжок из Гр. 2 Переворот вперед сальто вперед. 2-й прыжок <i>Рондат флаж сальто прогнувшись или Цукаха</i>	Содержание построения упражнения максимум 8 элементов включая соскок. Упражнения должно включать элементы из различных групп из таблицы сложности. Обороты и махи Большие обороты назад Большие обороты вперед Махи и обороты не касаясь Штальдер вперед/назад. Обороты в упоре стоя вперед/назад Элементы с полетом Перелет с в/ж на н/ж Элемент с полетом на той же жерди	Комплекс (максимум) из 8 элементов из таблицы различных группы трудности, включая соскок (5 акробатических элементов, 3 танцевальных) – время исполнения 1 мин. 20 сек. Связка из минимум 2х разных танцевальных элементов: 1 прыжок со одной или двух ног или подскок с шпагатом в 180° (вдоль или поперек) или прыжок ноги врозь. Поворот гр. 3 Одна акробатическая связка, мин. 2 элемента с фазой полета* , один из элементов сальто	Продолжительность в/у не более 1 мин 30 сек Содержания упр. 8 самых сложных элементов включая соскок Максимум 5 акробатических элементов Минимум 3 танцевальных элемента Танцевальное соединение из минимум 2х разных прыжков с одной ноги или подскоков (из Таблицы элементов), соединённых прямо

	<p><i>согнувшись</i></p>	<p>Мин два различных хвата (не отмах, не наскок или скок) Элемент без полета на 360°(не наскок) Соскок из гр. Сложности «С» «D» или сложнее</p>	<p>(элементы могут быть одинаковыми) Элементы в различных направлениях (вперед/боком и назад) Соскок: группы «С» «D» или сложнее *Элементы с фазой полета могут быть без опоры или без опоры.</p>	<p>или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, шассе, повороты шанэ), один из которых с шпагатом в 180° (вдоль или поперек) или прыжок ноги врозь Соединение должно показать движение по большой площади. Прыжки с места и повороты не разрешаются, потому что они делаются на месте (повороты шанэ ½ на 2х ногах разрешаются, потому что это двигающиеся повороты). Если прыжок или подскок выполняется первым элементом, то приземление должно быть на одну ногу. Сальто вперед/боком и назад Сальто с винтом (мин. 360°) Двойное сальто Соскок Соскок : группы «С» «D» или сложнее Последняя акробатическая линия, которая засчитывается, считается соскоком (засчитать ДВ самого трудного сальто). Упражнение считается без соскока, если гимнастка выполняет только 1 акробатическую линию.</p>
<p>ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА КМС Для присвоения разряда требуется набрать 46 баллов по произвольной программе.</p>				
<p>ПРОГРАММА МС Для присвоения разряда требуется набрать 48 баллов по произвольной программе</p>				

Материал СФП для групп ТЭ (СС) и ССМ.

Многие упражнения СФП, рекомендованные для групп начального обучения, не утрачивают своего значения и на последующих этапах многолетней подготовки.

Изменяются лишь форма, методы их использования и дозировка с учётом индивидуального подхода в подготовке каждого спортсмена.

Большинство упражнений СФП в гимнастике цикличны, имеют исчислимые количественные (по объёму) и временные (по интенсивности) характеристики. Поэтому в обосновании дозирования функциональных нагрузок в физической подготовке используются физиологические методы.

В скорректированном виде классификация функциональных нагрузок для гимнасток имеет четыре группы.

1. Максимальная нагрузка (100%) определяется по наилучшему результату, показанному при выполнении упражнения без пауз, «до отказа»;
2. Субмаксимальная нагрузка составляет $3/4$ от максимального результата;
3. Умеренная, средняя нагрузка равна $1/2$ от максимального показателя;
4. Малая, низкая нагрузка определяется как $1/4$ от максимума.

Максимальные нагрузки (с заданиями на работу «до отказа») используются чаще всего в контрольных испытаниях и соревнованиях по СФП, в круговых тренировках ударного типа. Субмаксимальные и умеренные - в занятиях учебно-тренировочных групп и группах спортивного совершенствования, умеренные - преимущественно у новичков и в учебно-тренировочных группах 1-2-го гг. обучения.

СФП с малыми и умеренными нагрузками нередко используется в виде разминки и как средство физической реабилитации, восстановления гимнастов после длительной болезни..

В физической подготовке гимнастов групп УТ и СС используются как индивидуальная, так и групповая формы работы. В обоих случаях решаются единые задачи развития и (или) поддержания уровня физических качеств. Этим определяется и общность методов работы, главные из которых - комплексность и избирательность в использовании специальных упражнений, чередование их по направленности, объёму и интенсивности нагрузки.

СФП в недельном цикле занятий подчиняется задачам периода подготовки. Так, в подготовительном и переходном периодах для СФП помимо ежедневной работы может быть отведен специальный тренировочный день.

В основном периоде и в соревновательных мезоциклах СФП может осуществляться в форме:

- части утренней зарядки либо вместо нее в виде «подкачки»;
- специальной разминки-задания;
- стандартного, общего для всех комплекса, выполняемого в конце подготовительной части первой тренировки;

- индивидуальной работы (чаще всего в конце второй тренировки);
 - в виде круговых тренировок по СФП.
- и девушек.

КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СФП

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук

1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) - отжимания в упоре лежа с отягощением (2-4 кг);
 2. Отжимания в стойке на руках на брусьях, гимнастической скамейке, стоялках;
 3. В упоре на параллельных брусьях - сгибание-разгибание рук на махе назад и вперед;
 4. Лазанье по канату без помощи ног (М - 4 м, Ж - 3 м). То же в виси Углом;
 5. Из вися на перекладине, в/ж - переворот силой в упор прямыми Руками и медленное опускание («сползание») в вис;
- Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спи-Ной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам - выпрямление рук вверх и наружу. То же из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.
6. Лежа на полу - поднимание штанги, гантелей (Ж: не более 25% от собственного веса, М - 50%);
 7. Из стойки штанга внизу - поднимание штанги (для Ж: не более 20% от собственного веса, М - 50%) вверх прямыми руками, не сгибая ноги;
 8. Параллельные брусья (стоялки) - отжимание с плеч в упоре стоя согнувшись (тазобедренный угол не более 90°);
9. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу - поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (на стенке), руки вверх - опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу - дугами вперед руки вверх;
10. Кольца - размахивание в упоре (для всех мужских групп и женских групп СС);
 11. Подтягивание в виси на перекладине, в/ж. Варианты: с прямым телом быстро и медленно, за голову, в виси углом.

Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер.

1. Лежа лицом вверх на коне или возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх (голова прямо, между руками) - поднимание туловища на 15-20°

- выше горизонтали;
2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;
 3. Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений -с удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и более);
 4. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);
 5. Из вися угла на гимнастической стенке - поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой;
 6. Лежа на коне или возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками - поднимание ног на 15-20° выше горизонтали;
 7. Высокий угол в упоре на бревне продольно на время (Ж);
 8. То же на брусьях, помосте - на время.
 9. Лежа на мате - быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали - сгибание до полной «складки»;
 10. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20° - перекаты боком вправо-влево;
 11. Горизонтальный вис спереди ноги врозь на жерди, на кольцах (Ж), то же и ноги вместе (М);
 12. Вис прогнувшись на н/ж;
 13. Из вися на кольцах махом-силой с прямым телом - вис прогнувшись;
 14. В упоре на коне с ручками - прямые перемахи вперед-назад до полного выпрямления ног в упоре сзади и спереди, не касаясь коня бедрами;
 15. «Прилипалочка» на гимнастической стенке на время.

Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер.

1. Лежа лицом вниз на коне или возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх - поднимание туловища до горизонтали;
2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;
3. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);
4. Упражнения 1 и 2, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и б.);
5. Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх - удержание горизонтального положения с прямой спиной на время;
6. На кольцах, н/ж: горизонтальный вис сзади ноги врозь, ноги вместе;
7. То же махом ногами из вися сзади;
8. Удержание вися сзади прогнувшись на н/ж (Ж).

Упражнения для тренировки общей прыгучести

1. Подскоки вверх толчком с двух;
2. То же с отягощением до 2-4 кг.
3. Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
4. То же со сменой ног;
5. Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх;
6. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
7. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);
8. В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой (варианты: носки вместе, врозь, внутрь).

Упражнения для развития специальной прыгучести (на помосте для вольных упражнений, акробатической дорожке):

1. Подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помоста для вольных упражнений, Ж);
2. То же с продвижением назад;
3. С двух-трех шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе (120-150 см);
4. То же с поворотом кругом на спину;
5. Прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом;
6. Прыжки с рук на ноги (курбет) в отскок;
7. Два прыжка на места - третьим сальто назад в группировке;
8. То же с места;
9. Сальто назад в группировке с места на возвышение (20-30 см);
10. Два подскока на месте - третьим сальто вперед в группировке;
11. Два темповых сальто назад с места;
12. Серия из 3-5 переворотов назад;
13. Рондат- серия темповых сальто назад;
14. Серия из 3-5 переворотов вперед с двух на две и сальто вперед;
15. Стоя на рейке гимнастической стенки с партнером на плечах -поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой.

Упражнения для улучшения техники разбега

1. Опираясь о стену на расстоянии шага, бег на месте с высоким подниманием бедра;
2. Бег с высокого старта с ускорением (20-30 м);
3. То же с наскоком на мостик и отталкиванием; длина разбега -индивидуальная;

4. Бег с преодолением сопротивления зафиксированного сзади резинового жгута (бинта);
5. Бег в гору с высоким подниманием бедра;
6. Бег с высоким подниманием бедра на полужестком мате, по воде, по песку.

КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ДЛЯ ТЭ СС)

Вариант 1.

1. Параллельные брусья. Размахивание в упоре (прямым телом) - третьим махом стойка на руках (обозначить) - поворот кругом в стойке (самостоятельно или с помощью) - мах вперед - махом назад стойка на руках (два подхода по три раза);
2. Канат (3 м). Подъем без помощи ног, опускание «через одну руку» (два подхода);
3. С прыжковой платформы или коня акробатические прыжки: 2 сальто вперед в группировке, 2 сальто согнувшись, 2 сальто назад в группировке, 2 сальто согнувшись на стандартную опору в доскок;
4. Кольца. Два маха прямым телом в висе, третьим - вис прогнувшись - вис согнувшись - опускание в вис сзади - сгибая ноги подъем в горизонтальный вис сзади, держать 2 с (два подхода; в отдельных случаях допускается помощь);
5. Стойка на руках согнувшись (тазобедренный угол 10-15°); выполняется с опорой спиной о гимнастический мостик, покрытый матом и прислоненный к стене под углом 15-20° (3 подхода по 3 раза);
6. Из вися на в/ж круги прямым телом над н/ж; два подхода по 6 кругов.

Вариант 2.

1. Параллельные брусья. Из упора лежа ноги врозь на концах жердей лицом внутрь, махи вперед и назад (до горизонтали) - махом вперед Упор углом (держать 2 с) - сед ноги врозь в упоре сзади - перехват вперед в упор и т.д. (повторение упражнения по всей длине жердей);
 2. Стоялки. Упор углом - силой, согнувшись, прямыми руками, ноги вместе, стойка на руках («спичаг») - опускание согнувшись в упор углом ноги врозь вне - спичаг ноги врозь - опускание через горизонтальный упор ноги врозь (с помощью)
- Канат (3 м.). Подъем без помощи ног, опускание медленное «через одну руку»; один раз.
3. Гимнастическая скамейка, с помощью. В стойке на руках продольно отжимание с опусканием головой ниже уровня опоры (2 подхода по 3 раза).
4. Бревно или высокая опора. Из стойки боком к опоре медленные круговые перемахи левой, правой вперед - в сторону - назад через опору, корпус прямо (3-4 раза каждой ногой);

5. Акробатическая дорожка. Перевороты вперед с двух на две по всей длине дорожки (два подхода).

КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ДЛЯ ЭТАПА ССМ)

Вариант 1.

1. Кольца. Из вися глубокоим хватом подъем силой в упор, 2-3 размахивания в упоре прямым телом (два подхода);
2. «Грибок». Три-четыре круга двумя (три подхода);
3. С платформы для прыжков или коня акробатические прыжки на стандартную опору в доскок: 3 вперед в группировке, то же согнувшись; 3 сальто назад в группировке с ранним раскрытием, то же прогнувшись.
4. Бревно или высокая опора. Из стойки боком к опоре медленные круговые перемахи ногой (левой, правой) вперед - в сторону - назад через опору, корпус прямо (три-четыре раза каждой ногой);
5. Подъемы силой-темпом в стойку на руках с использованием упругой опоры (резиновый бинт, натянутый между двумя стойками): из стойки на руках опускание и с отталкиванием ногами от опоры с прямыми руками и прямым телом выход в стойку (2 подхода по 5 раз);
6. Канат 3 м. Лазанье без помощи ног два раза подряд.

Вариант 2.

1. Акробатическая дорожка: 3 сальто вперед подряд (два подхода);
 2. Н/ж. Из упора 5 отмахов в стойку (2 подхода);
- Стоялки. Упор углом - «спичаг» ноги вместе - опускание согнувшись в высокий угол - «спичаг» ноги вместе - опускание согнувшись в упор ноги врозь вне - спичаг ноги врозь - медленное опускание через горизонтальный упор ноги врозь (с помощью);
4. Бревно или высокая опора. Из стойки боком медленные круговые перемахи левой, правой вперед - в сторону - назад через опору, корпус прямо (3-4 раза каждой);
 5. Кольца. 2-3 небольших маха - вис прогнувшись - вис согнувшись - горизонтальный вис сзади (держать 3 с) - вис согнувшись - опускание в вис углом (держать 3 с).

3.3 Планирование спортивных результатов.

Технология планирования процесса спортивной подготовки – это совокупность методических и организационно- методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм,

материально-технического обеспечения, а также составления конкретной тренировочной документации.

Систематичность в организации тренировочного процесса предусматривает наличие:

- федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика;

- рабочей программы по спортивной гимнастике;

К документам пресективного планирования относятся

- Многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов (индивидуальный) – он составляется на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, и их спортивного стажа. Для групп НП –целесообразно составлять групповые пресективные планы на 2 года, для квалифицированных спортсменов необходимо разрабатывать индивидуальные планы на 4 - 8 лет.

К документам текущего планирования относятся:

- План –график годичного цикла спортивной тренировки.

- Годичный индивидуальный план подготовки на каждого спортсмена

Оперативное планирование включает в себя:

- Рабочий план.

- План-конспект тренировочного тренировочного занятия.

- План подготовки к отдельным соревнованиям.

Документы планирования и учёта тренировочного процесса, исходя от спортивно-материальной базы и от уровня подготовки гимнасток, разрабатываются тренерами: тренировочный план-график, развернутый тренировочный план, конспект тренировочных занятий, индивидуальный план для групп ССМ и ВСМ.

Составной частью управления тренировочным процессом является прогнозирование результатов спортсмена и определение траектории их роста. Наличие прогноза позволяет построить стратегию тренировки с минимизацией отклонения реальных показателей от прогнозируемых. При долгосрочном прогнозе появляется возможность определить наиболее вероятный конечный результат для последующего расчёта развития достижений спортсмена. В зависимости от способностей и возраста спортсмена прогнозируемые результаты могут соответствовать мировым достижениям или результатам соревнований различного уровня.

Согласно теории и практики научного предсказания, успешный прогноз возможен в том случае, если рассматриваемые изменения носят устойчивый характер. Если изменения в ходе развития или в процессе спортивного совершенствования являются случайными,

надежный прогноз невозможен. Поэтому важным условием является изучением динамики изменения морфологических и функциональных показателей работоспособности.

Сложность прогнозирования результатов юных спортсменов состоит ещё в том, что рост спортивных достижений осуществляется на фоне ещё не закончившихся процессов формирования организма. Иначе говоря, на спортивный результат влияют не только тренировочные нагрузки, но и морфологические, функциональные, психофизиологические изменения, происходящие в процессе индивидуального развития.

Различают консервативные признаки, которые слабо поддаются тренировке, и лабильные признаки, свойства организма, которые относительно легко изменяются в ходе спортивного совершенствования.

При прогнозировании в первую очередь необходимо ориентироваться на консервативные признаки, так как именно они ограничивают рост спортивного мастерства. Лабильные показатели в меньшей мере ограничивают спортивное совершенствование, потому что под влиянием рационально организованной тренировки они могут быть значительно улучшены.

Спортивная гимнастика характеризуется специфическим «набором» более или менее стабильных показателей, которые могут быть использованы при прогнозировании ожидаемых достижений: контрольная карта освоения обязательной программы соревнований, контрольная карта освоения произвольной программы, контрольная карта освоения опорных прыжков, карта контроля готовности программы соревнований, карта контроля результатов соревнований, контрольная карта специальной физической подготовки.

Для предварительного прогнозирования спортивных способностей по данным ювенальных показателей разрабатывают комплексы контрольных упражнений и нормативы: общей физической и специальной физической подготовки.

Они позволяют тренеру не только определить исходный уровень развития двигательных качеств, но и прогнозировать спортивные способности. При оценке прогностической значимости отдельных показателей необходимо учитывать, что спортивный результат как интегративное выражение единства и целостности организма взаимосвязан с развитием многих процессов и качеств. Но динамика развития живого такова, что не всякая взаимосвязь имеет существенное значение. Поэтому в интересах надежного прогнозирования недостаточно констатировать сам факт взаимодействия, важно выяснить степень его значимости. Таким образом, при разработке вопросов прогнозирования в конкретном виде спорта важно определить отдельные параметры в

структуре двигательного навыка, некоторые показатели физического развития двигательных качеств, которые имеют наибольшую прогностическую информацию.

3.4. Психологическое сопровождение в спортивной гимнастике

Гимнастика относится к технико-эстетическим видам спорта, специфика которых заключается, прежде всего, в управлении движениями собственного тела в зависимости от ранее заданной программы и в искусственности двигательных форм, являющихся предметом соревнований.

Чувственное восприятие гимнастики прежде всего направленно на собственные ощущения, поэтому наиболее благоприятный психотип гимнастки – интроверт, т.е. человек, преимущественно склонный к контролю своего внутреннего состояния.

Сенсомоторика гимнастики базируется, по преимуществу, на восприятиях, связанных с мышечно-двигательной (проприоцептивной), зрительно-вестибулярной и тактильной чувственностью; в меньшей степени – со слухом. Важную роль играет также чувство темпа и ритма движения. При этом особенно важное значение имеют параметрические дифференцировки, т.е. способность активно корректировать в связи с этим свои действия-движения.

Требования к скорости двигательной реакции в гимнастике специфичны - т.е. реакции антиципации в гимнастике связаны со способностью спортсмена оперативно отслеживать не столько движение внешних объектов, сколько процесс движения собственного тела и его звеньев, отраженный, в основном, зрительным и вестибулярным восприятием, и на этой основе экстренно прогнозировать дальнейшие события и возможные целесообразные действия. Наряду с относительно медленными и умеренно быстрыми движениями, доступными для непрерывного или избирательного управления на основе анализа потока ощущений, в гимнастике используется большое число быстрых, импульсных движений (например, отталкиваний), практически недоступных для оперативного управления и доступных для коррекции только при повторных исполнениях.

Процесс исполнения гимнастических упражнений, особенно при обучении, требует навыков концентрации внимания на основных объектах управления движением. Наиболее успешно решение связанных с этим задач удаётся гимнасткам с темпераментами сильного уравновешенного типа, т.е. - сангвиническим и флегматическим. При исполнении и освоении гимнастических упражнений важную роль

играет доступный спортсмену объём внимания и связанная с ним эффективность с а м о к о н т р о л я действий-движений. При освоении относительно быстрых движений гимнастка, как правило, затрудняется одновременно контролировать более 3-4 осознаваемых объектов, связанных с чувственным восприятием собственных действий. Этим обуславливаются ограничения, налагаемые на постановку задач при обучении, связанных с управлением двигательным действием.

Кардинальную роль в освоении и исполнении гимнастических упражнений играют разнообразные двигательные представления (основанные как на ощущениях, так и на осмыслении упражнения), которые формируются в процессе обучения и совершенствуются на протяжении всей исполнительской практики. Работа гимнасток в режиме «попытка - отдых - попытка», в значительной степени опирается на двигательные представления в форме идеомоторики, т.е. мысленного действия. Овладение приёмами идеомоторной настройки на исполнение упражнения - один из важных элементов обучения, тренировки и соревновательной подготовки гимнасток. Освоение и исполнение гимнастических упражнений строится по психологической канве субъективных ощущений, играющих роль чувственных «опорных точек»; при обучении конкретному упражнению гимнастка должна уметь осознанно и целенаправленно строить систему таких ощущений, лежащую в основе управления движением.

Для занятий гимнастикой, как в тренировочном процессе, так и на соревнованиях, характерны состояния высокой эмоциональной напряженности, требующие владения навыками психической саморегуляции. В гимнастике, в особенности на этапе высшего спортивного мастерства, требуются свойства психики и навыки психологической настройки, позволяющие бороться со сбивающими факторами посредством сосредоточения на предстоящей двигательной задаче и «отключения» от внешних раздражителей с переходом во «внутренний круг внимания».

П с и х и ч е с к а я м о б и л и з а ц и я в гимнастике, в отличие от непрерывной деятельности игрового типа, структурирована по принципу «от попытки к попытке» и требует навыков пофазного психологического переключения. На соревнованиях это принимает форму опосредованной борьбы с соперником, лишенной реальных возможностей двигательной импровизации, включая оперативную реакцию на действия конкурента. Это требует от гимнасток, прежде всего, владения навыками сосредоточения на собственных эмоционально-волевых процессах, часто носящих характер «борьбы с самим собой».

Работа над гимнастическими упражнениями нередко связана с преодолением чувства страха и требует волевых качеств- решительности, смелости, целеустремленности,

настойчивости. Волевая мобилизация гимнастики является также средством высшей концентрации физических усилий, необходимых для выполнения упражнений с максимальным мышечным напряжением. Работа над субъективно опасными гимнастическими упражнениями, а также их многократное выполнение на соревнованиях вызывают значительное нервное утомление, что, соответственно, предъявляет требования к воспитанию эмоциональной выносливости.

Гимнастика, как и другие технико-эстетические виды спорта, основана на непрерывном обновлении соревновательной программы спортсмена и предполагает постоянную трудоемкую тренировочную работу с высокой степенью мотивации. Без ярко выраженного желания тренироваться, стремления к достижению поставленной цели тренировочный и соревновательный процесс в современной спортивной гимнастике не могут успешно осуществляться без учёта психологического фактора в подготовке. Первым шагом к решению задач психологической подготовки является диагностика психических состояний занимающихся.

Существует значительное число современных методов психодиагностики, употребляемых в спортивной гимнастике. Часть из них, по преимуществу педагогических, доступна самому тренеру и должна быть в определённой степени им освоена. Другие методы применяются специалистами-психологами.

Диагностика свойств личности спортсмена:

Наблюдение за поведением, психическими реакциями, особенностями эмоциональных и интеллектуальных проявлений подопечных - один из необходимых компонентов педагогической работы тренера. Важно однако, чтобы такие наблюдения не ограничивались житейским опытом тренера, а по возможности делались на грамотной, научной основе, опирались на использование специальной литературы и консультации специалистов.

Экспертные оценки позволяют обобщать независимые друг от друга наблюдения и формировать достаточно объективную картину при описании личности спортсмена. Они могут осуществляться как с привлечением специалистов-психологов, так и силами коллектива тренеров, тренерского совета.

Эксперимент позволяет спровоцировать изучаемые психические явления, изменяя условия, в которых они могут проявляться. В эксперименте можно многократно воспроизводить изучаемую ситуацию, добиваясь непротиворечивой, достоверной картины.

Анкетирование и опросы дают возможность изучать биографические, личностные данные спортсмена, полученные из его собственных рук.

Тестирование представляет собой род задания, выполняемого в стандартизированной форме. Результаты тестирования могут быть обработаны с получением полезных количественных данных. Используются также психомоторные тесты, основанные на изучении внешних экспрессивных проявлений человека (мимики, жестикуляции, оттенков речи, рисунков с заданной установкой и др.). В спортивной психологии применяются также тесты для исследования «уровня притязания» на успех, основанные на показателях выбора задач различной трудности.

Диагностика психофизиологических особенностей спортсмена позволяет исследовать отдельные проявления высшей нервной деятельности: силы, подвижности, динамичности лабильности нервной системы, баланса возбудительного и тормозного процессов в нервной системе. Для этого используются разнообразные инструментальные методы измерения реакций человека на зрительные, слуховые, тактильные раздражители.

Диагностика функциональных состояний спортсмена позволяет исследовать функциональный фон, на котором проявляются те или иные психические реакции спортсмена. В частности, существуют методы исследования психической напряженности спортсменов, которая может носить как оптимальные формы и содействовать психической мобилизации на тренировках и во время соревнований, так и запредельный, патологический характер. Один из доступных для тренера путей оценки функционального состояния спортсмена - применение опросника типа САН (самочувствие, активность, настроение).

Психорегуляция, как вид подготовки, принципиально аналогична технической или физической подготовке спортсмена. Это означает, что тренер и спортсмен не довольствуются естественными изменениями, происходящими в психической сфере гимнастки по мере спортивного её совершенствования, приобретения опыта, а целенаправленно работают над необходимыми качествами, осваивая доступные эффективные методы и приёмы воздействия на психическое (в том числе собственное) состояние, эмоциональный фон, элементы поведения.

Психолого-педагогические методы воздействия на спортсмена наиболее доступны и составляют тот важный воспитательный фон, который должен быть нормой в тренировочной работе и на соревнованиях. Ключевыми в данном случае являются словесные методы, применяемые в форме обращений, рекомендаций, советов, указаний, замечаний, бесед, разборов, моральных внушений и т.п.

Методы саморегуляции это упорядочивания психики спортсмена, его эмоциональной сферы, поведения. Одним из элементов психической саморегуляции

является идеомоторика, позволяющая формировать и уточнять двигательные представления, настраиваться на исполнение движения.. Поэтому «мысленная тренировка» может быть одним из весьма эффективных методов как формирования, так и подкрепления и совершенствования двигательного навыка. Один из таких известных методов - аутогенная тренировка (АТ), благодаря которому спортсмен может, путём внутреннего словесного самовнушения, регулировать своё состояние, снижая степень возбуждения, нервного возбуждения, изменяя мышечный тонус и др. Вариантом АТ является психорегулирующая тренировка (ПРТ), позволяющая не только управлять относительно простыми формами ощущений, но и концентрировать психическое воздействие на более тонких процессах, связанных с двигательными представлениями.

Психическая надёжность в гимнастике зависит от целого ряда факторов, связанных как с врожденными свойствами психики спортсмена, его характерологическими и личностными данными, так и со степенью овладения методами и конкретными приёмами психической саморегуляции. В этом отношении наиболее важны такие факторы, как:

- точность и надёжность установки на исполнение упражнения: чем яснее гимнастка формирует в своём сознании «пусковой» образ действия-движения, тем надёжнее её последующее исполнение;

- точность и разнообразие ощущений, на которых строится контроль действия движения; чем шире «сенсорное поле», на котором воспринимается и контролируется движение, тем надёжнее исполнение;

- скорость обработки информации, получаемой в процессе чувственного восприятия исполняемого упражнения; данная скорость зависит от подвижности нервно-психических, интеллектуальных процессов в сознании и подсознании спортсмена, его текущего функционального состояния, степени освоенности данного движения, спортивного опыта гимнастки;

- психическая выносливость как фактор надёжности; чем «свежее» спортсмен к моменту исполнения упражнения (включая нервно-психическое, эмоциональное состояние), тем надёжнее его действия;

- владение приёмами саморегуляции; умелое использование приемов АТ, ПРТ и др. позволяет не только оптимально настроиться на выполнение упражнения, выступление в целом, но и, в определённой степени, преодолеть негативное действие таких факторов, как утомление со снижением скорости обработки информации и др.; - оптимальность избранного уровня притязания на успех; спортсмен, необоснованно

завышающий или, напротив, занижающий свои реальные возможности, не может рассчитывать на надёжное выступление.

Успех тренировочного процесса в гимнастике в значительной степени определяется психологическими факторами. Решающую роль в данном случае играют волевые качества гимнастки, помогающие строить работу согласно рациональному плану обучения, тренировки, подготовки к соревнованиям. Воспитание этих качеств при участии тренера, коллектива и посредством самовоспитания - одно из важнейших направлений работы тренера и его учеников. Для этого используются многочисленные организационно-педагогические приёмы, основные из которых:

- систематическое обращение к соревновательным упражнениям и к работе по соревновательной модели, включая режим подходов к снаряду, выполнение на оценку и др.;

- поощрение удачных исполнений не только формальной оценкой, но и педагогическими средствами - похвалой, условной (хотя бы шуточной) премией и др.; неудачные (если их можно действительно поставить в вину исполнителю) соответственно порицаются или «штрафуются» в педагогически приемлемой форме и с учётом психики спортсмена;

- по мере роста утомления в тренировке - повышение требований к самоконтролю; тренер должен обращать особое внимание на осознанность, ответственность, тщательность действий спортсменов, на недопустимость работы «по инерции»;

- применение соревновательных, игровых форм работы с использованием форм гандикапа, позволяющих вовлекать в состязание одновременно гимнастов разного уровня подготовленности;

- тренировка в условиях, ужесточающих режим работы с сравнением как с обычными занятиями, так и соревнованиями - за счёт сокращения или полного исключения разминки, специальной разминки (при соблюдении норм безопасности), уменьшения интервалов отдыха, помощи, подсказок и т.д.;

- проведение тренировочных занятий в непривычных условиях, на новых снарядах, в измененной экипировке, утяжеленных костюмах и т.п изменение плановых задач тренировки, состава комбинации, в том числе в связи с новыми тактическими установками, исполнение некоторых относительно новых для гимнаста упражнений «с листа»;

- применение самостоятельных занятий в отсутствие тренера или с ограничением его ролью наблюдателя;

- поочередное назначение членов команды условным лидером команды, а также

ассистентом тренера, выпускающим тренером, страховщиком, «консультантом на виде» и т.п.

Концепция психологической готовности определяется следующими основными моментами:

- в процессе подготовки к соревнованиям у гимнастки должна быть сформирована установка на определенный тип поведения в данных соревнованиях и на определенный результат, соответствующий уровню готовности спортсмена, но требующий от него достаточно высокой степени мобилизации;

- соответственно избранной установке в процессе соревнований должна поддерживаться определенная степень психической напряжённости, являющаяся мобилизирующим фактором. Всякое отклонение от оптимального состояния приводит либо к апатии, либо к преждевременному «перегоранию» спортсмена;

- как в ходе подготовки к выступлению, так и в процессе соревнований необходима текущая корректировка психического состояния гимнасток средствами психической регуляции и саморегуляции;

- в соответствии со структурой соревновательных действий гимнастка должна, при участии тренера или специалиста-психолога, отработать собственные приёмы саморегуляции в расчёте на каждую из характерных фаз соревновательной деятельности: «до вызова» - «после вызова» - «в исходном положении».

Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия. В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а так же формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надёжности выступления в них.

3.5 Методические рекомендации осуществления тренировочных занятий в период перехода физкультурно-спортивных организаций на дистанционное прохождение спортивной подготовки.

Организация тренировочного процесса в домашних условиях (в период дистанционного обучения).

1. После анализа программы спортивной подготовки (далее-программы) по виду спорта спортивная гимнастика и годового плана-графика тренировочного процесса, тренер проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки с целью обеспечения возможности занимающимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.

2. Тренер разрабатывает конспект тренировочных занятий в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программы по виду спорта спортивная гимнастика.

3. Тренер высылает занимающимся (законным представителям) своей группы конспект тренировочного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp и т.д.).

4. Занимающийся на основании конспекта тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (законным представителям) (дети от 6 до 14 лет) выполняет упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.

5. По завершении тренировки в домашних условиях занимающийся (законные представители) сообщают тренеру по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии (по возможности подкрепляет фото- или видеоотчёт проделанной тренировки). Тренер делает соответствующую отметку о посещении занимающегося тренировки в журнале учёта групповых занятий.

6. В конце каждой недели тренер информирует инструктора-методиста о количестве проведённых тренировочных занятий в каждой группе, закреплённой за ним, и количестве детей, выполнивших тренировочные занятия.

Ведение «спортивного дневника».

1. С целью учёта проведённых тренировочных занятий, на период самостоятельных тренировок в домашних условиях каждый занимающийся должен завести «Спортивный дневник» (по форме, указанной в приложении 1).

2. После каждого занятия занимающийся должен заполнить «Спортивный дневник»: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе задания и тренировки в целом.

3. Детям младшего школьного и дошкольного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители (законные представители) или сами его заполнить вместо детей.

4. По окончании режима повышенной готовности (самоподготовки), на первом тренировочном занятии «Спортивный дневник» сдается тренеру каждым занимающимся, проводившим тренировочные занятия в домашних условиях.

5. «Спортивный дневник» может вестись занимающимися (законными представителями) в электронном виде, в таком случае, по окончании режима повышенной готовности (самоподготовки) он направляется тренеру посредством электронных средств связи и далее распечатывается.

Прочие условия.

Занимающиеся групп этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут также быть частично переведены на дистанционный режим проведения тренировочных занятий в период изоляции. В таком случае, занимающимися так же ведется «Спортивный дневник», с целью учёта проведённых тренировочных занятий в домашних условиях.

Приложение 1

титульный лист

(для дневника можно использовать тетрадь 48 листов)

СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК

Занимающегося _____
(ФИО)

ГБУ СШОР №2 Московского района
(наименование организации)

Отделение _____ Группа _____

Тренер _____

2 и последующие страницы

Дата тренировочного занятия: « ____ » _____ 2020 г.

Место проведения тренировочного занятия:

Содержание	Дозировка	Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Организация тренировочного процесса в дистанционном режиме.

Организация тренировочного процесса в дистанционном режиме может предусматривать работу по нескольким направлениям:

- 1) общая физическая подготовка;
- 2) специальная физическая подготовка;
- 3) совершенствование элементов техники;
- 4) ознакомление с индивидуальной техникой ведущих спортсменов;
- 5) изучение тактики соревновательной деятельности известных спортсменов;
- 6) изучение истории развития вида спорта;
- 7) изучение истории Олимпийских (Паралимпийских) игр;
- 8) антидопинговая пропаганда;
- 9) соблюдение оптимального режима двигательной активности;
- 10) профилактика заболеваний и закаливание.

Особенности организации дистанционных обучения и осуществление контроля тренировочного занятия представлены в таблице.

№	Вид деятельности	Методические материалы	Организация	Контроль
1.	Общая физическая подготовка.	Разработка заданий по ОФП для выполнения спортсменами самостоятельно (или под контролем родителей) в домашних условиях или на	На сайте спортивной школы, на странице вида спорта необходимо создать индивидуальный страницы для каждого тренера, а на этих страницах – отдельные разделы	Для качественной организации самостоятельных занятий юных спортсменов и повышения их мотивации

		открытом воздухе (в парке, на площадке).	для каждой группы, с которой он работает.	необходимо использовать различные формы контроля.
2.	Специальная физическая подготовка.	Разработка заданий по развитию ведущих физических качеств в соответствии с модельными характеристиками вида спорта, представленными в ФССП для выполнения спортсменами самостоятельно (или под контролем родителей) в домашних условиях или на открытом воздухе (в парке, на площадке).	Задания по ОФП, СФП и технической подготовке должны выкладываться на обозрение спортсменов постепенно (а не все сразу) за день до тренировки в виде плана. Там же могут выкладываться видеоролики с демонстрацией тренером (или специально подготовленным спортсменом) отдельных упражнений или элементов упражнений, на которые необходимо обратить внимание. В методических указаниях должны быть представлены пояснения по объёму и интенсивности. Весь материал должен быть изложен простым, понятным для	Это может быть дневник самоконтроля, где спортсмен отмечает не только выполненные задания, но и свое самочувствие. Для формирования интереса к занятиям целесообразно давать детям задания снимать небольшие видеоролики их тренировок и выкладывать их на общий ресурс, где все участники группы могут их видеть, а тренер может дать комментарии о правильности выполнения того или иного упражнения.
3.	Совершенствование элементов техники.	Разработка заданий, доступных для самостоятельного совершенствования отдельных технических приемов.		

			детей языком.	
4.	Ознакомление с индивидуальной техникой ведущих спортсменов.	Подготовка видеоматериалов, демонстрирующих индивидуальную технику ведущих спортсменов.	Для реализации этих разделов спортивной подготовки целесообразно организовать совместный ресурс (чат), когда все участники группы могут включиться в обсуждение просмотренного материала, а тренер дать свои комментарии. Отдельный фильм с комментариями, доступными детям, может быть помещен на ресурс вместе с небольшим заданием (например, сравнение различных тактических схем), которое спортсмен выполняет самостоятельно в удобное ему время. С этой целью удобно использовать QR-код.	Контролем является участие спортсмена в обсуждении представленных вопросов. Заинтересованные спортсмены могут сами готовить отдельные темы. К этой работе могут быть привлечены и родители, выполняющие задание вместе с детьми. Результаты выполненного задания могут размещаться на отдельном ресурсе или отправляться тренеру на электронную почту.
5.	Изучение тактики соревновательной деятельности известных спортсменов.	Подготовка видеозаписей соревнований, в которых ярко представлено применение тактических схем.		
6.	Изучение истории развития вида спорта.	Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов по истории развития вида спорта.		
7.	Изучение истории Олимпийских (Паралимпийских) игр.	Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов по истории Олимпийских (Паралимпийских игр).		
8.	Антидопинговая пропаганда.	Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов, где обсуждается проблема применения допинга в спорте,		

		активное изучение интернет-сайта РУСАДа.		
9.	Соблюдение оптимального режима двигательной активности.	Разработка методических указаний по объёму двигательной активности, которые необходимо поддерживать в течение дня.	Использование личных трекеров (фитнес-браслетов) или фитнес-программ, установленных на мобильных телефонах для фиксирования пройденной дистанции и количества потраченных калорий.	Ведение ежедневного фитнес-протокола. Сравнительный анализ по дням и результатам в отношении установленных нормативов.
10.	Профилактика заболеваний и закаливание.	Подготовка кратких указаний по проведению элементарных закаливающих процедур.	Размещение информации на сайте или других электронных ресурсах.	Организация совместного онлайн обсуждения впечатлений и достигнутых результатов через чат и т.п. в определённые заранее дни и часы.

IV. Система спортивного отбора и контроля.

4.1 Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода занимающихся на последующие этапы спортивной подготовки.

Критерии зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, перевода на последующие годы спортивной подготовки: зачисление и перевод на каждый из этапов спортивной подготовки (НП, ТЭ, ССМ, ВСМ) осуществляется на основании результатов конкурсного индивидуального отбора.

Группы занимающихся на каждом из этапов формируются в начале января каждого календарного года с учётом возможности доукомплектования по мере необходимости на протяжении соответствующего календарного года по согласованию с Комитетом по ФКиС Санкт-Петербурга. В конкурсе на замещение вакантных мест для лиц, проходящих спортивную подготовку за счёт бюджетных средств, имеют право участвовать лица, проходящие спортивную подготовку на платной основе. Основным критерием отбора к зачислению в группы спортивной подготовки соответствующего этапа спортивной подготовки (НП, ТЭ, ССМ, ВСМ) является оценка спортивной перспективности кандидатов, осуществленная назначенной администрацией ГБУ СШОР № 2 Московского района комиссией при комплексном учёте:

- состояния здоровья кандидатов (в том числе по данным уполномоченной медицинской организации);
- достигнутых ими показателей спортивной результативности;
- показателей общей и специальной физической подготовленности, зарегистрированных в ходе контрольно-переводных (или вступительных) испытаний;
- значимых для спортивной гимнастики антропометрических показателей кандидатов;
- полноты освоения кандидатами программ спортивной подготовки предшествующих этапов (при наличии соответствующей объективной информации);
- оценки содержания и напряженности освоенных тренирующих воздействий на предшествующих этапах спортивной подготовки (при наличии соответствующей объективной информации).

К конкурсному индивидуальному отбору для зачисления и перевода на соответствующие этапы спортивной подготовки допускаются лица, имеющие подтверждённую спортивную квалификацию:

- для зачисления и перевода на ТЭ – не ниже третьего юношеского спортивного разряда по спортивной гимнастике; для зачисления и перевода на ССМ – не ниже кандидата в мастера спорта по спортивной гимнастике;

- для зачисления и перевода на ВСМ – не ниже мастера спорта России по спортивной гимнастике.

Кроме обязательного требования к подтверждённой спортивной квалификации для участия в конкурсе перед зачислением (переводом) на соответствующие этапы спортивной подготовки устанавливаются следующие минимальные требования к общей и специальной физической подготовленности кандидатов, достижение которых определяется во время проведения контрольно-переводных (вступительных) испытаний (Приложение № 7-10 к ФССП).

Лицам, не выполнившим требования к реализации программы спортивной подготовки на текущем этапе (НП, ТЭ, ССМ) и не зачисленным на следующий этап (соответственно – ТЭ, ССМ, ЭВСМ) решением администрации ГБУ СШОР № 2 Московского района может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе в течение одного года, но не более одного раза.

При переводе занимающихся на очередной год спортивной подготовки текущего ее этапа учитываются:

- состояние здоровья занимающихся;
- полнота выполнения ими утверждённых планов спортивной подготовки прошедшего года спортивной подготовки;
- степень выполнения индивидуально ориентированных контрольных нормативов спортивной результативности и разносторонней физической подготовленности, установленных прикреплённым тренером в одобренных тренерским советом ГБУ СШОР № 2 Московского района в начале пройденного годичного тренировочного макроцикла тренировочных планах.

Гимнастки, проходящие спортивную подготовку в ГОБУ ДОД СДЮСШОР № 2 Московского района, с учетом возраста, этапа подготовки, особенностей вида спорта «спортивная гимнастика» должны:

1. Сдать контрольное тестирование (по общей и специальной физической подготовке, спортивно-технической и тактической подготовке, контрольно переводные нормативы), по годам и этапам подготовки.

2. Участвовать в внутришкольных соревнованиях и спортивных мероприятиях согласно календарю «Спортивно-массовых мероприятий ГБУ СШОР№ 2 Московского района».
3. Участвовать в городских, межрегиональных и всероссийских и других официальных спортивных соревнованиях.
4. Выполнять нормы Единой всероссийской спортивной классификации, утверждённые приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ, с учётом возраста, пола.

4.2 Виды контроля.

Комплексный контроль – это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Для реализации комплексного контроля регистрируются три группы показателей:

- 1) показатели тренировочных и соревновательных воздействий;
- 2) показатели функционального состояния и подготовленности;
- 3) показатели состояния внешней среды.

Исходя от задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль.

Оперативный – это контроль за оперативным состоянием спортсмена, в частности за готовностью выполнения очередной попытки, очередного упражнения, связи.

Текущий контроль – это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития их техники и тактики.

Промежуточный (этапный) контроль – это измерение и оценка в конце этапа(периода) подготовки различных показателей соревновательной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях.

На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность спортивной тренировки, выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов, внести соответствующие коррективы в программу их тренировки, оценить эффективность тренировочного процесса, того или иного принятого решения тренера.

Примеры нормативов промежуточного контроля.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточного контроля в группах начальной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика"

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточного контроля на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "спортивная гимнастика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/юниоры	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	10,4

1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,5	4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			27	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4м	-	без учета времени	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	-	без учета времени
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее	
			-	3
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			5	-
2.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении "высокий угол"	количество раз	не менее	
			-	10
2.7.	Исходное положение - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее	
			5	
2.8.	Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее	
			10	
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			10	
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом	с	не менее	

	к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения		40
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее
			5
2.12.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточного контроля на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спортивная гимнастика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,8	8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,8	4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более	
			12,5	-
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более	
			-	10,0
2.3.	Исходное положение - упор в положении "угол", ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках ("спичаг")	количество раз	не менее	
			5	-
2.4	Исходное положение - упор в положении	количество	не менее	

	"угол", ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках ("спичаг")	раз	-	5
2.5	Упор "углом" на гимнастических стоянках. Фиксация положения	с	не менее	
			20	
2.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол"	количество раз	не менее	
			-	15
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.8.	Исходное положение - вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	не менее	
			10	-
2.9.	Из исходного положения - стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			-	15
2.10.	Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			5	-
2.11.	Исходное положение - стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	5
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			30	-
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения.	с	не менее	
			-	30
2.14.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточного контроля на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "спортивная гимнастика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	

			7,6	8,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,6	4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			45	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более	
			7,8	9,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.3.	Исходное положение - упор в положении "угол", ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	8
2.4.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			10	
2.5.	Упражнение "высокий угол" на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	не менее	
			-	10
2.6.	Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			6	-
2.7.	Исходное положение - стойка на руках, на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	6
2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			60	-

2.9.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	60
2.10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

4.3 Контроль тренировочной и соревновательной деятельности.

Для осуществления постоянного контроля результатов тренировочной и соревновательной работы рекомендуется использовать контрольные карты.

Контрольная карта освоения обязательной программы (при подготовке гимнасток вплоть до разряда кандидата в мастера спорта, предполагает контроль сроков освоения элементов, соединений и комбинаций в целом, а также оценку качества их выполнения. Содержание программы на каждом виде многоборья записывается в соответствии с порядком их расположения в комбинации - от стартового элемента до соскока. Особенностью карты является графа «Самостоятельное выполнение», в которой фиксируются освоение элемента (верхняя часть клетки) и факт его соединения с последующим элементом (нижняя часть клетки). Заполнение всего столбца соответствует освоению комбинации в целом.

Контрольная карта обязательной программы соревнований.

ФИО

Год обучения _____

(вид многоборья)

№ п/п	Содержание программы (элементы и соединения по порядку)	Трудность (по правилам FIG (ФИЖ) или национальным)	План-календарь (дата)			Результат контроля (сбавки, оценка)		
			Начало освоения	Самостоятельное	Первая	Контроль, дата		
						1_____	2_____	3_____
1								
2								
3								

4									
5									
6..									
.									
Комбинация в целом									

Контрольная карта освоения произвольной программы отличается тем, что в нее записывается индивидуальная программа каждого гимнаста в трех ее вариантах: программа, которую гимнаст уже освоил, программа для демонстрации на соревнованиях (может отличаться упрощениями или усложнениями) и программа-план освоения новых элементов с целью модернизации программы для соревнований. Корректное заполнение всех колонок контрольной карты требует знания правил соревнований. Это необходимо каждому тренеру, а также гимнасту, что можно рассматривать, как часть его теоретической подготовки.

Контрольная карта произвольной программы.

Ф.И.О. _____

(вид многоборья)

№	Текущая прог. (эл. И соедин.)	Т	Б	СТ	К	Прог. Соревнования (дата)	Т	Б	СТ	К
1										
2										
3										
4..										
Е_Д_С_В_А_					Е_Д_С_В_А_					
БО_____					БО_____					
План освоения новых элементов		Плановые даты								
		Освоения			Включения в комбинацию			Демонстрация в соревнованиях		
1.										

2			
3			
4...			

Символы: Т-трудность, Б – бонус (прибавка);СТ – специальные требования; К – композиция; БО – базовая (стартовая) оценка

Контрольная карта освоения опорных прыжков аналогична предыдущим картам, но отражает специфику данного вида многоборья.

Контрольная карта освоения опорных прыжков

Название прыжка	Трудность(стартовая оценка в правилах ФИЖ)	Календарный план			Результаты контроля (сбавки, оценка)		
		Начало освоения	Дата самостоятельного исполнения	1 я Демонстрация на сорев.			
1-й прыжок							
2-й прыжок							
Другие варианты:							

Педагогический контроль готовности произвольной и обязательной программы осуществляется в контрольных и модельных занятиях, тренировочных и контрольных соревнованиях. При этом рекомендуется использовать карту контроля готовности программы соревнований и карту контроля результатов соревнований.

Карта контроля готовности программы соревнований

Виды многоборья	Ф.И. гимнаста _____
-----------------	---------------------

	№ контроля _____ дата _____ тренер _____ или контролер _____	
	Содержание программы	Выполнения (ошибки, замечания, оценка)
Вольные упражнения		
Бревно		
Прыжок		
Брусья р/в		
Перекладина		
Общее заключение.....		

Карта заполняется в соответствии с фактическим выполнением упражнений, а карта контроля в соответствии с результатами соревнований.

Карта контроля результатов соревнований

Название соревнований

место проведения

дата

Ф.И.О. гимнастов	оценка	Вольные Упр.		Бревно		Прыжок		Брусья			
		ПТ	ОС	ПТ	ОС	ПТ	ОС	ПТ	ОС	ПТ	ОС
1...	БО					1.	1.				
	ОО					2.	2.				
2...	БО					1.	1.				
	ОО					2.	2.				
3...	БО					1.	1.				
	ОО					2.	2.				

Условные обозначения: ПТ- план тренера; ОС – оценка судей; БО – базовая оценка;

ОО – окончательная оценка.

Карта оформляется тренером перед соревнованиями и сразу после них. Это позволяет анализировать соответствие потенциальной готовности гимнастки к соревнованиям с их фактическим результатом, а также сравнивать собственный прогноз с оценками судей.

Контрольная карта специальной физической подготовки позволяет дифференцированно оценивать наиболее важные физические качества, отражающие специфику гимнастики как вида спорта. В разделы основных физических качеств вписываются тестовые и индивидуальные упражнения в соответствии с их использованием на том или ином этапе подготовки гимнасток.

Контрольная карта физической подготовки (СФП)

Упражнения СФП (тестовые и индивидуальные)		Частота применения	Модельные характеристики (целевая оценка)	Результаты контроля (сбавки, оценка)		
А	Скоростная сила			№ контроля, дата		
1				1_____	2_____	3_____
2						
3						
Б						
1						
2						
3*						
В	Динам. Сила и выносливость					
1						
2						
3*						
Г	Гибкость					
1						
2						
3*..						

*Индивидуальные упражнения.

Графа «Частота применения» свидетельствует о том как распределяются средства СФП в недельном микроцикле. Графа «Модельные характеристики» даёт возможность сравнивать целевые ориентиры, рекомендуемые для гимнасток данного уровня подготовленности (см.

раздел: «Специальная физическая подготовка») с индивидуальными показателями спортсмена при очередном тестировании (графа «Результаты контроля»).

**Приложение N 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "спортивная
гимнастика", утвержденному приказом
Минспорта России
от 1 июня 2021 года N 397**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "спортивная
гимнастика"**

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

	стенке. Фиксация положения.		5
2.3.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее
			5
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение N 8
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика", утвержденному приказом Минспорта России от 1 июня 2021 года N 397

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "спортивная гимнастика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/юниоры	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,5	4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	не менее	
		раз	10	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество	не менее	
		раз	27	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4м	-	без учета времени	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног	-	-	без учета времени

	3 м			
2.3.	Подъем переворотом в упор из вися на перекладине	количество	не менее	
		раз	5	-
2.4.	Подъем переворотом в упор из вися на гимнастической жерди	количество	не менее	
		раз	-	3
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество	не менее	
		раз	5	-
2.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении "высокий угол"	количество	не менее	
		раз	-	10
2.7.	Исходное положение - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	количество	не менее	
		раз	5	
2.8.	Упор "углом" на гимнастических стоянках. Фиксация положения.	с	не менее	
			10	
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			10	
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее	
			40	
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.12.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение N 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "спортивная
гимнастика", утвержденному приказом
Минспорта России
от 1 июня 2021 года N 397

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спортивная гимнастика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,8	8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,8	4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более	
			12,5	-
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более	
			-	10,0
2.3.	Исходное положение - упор в положении "угол", ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках ("спичаг")	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Исходное положение - упор в положении "угол", ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках ("спичаг")	количество раз	не менее	
			-	5
2.5.	Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			20	
2.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий	количество раз	не менее	
			-	15

	угол"			
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество	не менее	
		раз	15	-
2.8.	Исходное положение - вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	не менее	
			10	-
2.9.	Из исходного положения - стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			-	15
2.10.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество	не менее	
		раз	5	-
2.11.	Исходное положение - стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	количество	не менее	
		раз	-	5
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			30	-
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения.	с	не менее	
			-	30
2.14.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение N 10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "спортивная
гимнастика", утвержденному приказом
Минспорта России
от 1 июня 2021 года N 397

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта
"спортивная гимнастика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	

			7,6	8,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,6	4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			45	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более	
			7,8	9,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.3.	Исходное положение - упор в положении "угол", ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	8
2.4.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			10	
2.5.	Упражнение "высокий угол" на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	не менее	
			-	10
2.6.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			6	-
2.7.	Исходное положение - стойка на руках, на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	6
2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			60	-

2.9.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	60
2.10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

4.4 Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика".

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "спортивная гимнастика";

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку (ГБУ СШОР № 2 Московского района), на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (ЕКП), календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга(КП), муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных

соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

Результатом реализации Программы является:

- На этапе начальной подготовки:

1. формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
2. формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
3. повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
4. освоение основ техники по виду спорта "спортивная гимнастика";
5. приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
6. общие знания об антидопинговых правилах;
7. укрепление здоровья;
8. отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

- На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

1. формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "спортивная гимнастика";
2. повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

3. формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
4. соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
5. овладение навыками самоконтроля;
6. приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
7. достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
8. овладение основами теоретических знаний о виде спорта "спортивная гимнастика";
9. знание антидопинговых правил;
10. укрепление здоровья.

- На этапе совершенствования спортивного мастерства:

1. формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
2. повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
3. повышение функциональных возможностей организма;
4. формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер

безопасности;

5. выполнение плана индивидуальной подготовки;

6. стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

7. приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "спортивная гимнастика";

8. знание антидопинговых правил;

9. сохранение здоровья.

- На этапе высшего спортивного мастерства:

1. сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

2. повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

3. повышение функциональных возможностей организма;

4. закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

5. выполнение плана индивидуальной подготовки;

6. достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

7. сохранение здоровья.

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

4.6 Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям.

ГБУ СШОР № 2 Московского района обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации Программ. В том числе к кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

1. Требование к кадрам ГБУ СШОР № 2 Московского района:

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), <1> или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД).
- -----
- <1> С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 N 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный N 45230),

в том числе следующими требованиями:

- на этапе начальной подготовки- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе СС – наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования и стажа работы не менее одного года;

- на этапах ССМ и ВСМ – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трёх лет.
- 2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объёме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица имеющие специальную подготовку и стаж работы (пункт 6 ЕКСД).
- 3. Количественный расчёт кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планового-расчётных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализации Программы.
- 4. Требование к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку. И иным условиям:
 - ✓ наличие тренировочного спортивного зала;
 - ✓ наличие тренажерного зала
 - ✓ наличие раздевалок, душевых;
 - ✓ медицинского пункта, оборудованного 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); Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
 - ✓ обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (приложение N 11 к ФССП);
 - ✓ обеспечения спортивной экипировкой (приложение N 12 к ФССП);

- ✓ обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- ✓ обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- ✓ медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Приложение N 11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "спортивная
гимнастика", утвержденному приказом
Минспорта России
от 1 июня 2021 года N 397

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество 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 фиброгласовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
12.	Зеркало настенное (12 х 2 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 (200 х 300 х 40 см)	штук	2
21.	Мостик гимнастический	штук	6
22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Палка гимнастическая	штук	10

24.	Палка для останковки 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 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

Приложение N 12
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "спортивная
гимнастика", утвержденному приказом
Минспорта России
от 1 июня 2021 года N 397

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п / п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занятия	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Купальник для выступления на спортивных соревнованиях (женский)	штук	на занятия	-	-	2	1	3	1	3	1
5.	Накладки наладонные (женские)	пар	на занятия	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Накладки наладонные (мужские)	пар	на занятия	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Носки	пар	на занятия	-	-	2	1	4	1	4	1
8.	Тапочки спортивные	пар	на занятия	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка (короткий рукав)	штук	на занятия	-	-	2	1	3	1	3	1
10.	Чешки гимнастические	пар	на занятия	-	-	2	1	2	1	2	1

Список литературы:

- 4.6.1 Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 01 июня 2021 г. № 397 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 06.07.2021, № 64124).
- 4.6.2 Приказ «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в РФ» 24.10.2012
- 4.6.3 Теория и методика физического воспитания и спорта Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – Москва, 2002
- 4.6.4 Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) : Примерная программа С73 спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст]. - М. : Советский спорт, 2005. - 420 с.
- 4.6.5 Гимнастика с методикой преподавания Москва «Просвещение» 1985
- 4.6.6 Гимнастика и ее методика преподавания СПб, Издательство РГПУ им.Герцена 1998 г.