

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждения
специализированная школа олимпийского резерва № 2
Московского района

УТВЕРЖДАЮ

Рассмотрена и согласована на

заседании тренерского совета

«15» ноября 2021 года, протокол № 13/21

Директор ГБУ СШОР № 2
Московского района



от «15» ноября 2021 года

ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 ступень) ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА (ЖЕНСКАЯ)

Программа разработана на основании: Распоряжение КФКиС от 30.12.2020 № 752-р «Об утверждении базовых требований к программам предспортивной подготовки по видам спорта» согласно приложению № 45 БТ, с изменениями от 13.09.2019 № 437-р Распоряжением КФКиС, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, утвержденного приказом Приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 27 апреля 2017 г. № 935

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Автор-разработчик

Пеньевская О.А., Курбатова М.А., Княжева М.В.

Санкт-Петербург 2021

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к программе спортивной (2 ступени) подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.

Программа спортивной (2 ступени) подготовки по виду спорта спортивной гимнастика (далее – Программа) разработана в соответствии с Распоряжением КФКиС от 26.12.2016 № 558 «Об утверждении базовых требований к программам спортивной (2 ступени) подготовки по видам спорта» согласно приложению № 66, с изменениями от 13.09.2019 № 437-р Распоряжением КФКиС, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (утвержден утвержденного приказом Приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 691), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325).

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

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки (НП), для тренировочного этапа (ТЭ).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Краткая характеристика вида спорта.

Спортивная гимнастика — это многоборный вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках, куда входят: опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне 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 России. Произвольные упражнения составляют с учетом требований к их содержанию, изложенных в правилах утвержденных ФСГ РФ. Упражнения на гимнастических снарядах (отвечающих техническим требованиям, по форме, размерам, упругости и расположения точек крепления к полу, предназначенные для проведения соревнований и тренировочных занятий, должны соответствовать официальным нормам FIG) составляют основное содержание спортивно-гимнастического многоборья.

Официальные соревнования по спортивной гимнастике проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (утвержден утвержденного приказом Приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 691).

Номер во всероссийском реестре видов спорта

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

9	Спортивная гимнастика	016 000 1 6 1 1 Я	командные соревнования	01 00 6 1 1 6 1 1 Я
			многоборье	01 00 6 2 1 6 1 1 Я
			вольные упражнения	01 00 6 3 6 1 1 Я
			опорный прыжок	01 00 6 6 1 6 1 1 Я
			разновысокие брусья	01 00 6 9 1 6 1 1 Б
			бревно	01 01 6 0 1 6 1 1 Б

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.

Отличительной особенностью спортивной гимнастики является начало систематизированных занятий ещё в дошкольном возрасте, которые ориентированы на высокие спортивные достижения. К занимающимся спортивной гимнастикой предъявляются специфические требования к анатомическому строению тела, здоровью и способностям занимающихся. Гимнасты должны обладать красивыми формами тела, крепким здоровьем, высоким уровнем общей и специальной физической подготовленности. 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.

Строгая последовательность и непрерывность всего тренировочного процесса, составляющим в совокупности систему многолетней поэтапной подготовки спортсменов, основных компонентов и параметров подготовки спортсменок на протяжении многолетнего учебно-тренировочного процесса – от начинающего до мастера спорта международного класса.

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 учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на

52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут.

Продолжительность этапов спортивной подготовки спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (далее – ФССП):

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

ГБУ СШОР № 2 Московского района предусматривает четыре этапа многолетней подготовки обеспечивая строгую последовательность и непрерывность всего тренировочного процесса, составляющим в совокупности систему многолетней поэтапной подготовки спортсменов:

1. Этап отбора и начальной подготовки.
2. Этап специальной подготовки с периодами начальной и углубленной специальной подготовки.

СШОР № 2 Московского района предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе, спортивный разряд, количество учащихся в одной группе, количество занятий и тренировочных часов в неделю, а также организационные формы занятий. В (Приложение N 1 к настоящему ФССП) отражены данные показатели для каждого этапа и соответствующих групп подготовки.

Формой определения итогов реализации этапов в СШОР № 2 является выполнение обучающимися контрольных нормативов и участие в соревнованиях различного ранга (групповых, школьных, муниципальных, региональных, всероссийских и международных).

Каждый этап имеет свои задачи и уровни, соответствующие ЕВСК и правилам вида спорта спортивная гимнастика:

Основные задачи этапа начальной подготовки (2 года) - выявление задатков и способностей детей; всесторонняя физическая подготовка; освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика; воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортивной гимнастикой; выполнение нормативных требований общей физической и специальной физической подготовки; участие в выступлениях на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика; выполнение 3 юн.р., 2 юн.р. и 1 юн.р. спортивного разряда в соответствии с нормами ЕВСК утвержденными приказом Минспорта России от 13 ноября 2017 г. № 988 с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 20.03.19. № 252, (вместе с «Требованиями и условиями их выполнения по виду спорта «спортивная гимнастика» на 2018-2021 годы»), формирование потребности к занятиям спортивной гимнастикой и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) подготовки (5 лет): задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства гимнасток; повышения уровня общей и специальной физической подготовки, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика; формирование спортивной мотивации; укрепления здоровья спортсменов; воспитание волевых качеств (смелости и решительности, умения самостоятельно работать и соревноваться); выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП; выполнение III р., II р., I р. спортивного разряда в соответствии с нормами ЕВСК утвержденными приказом Минспорта России от 13 ноября 2017 г. № 988 с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 20.03.19. №

252, (вместе с «Требованиями и условиями их выполнения по виду спорта «спортивная гимнастика» на 2018-2021 годы»).

Зачисление на указанные этапы спортивной (2 ступени) подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки (2 ступени) на каждом из этапов спортивной подготовки

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. На этапе начальной подготовки:

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

спорта спортивная гимнастика.

1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в ГБУ СШОР - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки (2 ступени), в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. 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), Профессиональным стандартом "Инструктор-методист", утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 N 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный N 34135) <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).

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

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 объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы*.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования 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 01.03.2016 N 134н "О Порядке 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" (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный N 42578) <1>;

<1> С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 19.03.2019 N 130н (зарегистрирован Минюстом России 08.07.2019, регистрационный N 55168.

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерени я	Количество о изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
9.	Дорожка акробатическая фибергласовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега	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.	Магнезия спортивная	кг	на человека 0,2
18.	Магнезница закрытая	штук	6
19.	Мат гимнастический	штук	50
20.	Мат поролоновый (200 х 30040 см)	штук	2
21.	Мостик гимнастический	штук	6
22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Палка гимнастическая	штук	10

24.	Палка для остановки колец	штук	1
25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28.	Подставка для страховки	штук	2
29.	Поролон для страховочных ям (на 1 м ³ ямы)	кг	40
30.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	20
32.	Скамейка гимнастическая	штук	8
33.	Стенка гимнастическая	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 10 к базовым требованиям спортивной подготовки (2 степени) по виду спорта спортивная гимнастика).

п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной (2 степени) подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося			1*	1
2.	Футболка	штук	на занимающегося			1*	1

*определяется организацией (по мере необходимости)

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки гимнасток в период обучения и прохождения спортивной подготовки в ГБУ СШОР №2 и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая тренировочным этапом 5-го года обучения и ставит конечной целью подготовку гимнастов, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;

- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта спортивная гимнастика на различных этапах многолетней подготовки.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 Продолжительность этапов спортивной (2 ступени) подготовки (Приложение N 1 к Базовым требованиям спортивной (2 ступени) подготовки по виду спорта спортивная гимнастика)

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика представлены в таблице 1 в соответствии с настоящими к Базовым требованиям спортивной (2 ступени) подготовки по виду спорта спортивная гимнастика:

Таблица

1.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ
КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
		девочки	
Этап начальной подготовки	2	6	8-10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	5-6

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной (2 ступени) подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (Приложение N 2 к Базовым требованиям спортивной (2 ступени) подготовки по виду спорта спортивная гимнастика)

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

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

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных

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

1.1. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная гимнастика (Приложение № 3 к Базовым требованиям спортивной (2 ступени) подготовки по виду спорта спортивная гимнастика)

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	1	5	5
Отборочные	---	---	1-2	1-2
Основные	---	---	1-2	1-2

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

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

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

1.4. Режим тренировочной работы.

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом 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 объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение

постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

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

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать: - в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов; - в группах начальной подготовки свыше года обучения и в учебно-тренировочных группах - 3-х часов; - в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов. 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, учебно-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.

Тренировочный процесс, осуществляющей спортивную подготовку ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (42 недели учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях Учреждения и дополнительно 10 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха). Количество тренировочных дней . тренировочных часов (**астрономических** – по **60** мин каждый) рассчитывается в зависимости от спортивной квалификации занимающихся.

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 – 9 часов в неделю;
- на этапе спортивной специализации 1 года обучения- 14 часов в неделю;
- на этапе спортивной специализации 2 года обучения – 14 часов в неделю;
- на этапе спортивной специализации 3 года обучения- 20 часов в неделю;
- на этапе спортивной специализации 4 года обучения- 20 часов в неделю;
- на этапе спортивной специализации 5 года обучения – 20 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, учебно-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.

1.5. Медицинские, возрастные и психологические требования к лицам, проходящим спортивную (2 ступени) подготовку.

Для обучения на этапах спортивной (2 ступени) подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с Базовым требованиям спортивной (2 ступени) подготовки и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы зависит от избранного вида спорта. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и

заданий).Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:- медицинская комиссия два раза в год;

- допуск врача к занятиям после болезни;- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом

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

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния. - своевременное лечение очагов хронической инфекции.- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены). - обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать тренировочную нагрузку.- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

1.6. **Предельные тренировочные нагрузки.**

Нагрузка — это величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, вызывающее активную реакцию его функциональных систем. (В.Н. Платонов, 1987)

Результаты занятий физическими упражнениями зависят от *объема* и *интенсивности* нагрузки.

Под объемом понимают количество физической нагрузки за одну тренировку (неделю, месяц), выраженное в мерах времени, длины, веса, в количестве выполненных упражнений и других конкретных показателях.

Интенсивность — это объем выполненной работы в единицу времени.

Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту занимающихся, степени их тренированности

(Приложение N 7 к Базовым требованиям спортивной подготовки (2 ступени) по виду спорта спортивная гимнастика)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12 - 14	16 - 20
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	6 - 8	7 - 12
Общее количество часов в год	312	468	624 - 728	832 - 1040
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 260	312 - 416	364 - 624

Перечень тренировочных сборов

(Приложение N 8 к Базовым требованиям спортивной подготовки (2 ступени) по виду спорта спортивная гимнастика)

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной (2 ступени) подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
1	2	3	4	5
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14		*определяется организацией (по мере необходимости)
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1	Восстановительные тренировочные сборы	14 дней		*участники соревнований определяются организацией (по мере необходимости)
2.2	Тренировочные сборы в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		*определяется организацией (по мере необходимости)

			необходимости)
--	--	--	----------------

*определяется организацией (по мере необходимости)

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем 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.

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 выполнением движений высокой координационной сложности; по психической напряженности – на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на развивающие, поддерживающие и восстановительные.

Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован прежде всего с позиции эффективности. К числу наиболее существенных признаков эффективности тренировочных нагрузок можно отнести:

- ✓ специализированность;
- ✓ напряженность;
- ✓ величину.

В спортивной практике выделяют «внешние» и «внутренние» показатели тренировочных и соревновательных нагрузок.

«Внешние» показатели нагрузок в наиболее общем виде выражаются через суммарный объем работы и ее интенсивность.

«Внутренние» показатели, т.е. Реакция организма на выполняемую работу. Здесь наряду с показателями несущими информацию о срочном тренировочном эффекте нагрузки, проявляющему в изменении состояния функциональных систем непосредственно во время работы и сразу по ее окончании могут использоваться данные о характере и продолжительности периода восстановления.

«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 объему 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 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 макси-мальное значение не превышает 20л/мин. и 140-145мл. У тренированных по сравнению с нетренированными проявляется значительно более выраженная реакция симпатoadренальной 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 – меньшая.

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 объема и интенсивности. Это позволяет лучше управлять процессами утомления, восстановления (сверхвосстановления) работоспособности гимнаста. Повышение и снижение нагрузки регулируется за счет 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 объему и интенсивности нагрузки в 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 гимнастов. 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.

Управление тренировочными нагрузками - важный компонент процесса подготовки гимнастов. В гимнастике принято контролировать объем тренировочной нагрузки путем подсчета количества выполненных элементов, опорных прыжков и комбинаций в целом. Подсчитанные таким способом показатели нагрузки относительны и сохраняют информативную ценность только в отношении гимнастов (гимнасток) одного определенного контингента, т.е. - одного возрастного диапазона при относительно равной спортивно-технической подготовленности. К примеру, при оценке нагрузки в занятиях с начинающими гимнастами учитываются элементы, вообще не имеющие категории трудности, или элементы не выше группы трудности А. То же самое количество упражнений, выполненных на элементах групп трудности А и В или В и С, даст соответственно большую нагрузку. Это

следует иметь в виду при использовании данных, приведенных в табл. Общий объем нагрузки в микроциклах можно определить, суммируя нагрузку всех дней тренировки в неделю.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным (И.Л. Мещеряков. 2002).

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)

Более того, предельная (большая) нагрузка, предлагающая, естественно, различные объемы и интенсивность работы, но приводящая к отказу от ее выполнения, вызывает внутреннюю реакцию. Проявляется это, как правило, в том, что у спортсменов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку восстановительные процессы протекают интенсивнее.

Соревновательная деятельность в гимнастике требует 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 гимнастами 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 объем соревновательной деятельности должен соответствовать требованиям федерального стандарта (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 30.09.2013 № 691).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА
(Приложение N 3 к Базовым требованиям спортивной подготовки (2 ступени) по виду спорта спортивная гимнастика)

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	1	1	5	5
Отборочные	-	-	1-2	1-2
Основные	-	-	1-2	1-2

Количество соревнований должно соответствовать учебному плану графику, который составляется тренером на год в соответствии с едином календарном планом

межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, единому календарному плану годских соревнований, тренировочному плану в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий ГБУ СШОР № 2 Московского района.

1.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

(Приложение N 11 к Базовым требованиям спортивной подготовки (2 ступени) по виду спорта спортивная гимнастика)

№ 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 фибергласовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега	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.	Магнезия спортивная	кг	на человека 0,2
18.	Магнезница закрытая	штук	6
19.	Мат гимнастический	штук	50
20.	Мат поролоновый (200 х 30040 см)	штук	2
21.	Мостик гимнастический	штук	6

22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Палка для остановки колец	штук	1
25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28.	Подставка для страховки	штук	2
29.	Поролон для страховочных ям (на 1 м ³ ямы)	кг	40
30.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	20
32.	Скамейка гимнастическая	штук	8
33.	Стенка гимнастическая	штук	6

Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и быть надежно закреплены. Надежность установки и результаты испытаний инвентаря и оборудования должны быть зафиксированы в специальном журнале. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого гимнастического снаряда. Гимнастические снаряды не должны иметь в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов, детали крепления (гайки, винты) должны быть надежно завинчены.

Размещение гимнастических снарядов и оборудования должно удовлетворять требованиям тренерской работы. Оно зависит от размера зала, от расположения специальных конструкций, от количества занимающихся и задач, решаемых на тренировочных занятиях.

Перед каждой тренировкой проверяется на надежность и исправность оборудования. Снаряды должны быть установлены таким образом, что бы избежать случайного столкновения гимнастов, занимающихся на соседних снарядах или разминающихся.

Шведская стенка должна надежно крепиться к стене, а поперечины не должны иметь трещин и люфтов в местах крепления.

Гимнастическая скамейка должна иметь хорошую устойчивость. В узлах креплений гайки и болты должны быть надежно завинчены.

Требования к экипировке

1. Износостойкость и прочность
2. Вывод влаги с кожи
3. Дышащие свойства
4. Эластичность для максимальной амплитуды движений и восстановления исходного состояния изделия после использования
5. Легкость
6. Минимальное количество швов/плоские швы для избегания натирания кожи
7. Эстетичность и спортивный стиль
8. Удобство и комфорт
9. Хорошая аэродинамика

10. Соответствие размера

Требования к костюму участников соревнований - гимнастические купальники могут быть с рукавом или без, должны быть корректными и непрозрачными, вырез на груди (декольте) – не более чем до середины грудной кости, вырез на спине – не ниже чем до конца лопаток, вырез на бедрах не должен заходить за паховую складку. Купальники могут иметь эмблему своей спортивной организации. В командных соревнованиях спортсмены одной организации должны иметь одинаковую по виду и цвету форму.

Обеспечение спортивной экипировкой (Приложение N 10 к Базовым требованиям спортивной подготовки (2 ступени) по виду спорта спортивная гимнастика)

п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной (2 ступени) подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося			1*	1
2.	Футболка	штук	на занимающегося			1*	1

*определяется организацией (по мере необходимости)

1.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

(Приложение N 1 к Базовым требованиям спортивной подготовки (2 ступени) по виду спорта спортивная гимнастика)

Комплектование групп для занятий спортивной гимнастикой происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
		девочки	
Этап начальной подготовки	2	6	8-10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	5-6

Качество по составу групп спортивной гимнастики определяется:

Групп начальной подготовки:

- Выполнение норм общей и специальной физической подготовки.
- Прохождение контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов.
- Участие соревнованиях по спортивной гимнастике.
- Соответствие уровню спортивной квалификации согласно Единой всероссийской спортивной классификации.

Групп тренировочного этапа (спортивной специализации):

- Выполнение норм общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.
- Прохождение контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов.
- Стабильность выполнения соревновательных комбинаций в контрольных подходах на тренировках (в условиях соревновательного стандарта).
- Выступление на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика.
- Соответствие уровню спортивной квалификации согласно Единой всероссийской спортивной классификации.

1.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Подготовка гимнасток высокой квалификации предъявляет высокие требования к уровню их технической, физической, функциональной и психологической подготовленности.

Уровень технического исполнения комбинаций на снарядах обусловлен индивидуальными особенностями организма гимнасток, которые являются генетически детерминированными, определяют различный диапазон адаптационных возможностей их организма, скорость течения восстановительных процессов и позволяют создавать оптимальные условия для реализации спортивной формы.

Объем спортивной подготовки гимнасток зависит от этапа подготовки, возраста, индивидуальных особенностей, возрастных особенностей женского организма, темперамента, психических особенностей, психофизиологических особенностей, физиологических, морфологических.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, квалификации. Соблюдая единство общей и специальной спортивной подготовки, непрерывность и цикличность процесса подготовки, возрастание нагрузок. (постепенность, ступенчатость, волнообразность) в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена, взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам 1-го разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

1) объем и интенсивность нагрузки;

- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:
 - нагрузка в предыдущих занятиях;
 - степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

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

Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации можно условно разделить на три взаимосвязанные составляющие: построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки.

В процессе построения спортивной подготовки целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура тренировочного процесса в целом формируется по объективным закономерностям его построения, таким как единство общей и специальной подготовки, специфическая непрерывность тренировочного процесса, его соревновательно-соотнесенная цикличность.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

В структуре тренировочного процесса различают *три периода*: **подготовительный, основной и переходный**. Периоды спортивной тренировки, в свою очередь, подразделяются на этапы. Их продолжительность в годичном цикле тренировочной работы зависит от уровня спортивной квалификации занимающихся и от календаря соревнований. Распределения времени на основные разделы программ по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней подготовки в (приложении ...). Расчет часов и планирование исходят из продолжительности тренировочных занятий в течении 46 недель в условиях спортивной школы (для всех этапов подготовки и с традиционным началом учебного года с 1 сентября). 6 недель отводятся на переходный период (летнее время), когда работа планируется в зависимости от условий для организации централизованной подготовки в спортлагере либо по индивидуальным планам и заданиям. Количество тренировочных дней, учебных часов (академических – по 45 мин каждый) рассчитывается в зависимости от спортивной квалификации занимающихся.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально-подготовительный (3—4 месяца). У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Первый этап направлен на повышение общей и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и психических способностей, необходимых для овладения учебной программой, воспитание сознательного и активного отношения юных гимнастов 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 ОФП уменьшается, основное внимание уделяется специальной физической подготовке. На этом этапе проводятся соревнования по общей и специальной физической подготовке.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. В спортивной гимнастике ежегодно количество официальных соревнований невелико и составляет 5-6 стартов. В работе с гимнастами 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 соревновательных прикидок, тестированием технической и физической подготовленности, планированием занятий в соответствии с моделью соревнований. Соревновательный период кратковременный (1 -2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. При большей продолжительности соревновательного периода (3 - 4 месяца), характерны для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательным включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные).

Предсоревновательный этап (этап развития собственной спортивной формы) - предусматривает совершенствование техники выполнения основных элементов комбинаций, гимнасты добиваются выполнения упражнений с максимальной амплитудой.

Соревновательный этап - основной задачей является подведение гимнастов 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 процесса.

Соревновательный период приходится на (октябрь-ноябрь), (январь- февраль), собственно соревновательный этап на (апрель – май), подводятся итоги поделанной работы.

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

Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. Переходный период совпадает с летними каникулами, поэтому продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности

основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена. 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 объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

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.

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

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

1. **Втягивающие мезоциклы**

2. **Базовые мезоциклы**

3. **Контрольно-подготовительные мезоциклы**

4. **Предсоревновательные мезоциклы**

5. **Соревновательные мезоциклы**

6. **Восстановительно-поддерживающие мезоциклы**

3) Макроструктуру – структуру больших тренировочных циклов, типа полугодных, годовых, многолетних.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастом и квалификационными показателями спортсменов.

Для эффективного планирования круглогодичной тренировки используется периодизация, т.е. деление на циклы, периоды, этапы. Их соотношение и продолжительность обусловлены следующими факторами: необходимостью участвовать в определенных календарных соревнованиях, уровне подготовленности спортсмена, особенностью развития его спортивной формы.

Планы годовых циклов подготовки на разных этапах разработаны на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Планы-схемы строятся на традиционном выделении в годовом цикле подготовительных, соревновательных и переходных периодов подготовки и выделении в них мезоциклов (этапов).

Типичными для подготовительного периода являются этапы повышения уровня ОФП (начальная подготовка) и СФП, освоения программы и ее модернизации (новые элементы, соединения, комбинации в целом).

Для соревновательного периода характерны этапы совершенствования качества выполнения программы, этап стабилизации техники, надежности выполнения комбинаций, этап непосредственной подготовки к соревнованиям и этап реализации - участия в них. В переходный период, как правило, планируются активный отдых, физическая подготовка. Особенностью плана годового цикла на этапе начальной подготовки является длительный

подготовительный период, который отводится на освоение большого количества упражнений объемного материала и программы начальных спортивных разрядов и относительно короткий соревновательный период. Небольшое количество соревнований дополняется контрольными занятиями с тестированием результатов технической и физической подготовленности.

План-схема годового цикла на следующих этапах подготовки построена на учете особенностей календаря официальных и учебно-контрольных соревнований. В связи с этим в течение года планируется два полугодичных цикла с выделением в каждом подготовительного, соревновательного и. относительно короткого, переходного периодов. При планировании подготовки гимнастов-разрядников, особенно старших разрядов, знание календаря официальных соревнований с возможностью участия в них воспитанников спортшколы имеет принципиальное значение.

Планы годового цикла представлены в наглядной графической форме, что позволяет отразить в масштабе времени наиболее важные события учебно-тренировочного процесса, а именно: продолжительность периодов и этапов и их чередование в течение года, календарные даты соревнований и контрольных проверок технической и физической подготовленности, медицинского контроля на централизованных сборах, а также главные задачи данного года или его частей.

Структура годового цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и на учебно-тренировочном этапе. Различия, естественно, касаются содержания подготовки и связаны с ростом сложности осваиваемых упражнений и с большей индивидуализацией учебно-тренировочного процесса

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме. После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия. В основной части занятия изучают и совершенствуют технику прыжков на батуте. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка. Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов. Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие прыгуна на батуте. Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части урока.

Тренировка должна отвечать следующим дидактическим требованиям:

- Иметь определенную учебную цель и частные задачи.
- Соблюдать единство в решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.
- 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.
- Сочетать коллективную и индивидуальную формы работы.
- Хорошо продумать и организовать тренировочное занятие
- Обеспечить безопасность выполнения упражнений, страховку и само страховку.

Тренировочные занятия по своим задачам разделяется:

1. учебно-тренировочные;
2. тренировочные;
3. контрольные.

С контрольных уроков следует начинать начинать тренировочный процесс по спортивной гимнастике. С помощью доступных для тренера средств (контрольные упражнения, бланковые, аппаратные методы, наблюдения и др.) 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 ребенка.

Такое деление вызвано необходимостью определенного периода вработывания, или вхождение в работу всех органов и систем организма, заблаговременной подготовки психики занимающихся и соответствующего настроя 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 углубленной подготовки гимнастики, ориентированные 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 гимнастов 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 гимнаста. Особую роль играет освоение базовых упражнений, являющихся ядром целых семейств структурно родственных упражнений, т.е. *профилирующих упражнений*.

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

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

- *базовые блоки* - сложные навыки, входящие в состав целостного движения - бросковые махи, отталкивания ногами и руками, сальтовые вращения в полете, повороты вокруг продольной оси, балансирование в стойках на руках и ногах, приземление и др.

- *связующие и энергообеспечивающие элементы* - движения с переходом из виса в упор или обратно, «гладкие» обороты и круги, размахивания в висах и упорах, серийные акробатические перевороты и др.;

- *профилирующие элементы* - 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;

- *базовые соединения и комбинации* (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 полета, 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 *надежности 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 гимнаста, но и раннее 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 гимнаста, гимнастки. Поскольку поэтапное деление процесса подготовки гимнастов и гимнасток, ориентированных на достаточно высокие спортивные достижения, носит весьма условный характер и фактически имеет непрерывный характер, данный материал программы дается в расчете 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 УТ и СС.

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

Другой кардинально важный компонент многолетней подготовки гимнастов и 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.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования: Обучение начинать с 3 юношеского разряда у девушек , и III разряда у взрослых спортсменов вне зависимости от общего уровня физического развития. К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов и соединений. Обучение проводить с использованием средств, страховки. Освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива. На занятиях с девушками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту.

Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма. Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет ученика от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики. Требования, предъявляемые к страхующему: - хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений, - во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения, - выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности гимнаста, - при явной неуверенности или боязни гимнасту необходимо дать почувствовать хорошую поддержку, - если гимнасту при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва, - во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками, - широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные накладки, петли и т.д.), - применять индивидуальные и групповые страховки.

Самостраховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений. Запрещается без разрешения тренера-преподавателя выполнять упражнения на снарядах и технические упражнения

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом. Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в таблице.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Выше года	До двух лет	Свыше двух лет
Кол-во часов в неделю	6	9	12	14-18
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6-8	7-12
Общее количество часов в год	312	468	624-728	832-1040
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	312-416	364-624
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2 - 4	2 - 4	8 - 12	8 - 12

Управление тренировочными нагрузками – важный компонент процесса подготовки гимнастов. В гимнастике принято контролировать *объем тренировочной нагрузки* путем подсчета количества выполненных элементов, опорных прыжков в целом. Подсчитанные таким способом показатели нагрузки относительны и сохраняют

Информативную ценность только в отношении гимнасток одного определенного контингента, т.е. одного возрастного диапазона при относительно равной спортивно-технической подготовленности.

При оценке нагрузки в занятиях с начинающими гимнастами учитываются элементы, вообще не имеющие категории трудности, или элементы не выше группы трудности А. То же самое количество упражнений, выполняемых на элементах групп трудности А и В или В и С, даст соответственно большую нагрузку. В какой зоне *интенсивности* и тренируется данная гимнастка можно определить, ориентируясь на показатели, приведенные в таблице.

Показатели тренировочной нагрузки на этапах начальной и углубленной подготовки в один день. (женщины)

Период	Группы подготовки и возраст	
--------	-----------------------------	--

подготовки	Зоны нагрузки	Группы НП			тренировочные группы СС		
		6 – 7 лет			7-9 лет		
		кол-во элементов	кол-во комбинаций	кол-во опорных прыжков	кол-во элементов	кол-во комбинаций	кол-во опорных прыжков
подготовительный	малая	150	---	3-4	200	--	3-4
	средняя	180	2-3	5-6	260	2-3	5-6
	большая	225	4-6	7-8	290	4-6	7-8
соревновательный	малая	130	3-4	5-6	180	3-4	5-6
	средняя	150	5-6	7-8	250	5-6	7-8
	большая	200	7-8	9-10	280	7-8	9-10
переходный	малая	ОФП СФП	---	---	ОФП СФП	---	---

При необходимости проконтролировать объем и интенсивность тренировочной нагрузки конкретного гимнаста рекомендуется использовать карту контроля, приведенную в таблице

Карта контроля тренировочной нагрузки и оценки усвоемости

_____ (гимнаст)

_____ (дата)

Вид занятий	Кол-во элем. и подходов	Учет показателей						
		Время работы			количество			
		Начало	окончание	Всего минут	Трудные элементы	комбинации	подходы	Удачные подходы
	Всего							
		Интенсивность _____ (эл./мин)			_____ (эл./комб.)			
		(элементов в комбинациях к общему кол-ву элементов %)						

Учет количества элементов, комбинаций, подходов, хронометраж всех частей занятия позволяет определить объем работы и интенсивность нагрузки в занятиях. Предусмотренный показатель соотношения удачных подходов является показателем ученика. Подобная форма контроля в полном виде используется периодически для оценки тренировочной нагрузки и определения эффективности занятий.

Возможно также применение упрощенного варианта ведения карты с подсчетом количества выполненных упражнений и затраченного на это времени, он применяется при необходимости контролировать каждое занятие, в том числе при работе с квалифицированными гимнастами.

Соревновательная нагрузка и методы ее контроля.

При планировании и контроле тренировочной нагрузки в процессе непосредственной подготовки к конкретным соревнованиям следует руководствоваться следующим основным правилом: предстоящие соревнования являются той моделью, в соответствии с которой следует планировать и тренировочную нагрузку. Количество упражнений, действий (включая разминку и разминочные подходы), которые должны быть выполнены гимнастом на соревнованиях, является условной мерой *нагрузки*, которую при подготовке к соревнованиям можно принять за условную «единицу». Как правило, гимнасты при подготовке к соревнованиям должны превышать эту «единицу» нагрузки в 1,5-2 раза. Этим следует руководствоваться, если необходимо добиться достаточной надежности выступлений в соревнованиях.

Под соревновательной нагрузкой понимают количество соревнований и стартов, в которых участвовал спортсмен на определенном этапе подготовки.

Различают *соревновательную нагрузку* и *нагрузку соревновательного упражнения*. При соревновательной нагрузке контролю подлежит количество соревнований и стартов, в которых принимал участие спортсмен на различных этапах подготовки.

Соревновательная нагрузка измеряется:

- 1) количеством соревнований на этап;
 - a. этап НП спортсменки участвуют в 2—4 соревнованиях в год;
 - b. этап тренировочный СС спортсменки участвуют в 6 — 8 соревнованиях в год;
 - c. этап ССМ спортсменки участвуют в 8 — 10 соревнованиях в год;
 - d. этап ВСМ спортсменки участвуют в 8 — 10 соревнованиях в год;
- 2) количеством стартов на этих соревнованиях.
 - a. - командное
 - b. - личное
 - c. - полуфинал
 - d. - финал

Величина соревновательной нагрузки, измеренная по количеству соревнований и стартов (поединков) в значительной степени зависит от успешности выступления спортсменов.

Оценивая соревновательную нагрузку, необходимо отдельно учитывать количество главных и подводящих соревнований.

- межшкольные отборочные соревнования
- городские соревнования
- межрегионные соревнования
- всероссийские соревнования
- международные соревнования
- олимпийские игры

Нагрузка соревновательного упражнения:

Учитываются физические и физиологические показатели

Контроль *соревновательной нагрузки* используется для оценки длительности удержания состояния, спортивной формы, судится по значениям трех критериев:

- 1) результат официальных соревнований;
- 2) результатам контрольных соревнований;
- 3) данные тестирования стандартных условиях.

Известно, что главные соревнования, ради победы в которых в общем-то и тренируются спортсмены, требуют, помимо всего прочего, больших затрат нервной энергии. К ним спортсмены специально готовятся, изменяя количественно и качественно тренировочную нагрузку, после таких соревнований восстановительные процессы длятся дольше всего.

Параметры нагрузок, которые следовало бы учитывать тренеру в процессе подготовки к соревнованиям - это объем и интенсивность нагрузки, трудность соревновательных упражнений, эффективность соревновательных действий.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

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

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

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует

сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

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

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

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

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

Начиная с возраста 9-10 лет, можно планировать выполнение норм I взрослого разряда,

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

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 перспективного 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 перспективные планы на 2-3 года, для квалифицированных спортсменов необходимо разрабатывать индивидуальные планы. На 4- 8 лет.

К документам текущего планирования относятся:

- План –график годового 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 учета тренировочного процесса, исходя от спортивно-материальной базы и от уровня подготовки гимнастов, разрабатываются тренерами:

тренировочный план-график, развернутый тренировочный план, конспект тренировочных занятий).

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 расчета 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 не возможен. Поэтому важным условием является изучением динамики изменения морфологических и функциональных показателей работоспособности.

Сложность прогнозирования результатов юных спортсменов состоит еще в том, что рост спортивных достижений осуществляется на фоне еще 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 рационального 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 информации.

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

При зачислении детей в ГБУ СШОР № 2 Московского района, предоставляется медицинское заключение о показаниях(противопоказаниях) к занятиям гимнастикой.

1. Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:
 - состояние здоровья;
 - функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности обучающихся;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

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

Для обеспечения ежегодно прохождения (2 раза в год), учащихся планового обследования в врачебно-физкультурном диспансере московского района или же СПбГУЗ «Городском врачебно-физкультурном диспансере» с прохождением УМО.

Руководство школы обеспечивает:

- Организацию и контроль прохождения своевременного медицинского обследования групп НП-2, ТСС,
- Составление плана прохождений своевременного медицинского обследования, с согласованием по срокам и содержанию с медицинскими учреждениями, диспансером и отражение в плане годового цикла подготовки.

К соревнованиям допускаются гимнасты:

- Прошедшие дополнительное обследование и получения от врача допуск к участию в соревнованиях,
- После заболеваний, травм гимнастам необходимо пройти дополнительное обследования (для допуска к тренировочным занятиям).

Проведение регулярного биохимического обследования основных биохимических показателей: состава крови, мочи, их изменение при мышечной деятельности проводится 2 раза в год в врачебно-физкультурном диспансере Московского района для групп НП, ТСС. А так же проведение контроля, тренерами и медицинскими работниками, перед соревнованиями и по мере необходимости за уровнем тренированности, утомления и восстановления организма спортсменок, применения допинга.

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

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

Тренеры преподаватели должны отражать в планах годового цикла и проводить в течении года:

- Наблюдение за поведением, психическими реакциями, особенностями эмоциональных и интеллектуальных проявлений учеников .
- Обобщение независимые друг от друга наблюдения и формировать достаточно объективную картину – экспертную оценку.
 - Анкетирование и проведение опросов спортсменов
 - Тестирование
 - Диагностика психологических особенностей спортсмена
 - Диагностика функционального состояний.

3. Биохимический контроль в спорте

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами

либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

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

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

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;

2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;

3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;

4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

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

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (НП – 2)

На 20__ - 20__ уч. год

Тренер-преподаватель _____

Группа начальной подготовки 2-й год

Период подготовки	часы	подготовительный				соревновательный				переходный			
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Содержание подготовки													
Теория:													
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								
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. Музыкальное сопровождение на занятиях по гимнастике	1									1			
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1										1		
Итого часов	9												
Практика:													
ОФП	295	23	28	23	23	23	23	27	20	16	26	31	32
СФП	70	4	6	8	8	8	8	8	8	6	6	4	4
Технико-тактическая подготовка	46	2	3	4	5	4	3	4	6	4	4	4	3
Брусья разной высоты	x	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	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	x	x	x	x	x		x
Восстановительные мероприятия	32	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3
Инструкторская и судейская практика	4		1					1		1	1		
Итого часов	447												
Участие в соревнованиях:													
Контроль ТП	1					1							
Контроль ОФП и СФП	4		2						2				
Контрольно переводные нормативы	1									1			
Участие в соревнованиях	2						1		1				
Итого часов	8												
Мед. обследования	4	2								2			
Итого часов	4												
Всего часов:	468												

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ТЭ 1)

На 20__ - 20__ уч. год

Тренер-преподаватель _____

Группа тренировочной подготовки СС) 1й год

Период подготовки	часы	подготовительный				соревновательный				переходный			
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II
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	2	1									1		
Основы техники гимнастических упражнений и закономерность обучения движениям	2		1								1		
Методика теоретической подготовки и воспитания культуры занимающихся	2						1					1	
Теоретико-методическое совершенствование в ходе учебно-тренировочного процесса	2			1				1					
Стрковые. 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 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
Психологическая подготовка	2			1						1			
Правила соревнований и их организация и проведение	1					1							
Зачетные требования по теоретической подготовке	1						1						
Итого часов	20												
Практика:													
ОФП	172	12	12	14	16	16	12	12	20	18	18	16	6
СФП	286	36	23	19	24	13	24	36	14	3	30	30	34
Технико-тактическая подготовка	100	6	8	10	10	10	10	6	10	10	10	6	4
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	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	x	x	x	x	x		x
Восстановительные мероприятия	20	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1
Инструкторская и судейская практика	8		1			1					3	1	1
Итого часов	586												
Участие в соревнованиях:													
Контроль ТП	2		1										1
Контроль ОФП и СФП	3	1						1					1
Контрольно переводные нормативы	1										1		
Соревнования	Отборочные	4		1		2		1					
	Основные	4			1	1		1		1	1		
Итого часов	14												
Мед. обследования	4		2							2			
Итого часов	4												
Всего часов:	624												

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ТЭ 2 – ТЭ 3)

На 20__ - 20__ уч. год

Тренер-преподаватель _____

Группа тренировочной подготовки (СС) 2 й – 3 й год .

Период подготовки	часы	подготовительный				соревновательный				переходный			
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Месяцы													
Содержание подготовки													
Теория:													
Исторический обзор развития спортивной гимнастики	1												
Спортивная гимнастика в России и зарубежом, возможные пути дальнейшего развития	1												
Терминология спортивной гимнастики, правила применения, сокращения и записи.	1												
Меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивной гимнастике	1												
Основы техники гимнастических упражнений и закономерность обучения движениям	1												
Методика теоретической подготовки и воспитания культуры занимающихся	1												
Теоретико-методическое совершенствование в ходе учебно-тренировочного процесса	2												
Строевые. Общая и специальная физическая подготовка	1												
Упражнения гимнастического многоборья, акробатические упражнения, упражнения художественной и ритмической гимнастики. Музыкальное сопровождение на занятиях по гимнастике	1												
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2												
Врачебный контроль самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа	2												
Планирование спортивной тренировки краткое сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1												
Психологическая подготовка													
Правила соревнований и их организация и проведение	1												
Зачетные требования по теоретической подготовке	1						1						
Итого часов	15												
Практика:													
ОФП	180	12	12	14	16	16	12	12	20	18	18	16	14
СФП	320	23	25	26	28	28	28	28	24	20	20	20	24
Технико-тактическая подготовка	240	15	15	20	30	30	20	20	24	24	20	12	10
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	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	x	x	x	x	x		x
Восстановительные мероприятия	50	4	3	3	3	5	5	5	5	3	4	5	5
Инструкторская и судейская практика	8		1			1					3	1	1
Итого часов	798												
Участие в соревнованиях:													
Контроль ТП	2		1										1
Контроль ОФП и СФП	3	1						1					1
Контрольно переводные нормативы	1										1		
Соревнования	Отборочные	4	1			2		1					
	Основные	4		1	1		1		1	1			
Итого часов	14												
Мед. обследования	5		2				1			2			
Итого часов	5												
Всего часов:	832												

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ТЭ 4- ТЭ 5)

На 20__ - 20__ уч. год

Тренер-преподаватель _____

Группа тренировочной подготовки (СС) 4й - 5 й год.

Период подготовки	часы	подготовительный				соревновательный				переходный			
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I
Месяцы													
Содержание подготовки													
Теория:													
Исторический обзор развития спортивной гимнастики	1												
Спортивная гимнастика в России и зарубежном, возможные пути дальнейшего развития	1												
Терминология спортивной гимнастики, правила применения, сокращения и записи.	1												
Меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивной гимнастике	1												
Основы техники гимнастических упражнений и закономерность обучения движениям	1												
Методика теоретической подготовки и воспитания культуры занимающихся	1												
Теоретико-методическое совершенствование в ходе учебно-тренировочного процесса	2												
Строевые. Общая и специальная физическая подготовка	1												
Упражнения гимнастического многоборья, акробатические упражнения, упражнения художественной и ритмической гимнастики. Музыкальное сопровождение на занятиях по гимнастике	1												
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2												
Врачебный контроль самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа	2												
Планирование спортивной тренировки краткое сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1												
Психологическая подготовка													
Правила соревнований и их организация и проведение	1												
Зачетные требования по теоретической подготовке	1						1						
Итого часов	15												
Практика:													
ОФП	280	28	24	22	20	18	18	20	22	24	26	28	30
СФП	460	36	38	38	40	42	42	40	38	38	36	36	36
Технико-тактическая подготовка	200	14	16	16	18	20	20	24	18	16	14	14	10
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	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	x	x	x	x	x		x
Восстановительные мероприятия	58	4	4	4	4	6	5	5	5	4	5	6	6
Инструкторская и судейская практика	8		1			1					3	1	1
Итого часов	1006												
Участие в соревнованиях:													
Контроль ТП	2		1										1
Контроль ОФП и СФП	3	1						1					1
Контрольно-переводные нормативы	1										1		
Соревнования	Отборочные	4		1		2		1					
	Основные	4			1	1		1	1	1			
Итого часов	14												
Мед. обследования	5		2					1		2			
Итого часов	5												
Всего часов:	1040												

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

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

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

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

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

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

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

Средства и методы психологического воздействия:

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

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

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

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

Психологические и психомоторные особенности спортивной гимнастики.

Гимнастика относится к т.н. техноко-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 гимнаста прежде всего направленно на собственные ощущения, поэтому наиболее благоприятный психотип гимнаста – т.н. интроверт, т.е. человек, преимущественно склонный к контролю своего внутреннего состояния.

Сенсомоторика гимнаста 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 в н и м а н и я на основных объектах управления движением. Наиболее успешно решение связанных с этим задач удается гимнастам с т е м п е р а м е н т а м и сильного уравновешенного типа, т.е. - сангвиническим и флегматическим. При исполнении и освоении гимнастических упражнений важную роль играет доступный спортсмену о б ъ е м в н и м а н и я и связанная с ним эффективность с а м о к о н т р о л я действий-движений. При освоении относительно быстрых движений гимнаст, 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 д в и г а т е л ь н ы е п р е д с т а в л е н и я (основанные как на ощущениях, так и на осмыслении упражнения), которые формируются в процессе обучения и совершенствуются на протяжении всей исполнительской практики. Работа гимнаста в режиме «попытка - отдых - попытка», в значительной степени опирается на двигательные представления в ф о р м е и д е о м о т о р и к и, т.е. мысленного действия. Овладение приемами идеомоторной настройки на исполнение упражнения - один из важных элементов обучения, тренировки и соревновательной подготовки гимнаста. Освоение и исполнение гимнастических упражнений строится по психологической канве субъективных ощущений, играющих роль чувственных «опорных точек»; при обучении конкретному упражнению гимнаст должен уметь осознанно и целенаправленно строить систему таких ощущений, лежащую в основе управления движением. Важную роль при этом играют словесные методы, содействующие осознанию спортсменом собственного двигательного действия.

Для занятий гимнастикой, как в учебно-тренировочном процессе, так и на соревнованиях, характерны состояния высокой э м о ц и о н а л ь н о й н а п р я ж е н н о с т и, требующие владения навыками психической с а м о р е г у л я ц и и. В гимнастике, в особенности на этапе высшего мастерства, требуются свойства психики и навыки психологической настройки, позволяющие бороться со с б и в а ю щ и м и ф а к т о р а м и 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 о посредованной борьбы с соперником, лишенной реальных возможностей двигательной импровизации, включая оперативную реакцию на действия конкурента. Это требует от гимнаста, прежде всего, владения навыками с о с р е д о т о ч е н и я 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. В о л е в а я м о б и л и з а ц и я гимнаста 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 н е р в н о е у т о м л е н и е, что, соответственно, предъявляет требования к воспитанию э м о ц и о н а л ь н о й в ы н о с л и в о с т и.

Гимнастика, как и другие технико-эстетические виды спорта, основана на непрерывном обновлении соревновательной программы спортсмена и предполагает постоянную трудоемкую учебно-тренировочную работу с высокой степенью мотивации. Без ярко выраженного желания тренироваться, стремления к достижению поставленной цели.

МЕТОДЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ В ГИМНАСТИКЕ

Учебно-тренировочный и соревновательный процесс в современной спортивной гимнастике не могут успешно осуществляться без учета 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-педагогу и должна быть в определенной степени им освоена. Другие методы применяются специалистами-психологами.

Диагностика свойств личности спортсмена:

Наблюдение за поведением, психическими реакциями, особенностями эмоциональных и интеллектуальных проявлений учеников - 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, педсовета.

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).

МЕТОДЫ ПСИХО И САМОРЕГУЛЯЦИИ В ГИМНАСТИКЕ

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 гимнаста по мере спортивного его совершенствования, приобретения опыта, а целенаправленно работают над необходимыми качествами, осваивая доступные эффективные методы и приемы воздействия на психическое (в том числе собственное) состояние, эмоциональный фон, элементы поведения.

Психолого-педагогические методы воздействия на ученика наиболее доступны и составляют тот важный воспитательный фон, который должен быть нормой в учебно-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, путем внутреннего словесного самовнушения, регулировать свое состояние, снижая степень возбуждения, нервного возбуждения, изменяя мышечный тонус и др. Вариантом АТ является т.н. 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 НАДЕЖНОСТЬ В ГИМНАСТИКЕ

Психическая надежность 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 приемами психической саморегуляции. В этом отношении наиболее важны такие факторы, как:

- точность и надежность установки на исполнение упражнения: чем яснее гимнаст формирует в своем сознании «пусковой» образ действия-движения, тем надежнее его последующее исполнение;

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

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

- владение приемами саморегуляции; умелое использование приемов АТ, ПРТ и др. позволяет не только оптимально настроиться на выполнение упражнения, выступление в целом, но и, в определенной 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 надежное выступление.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВКИ В ГИМНАСТИКЕ.

Успех учебно-тренировочного процесса в гимнастике в значительной степени определяется психологическими факторами. Решающую роль в данном случае играют волевые качества гимнаста, 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 приемы, 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 учетом психики спортсмена;

- по мере роста утомления в тренировке - повышение требований к самоконтролю; тренер должен обращать особое внимание на осознанность, ответственность, тщательность действий учеников, 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 счет 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.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ

Концепция психологической готовности определяется следующими основными моментами (по Е.Г. Козлову):

- в процессе подготовки к соревнованиям у гимнаста 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 напряженности, являющаяся мобилизующим 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 гимнаста средствами психической регуляции и саморегуляции;

- в соответствии со структурой соревновательных действий гимнаст должен, при участии тренера или специалиста-психолога отработать собственные приемы саморегуляции в расчете 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 надежности выступления в них психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них. Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической (круглогодичной) подготовки, психической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнасту 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, приемы 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).

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

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

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

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых гимнастам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры. 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 гимнастами 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 кровотоки. 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. Физические 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, 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

Планы антидопинговых мероприятий

Требования к антидопинговому обеспечению.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

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

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения	Пояснения по проведению
Начальная подготовка	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год (февраль или март)	К мероприятию составляется программа / сценарий + фотоотчёт.
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год (по согласованию)	
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Использование ресурсов http://list.rusada.ru	Тренер	1 раз в месяц	Задача – научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет 2-3 препарата).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Участие в викторине на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год (при поступлении и далее в январе)	http://newrusada.triagonal.net для спортсменов 13 лет и старше на портале доступен Антидопинговый онлайн-курс. Для спортсменов 7-12 лет на портале Онлайн-образования РУСАДА доступен «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта».

	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год	Использование ресурсов http://list.rusada.ru Формат собрания возможен очные либо онлайн с показом презентации с представлением краткого описательного отчета и 2-3 фото (скриншотов).
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	По согласованию с ответственным в регионе.
Тренировочный этап (спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год (февраль или март)	К мероприятию составляется программа / сценарий + фотоотчёт.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год (при поступлении и далее в январе)	http://newrusada.triagonal.net для спортсменов 13 лет и старше на портале доступен Антидопинговый онлайн-курс. Для спортсменов 7-12 лет на портале Онлайн-образования РУСАДА доступен «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта».
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Участие в викторине на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для тренеров и спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	По согласованию с ответственным в регионе.
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год	Использование ресурсов http://list.rusada.ru Формат собрания возможен очные либо онлайн с показом презентации с представлением краткого описательного отчета и 2-3 фото (скриншотов).

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в ГБУ СШОР № 2 Московского района.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на

получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к

минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Вспомогательные материалы (рекомендации, сценарии, презентации) прилагаются отдельным файлом в конце программы).

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

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

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

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

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Занимающиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для тренирующихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Принимать участие в судействе отдельных элементов гимнастами своей группы	в течение всего тренировочного года	тренер гркппы
2	Принимать участие в судействе на соревнованиях по СФП, в роли судьи, арбитра, секретаря	апрель-май	старший тренер, тренер группы
3	Принимать участие в судействе на соревнованиях по ОФП, в роли судьи, арбитра, секретаря	сентябрь-октябрь май- июнь	старший тренер, тренер группы
4	Принимать участие в судействе на соревнованиях по первенства ДЮСШОР № 2 московского р-на среди групп начальной подготовки (3-2 юношеские разряды), в роли судьи, арбитра, секретаря	апрель- май	инструктор-методист, старший тренер, тренер группы

5	Обучение записи упражнений с помощью символов	в течение всего тренерского года	тренер группы
6.	Беседа на тему «Общие положения о гимн. Соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	по плану	тренер группы
7	Самостоятельное ведению дневника спортсмена, (учет тренировочных и соревновательных нагрузок, спортивные результаты)	ежедневно	тренер группы

Примерный план инструкторской и судейской практики.

Тематика и содержание работы	Год подготовки						
	группы			группы			
	НП-1	НП-2	СС-1	СС-2	СС-3	СС-4	СС-5
Понятия о 10 – бальной системе оценки гимнастических упражнений	-	-	+	+			
Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении	-	-	+	+	+	+	+
Классификация ошибок	-	+	+	+	+		
Общие положения о гимн. Соревнованиях(виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	-	+	+	+	+	+	+
Судейская коллегия; роль глав судьи, его заместителей, секретаря и судей на видах многоборья А и Б	-	-	-	-	+	+	+
Классификация ошибок и сбавки за выполнения упр. (ошибки в тех., осанке, прземлении и др.).	-	-	-	-	+	+	+
Особенности судейства упражн. Обязательной программы	-	-	-	+	+	+	+
Особенности судейства произвольных упражнений. Понятия трудности упр.: группы А,Б,С,Д,Е. Поощрительные балы	-	-	-	-	-	+	+
Специальные требования к выполняемых произвольных комбинаций на видах многоборья.	-	-	-	-	-	-	+
Судейство отдельных элементов гимнастами своей группы	-	+	+	+	+	+	+
Судейство соревнований по СФП	-	-	-	-	+	+	+
Судейство первенства ДЮСШОР № 2 московского р-на среди групп начальной подготовки (3-2 юношеские разряды)	-	-	-	-	-	+	+
Обучение записи упражнений с помощью символов	-	-	-	-	-	+	+
Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований.	-	-	-	-	-	-	-

IV СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спортивная гимнастика.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
------------------------------------	-----------------

Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(Приложение № 5 к Базовым требованиям спортивной (2 ступени) подготовки по виду спорта
спортивная гимнастика)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	девушки
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2 x 10 м (не более 11,3 с)
	Бег 20 м (не более 5,4 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
Сила	Подтягивание из виса на гимнастической жерди (не менее 1раза)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 2 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 3 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 3 с)
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе, наклон вперед. Фиксация положения 3 счетов
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине.(расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см). Фиксация положения 3 с.
Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	Техническая программа

* Сокращение, используемое в таблице: И.П. –«исходное положение»

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

(Приложение № 6 к Базовым требованиям спортивной (2 ступени) подготовки по виду спорта спортивная гимнастика)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	девушки
1	2
Скоростно-силовые качества	Бег на 20 м (не более 5,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Лазанье по канату с помощью ног 4 м (без учета времени)
	Подтягивание из виса на жерди (не менее 10р)
	Из виса на руках силой подъём переворотом в упор на гимнастической жерди (не менее 6р)
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках на гимнастическом ковре(не менее 5 р)
	Удержание положения «высокий угол» на гимнастических брусьях (не менее 5 с)
	Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами, колени прижаты к груди (не менее 5 с)
	И.П. положение «угол» на гимнастической стене, поднятие ног в положение «высокий угол» (не менее 8 р)
	Из виса на гимнастической жерди подъём разгибом в упор (не менее 3 р)
Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 20 с)
Гибкость	И.П. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения (не менее 3 с)
	Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с)
Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	Техническая программа

* Сокращение, используемое в таблице: И.П. –«исходное положение»

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

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

-программа испытаний по СФП должна соответствовать возрастным данным и подготовленности гимнастов, в межгрупповых иппытаниях участники должны быть одного пола, а в отделениях одного возраста,

- участники должны быть осведомлены о программе испытаний,
- В процессе самих испытаний перед каждым заданием участникам напоминаются специфические требования,
- В ходе испытания судья ведёт счет количеству повторений
- в протоколе фиксируется только одна метрическая оценка,
- при повторном испытании следует строго придерживаться условий предыдущего тестирования,
- в любых испытаниях по СФПи ОФП признаки техники выполнения тестов, выходящие за рамки, не оцениваются.
- результаты заносятся в сводный протокол индивидуального тестирования.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки. Для предварительного прогнозирования спортивных способностей по данным ювенальных показателей разрабатывают комплексы контрольных упражнений и нормативы: общей физической и специальной физической подготовки., а так же ряд прикидок по базательной и произвольной программам.

Для групп начального обучения, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

Функциональное состояние - это совокупность наличных характеристик физиологических и психофизиологических процессов, во многом определяющих уровень активности функциональных систем организма, особенности жизнедеятельности, работоспособность и поведение человека. По сути, это возможность спортсмена выполнять свою конкретную специфическую деятельность. Поскольку функциональные состояния представляют собой сложные системные реакции на воздействие факторов внутренней и внешней среды, их оценка должна быть комплексной и динамичной. Наиболее существенными для выявления специфики того или иного состояния служат показатели деятельности тех физиологических систем, которые являются ведущими в процессе выполнения физической нагрузки.

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

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений

	НП 1 ⇔ НП 2	НП 2 ⇔ 1
Подтягивание	2 раза	5 раз
Канат	2 метра	5 метров
Мост	из положение стоя, опуститься в положение	из положение стоя опуститься в

	мост	положение мост встать в исходное положение
Угол	в висе на гимнастической стенке не менее 20 сек.	в упоре на «стоялках» не менее 10 сек
участие в соревнованиях.	Выполнение нормативов ОФП и СФП	выполнение/подтверждение 3 юн или 2 юн спор. разряда
	ТЭ 1 ⇨ ТЭ 2	ТЭ 2 ⇨ ТЭ 3
<i>Подъем разгибом</i>	не менее 1 раза	не менее 3 раз
Отмах в стойку (любой)	не менее 1 раза	не менее 3 раз
Стойка на руках	не менее 30 сек у стены	не менее 1 мин у стены
Сальто назад	1 раз с возвышенности	1 раз на опоре
Участие в официальных соревнованиях	выполнение/подтверждение 1 юн или III спортивного разряда	выполнение/подтверждение III или II спортивного разряда
	ТЭ 3 ⇨ ТЭ 4	ТЭ 4 ⇨ ТЭ 5
<i>Подъем разгибом</i>	5 раз	7 раз
Отмах в стойку (любой)	5 раз	7 раз
Стойка на руках	не менее 30 сек без опоры	не менее 45 сек без опоры
Сальто назад	5 раз	7 раз
Участие в официальных соревнованиях е	выполнение/подтверждение III или II спортивного разряда	выполнение/подтверждение II или I спортивного разряда
	ТЭ 5 ⇨ ССМ	ССМ ⇨ М
	С разбега 2 сальтовых элемента вперед (2 серии) с каждым годом увеличение кол-ва серий	С разбега 2 сальтовых элемента вперед (4 серии) с каждым годом увеличение кол-ва серий
Без падения, с точным приходом на опору	Связка из трех прыжков на бревне 2 серии (1 элемент, возможно повторяющийся)	Связка из трех прыжков на бревне 2 серии (элементы не повторяется)
Допустимое кол-во сбавок 6 баллов	Связка из 3 х элементов близкой к жерди, 3 раза подряд (элементы, возможно повторяющиеся)	Связка из 3 х элементов близкой к жерди, (возможно повторяющихся 1 раз)
Без потери высоты полета	Цукаха в группировке (2 серии)	Цукаха согнувшись или прыжок «Юрченко» (2 подхода)
участие в официальных соревнованиях	выполнение/подтверждение КМС спортивного разряда	выполнение/подтверждение МС

Нормативные требования к выполнению разряда.

Этапы	Возраст	Разряды
НП-1	блет	Учебная программа
НП-2	6-7 лет	3-2 юношеский разряд
УТ-1	7-8 лет	1 юношеский -III спортивный разряд
УТ-2	8-9 лет	III - II спортивный разряда
УТ-3	9-10 лет	II - I спортивный разряд
УТ-4	10-11 лет	I спортивный разряд
УТ-5	11-12 лет	I спортивный разряд - КМС

Специально-техническая подготовка гимнасток

группы	ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	БРУСЬЯРАЗНОЙ ВЫСОТЫ	БРЕВНО	АКРОБАТИКА
НП-1	Прыжок на прямые ноги – высота матов 80 см	- Из виса продев прямых ног в вис сзади (показать прямое тело), опускание в	Связка шагов (на носках, «цапелька») Соскок прогнувшись	Кувырок в группировке вперед в упор присев

	Соскок – прыжок вверх (показать прямое тело)	вис углом – 3 с. Опустить ноги. Переворот в упор силой (со страховкой); В упоре два отмаха назад, третьим отмахом соскок на две ноги.		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 вися 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)
УТ-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.
УТ-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 косясь, - 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). Акроботическая серия по направлению вперед (минимум 2 разных элемента), из таблицы трудности «А».
УТ-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»

УТ-4	Переворот вперед Переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) и сальто назад в группировке (Цуукахар)	Размахивание в висе Мах вперед с поворотом на 180° с поочередным перехватом рук на уровне горизонтали Мах вперед с поворотом 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	Спичаг Медленный переворот в стойку на одной, переворот назад, ноги продольно до положения шпагата (соединить в 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 раскрытием	Акробатическое соединение Рондат, два темповых сальто назад, флаж, сальто назад в группировке с раскрытием. Акробатическое соединение: темповой переворот вперед на две ноги, флаж вперед, сальто вперед. Акробатическое соединение: рондат, флаж, сальто назад прямым телом с поворотом на 360° Акробатическое соединение: рондат. Флаж, 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»
------	--	---	--	--

V. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований. (п. 1.7 в ред. Приказа Минспорта России от 16.02.2015 N 133)
<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendar-nyy-p/>

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта спортивная гимнастика

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта спортивная гимнастика определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта спортивная гимнастика, допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (приложение N 8 к настоящему Базовым требованиям спортивной (2 ступени) подготовки по виду спорта спортивная гимнастика).

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной (2 ступени) подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14		*определяется организацией (по мере необходимости)
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1	Специальные тренировочные сборы	14		*определяется организацией (по мере необходимости)
2.2	Тренировочные сборы в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		*определяется организацией (по мере необходимости)

Перечень тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта спортивная гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спортивная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- Программы должны включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

VIII. 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 занимающимся (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.

Образец

титального листа

(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.

Особенности организации дистанционных обучения и осуществление контроля тренировочного занятия

№	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 открытом воздухе (в парке, на площадке).	На сайте спортивной школы, на странице вида спорта необходимо создать индивидуальный страницы для каждого тренера, а на этих страницах – отдельные разделы для каждой группы, с которой он работает.	Для качественной организации самостоятельных занятий юных спортсменов и повышения их мотивации 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	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
3.	Совершенствование элементов техники.	Разработка заданий, доступных для самостоятельного совершенствования отдельных	элементов упражнений, на которые необходимо обратить внимание.	участники группы могут их видеть, а тренер может дать комментарии о правильности

		технических приемов.	В методических указаниях должны быть представлены пояснения по объёму и интенсивности. Весь материал должен быть изложен простым, понятным для детей языком.	выполнения того или иного упражнения.
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.	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.
5.	Изучение тактики соревновательной деятельности известных спортсменов.	Подготовка видеозаписей соревнований, в которых ярко представлено применение тактических схем.	Отдельный фильм с комментариями, доступными детям, может быть помещен на ресурс вместе с небольшим заданием (например, сравнение различных тактических схем),	Результаты выполненного задания могут размещаться на отдельном ресурсе или отправляться тренеру на
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).	которое спортсмен выполняет	электронную почту.
8.	Антидопинговая пропаганда.	Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов, где обсуждается проблема применения допинга в спорте, активное изучение интернет-сайта РУСАДа.	самостоятельной в удобное ему время. С этой целью удобно использовать QR-код.	
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 фиксации 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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. 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.
2. Методические рекомендации выпуск -1 «Методика тестирования специальной физической подготовленности гимнасток 9-11 лет и гимнастов 10-12 лет.» Москва 2012 г.
3. Гимнастика и ее методика преподавания СПб, Издательство РГПУ им. Герцена 1998
4. Теория и методика физического воспитания и спорта Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – Москва, 2002 -476 с.
5. Теория и методика физического воспитания и спорта Ю.Ф. Курамшина Москва 2004 г 463 с.
6. Приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 691 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. http://www.youtube.com/watch?v=_jWvT4yp1NQ&feature=youtu.be
2. <http://www.youtube.com/watch?v=8epKPyb1e4g>
3. <http://www.youtube.com/Tap Swing Drills and Progressions>
4. <http://www.youtube.com/011, Sophie O. at October training>
5. <http://www.youtube.com/Sydney Olivier-Hall age 5: Interview>
6. <http://www.youtube.com/European Union of Gymnastics Camp - Tirrena - July 2010 | Warm up Part 2>

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

<http://www.youtube.com/channel/UCJ4QUY4xdS3ouSMabfHopVg>,
rusgymnastics.ru;
sportgymnastics.ru;
http://sportgymrus.ru/wp-content/uploads/2015/08/GYMN_2_2015.pdf
<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendaruy-p>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

1. Методические рекомендации выпуск -3 «Основные и базовые тесты по технической подготовке на брусьях разной высоты для участников региональных тренировочных мероприятий, кандидатов и членов молодежного состава сборной России по спортивной гимнастике «Москва 2015»

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

<http://www.youtube.com/channel/UCJ4QUY4xdS3ouSMabfHopVg>,
rusgymnastics.ru;
<http://gymnasticspb.ru>/
sportgymnastics.ru;
<http://www.sportmedicine.ru/gymnastics.php>
WWW.GYMGRIPS.RU

Гимнастика

1	Аллахвердиев, Ф.А. Урок гимнастики в школе : учеб.-метод. пособие / Ф. А. Аллахвердиев ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2011. - 74 с.
2	Аллахвердиев, Ф.А. Развитие гибкости с помощью средств гимнастики : метод. рек. / Ф. А. Аллахвердиев ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2011. - 38 с.
3	Артамонова, И.Е. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры / И. Е. Артамонова ; Московская государственная академия физической культуры, спорта и туризма ; Кафедра теории и методики гимнастики. - Малаховка : [б. и.], 2011. - 55 с. - 55 р.
4	Артемьева, Ж.С. Оздоровительные виды гимнастики: содержание и методика их преподавания в школе : учеб.-метод. пособие / Ж. С. Артемьева, Л. В. Пашкова ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2011. - 106 с. - Библиогр.: с. 84-86. - 65 р.
5	Артемьева, Ж.С. Современные технологии оздоровительных видов гимнастики в школе [Текст] : учебное пособие образовательной программы по направлению 49.04.01 «Физическая культура» / Ж. С. Артемьева, Л. В. Пашкова, Т. К. Сахарнова ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 107 с. - Библиогр.: с. 91-94. - 114р. 40 к.
6	Баршай, В.М. Гимнастика [Текст] : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720.65 "Физическая культура" / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. - 3-е изд., доп. и перераб. - Москва : Кнорус, 2013. - 312 с. : ил. - (Бакалавриат). - Гриф УМО по специальностям пед. образования. - Библиогр.: с. 304-305. - ISBN 978-5-406-02356-3 : 555 р.
7	Баршай, В.М. Гимнастика [Текст] : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720.65 (033100) "Физическая культура" / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. - 2-е изд., доп. и перераб. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 330, [1] с. : ил. - (Высшее образование). - Гриф УМО по

	специальностям пед. образования. - Библиогр.: с. 325-326. - ISBN 978-5-222-17668-9 : 293 p.
8	Венгерова, Н.Н. Современные вопросы подготовки в технико-эстетических видах спорта [Текст] : учеб. пособие / Н. Н. Венгерова, К. В. Гобузева ; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2010. - 138 с. - Гриф УМО по образованию высш. учеб. заведений РФ в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 98-101. - 70 p.
9	Винер, И.А. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 классы [Текст] : методическое пособие / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова ; [под ред. И. А. Винер]. - Москва : Просвещение, 2012. - 199, [2] с. : ил. - Прил.: фотографии упражнений с. 95-200. - ISBN 978-5-09-023278-4 : 442 p.
10	Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 - Физическая культура : [в 2 т.]. Т. 1 / Ю. К. Гавердовский. - Москва : Советский спорт, 2014. - 368 с. : ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 363. - ISBN 978-5-9718-0679-0 (Т. 1). - ISBN 978-5-9718-0673-8 : 800 p.
11	Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 - Физическая культура : [в 2 т.]. Т. 2 / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смолевский. - Москва : Советский спорт, 2014. - 230 с. : ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 223-224. - ISBN 978-5-9718-0700-1 (Т. 2). - ISBN 978-5-9718-0673-8 : 700 p.
12	Гимнастика для детей 5-7 лет [Текст] : программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации / авт.-сост. Л. Г. Верхозина, Л. А. Заикина . - Волгоград : Учитель, 2013. - 126 с. - Библиогр.: с. 122-124. - ISBN 978-5-7057-3080-3 : 120 p.
13	Гимнастика [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 7-е изд., стер. - Москва : Академия, 2010. - 444, [1] с. : ил. - (Высш. проф. образование). - Гриф: УМО по специальностям пед. образования. - ISBN 978-5-7695-7628-7 : 500 p.
14	Кивихарью, И.В. Современные средства гимнастики в обучении студентов колледжей художественно-творческой направленности [Текст] : учебное пособие / И. В. Кивихарью, И. В. Крючек, Е. Э. Червякова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья

	имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2013. - 140 с. - Библиогр.: с. 115-126. - 95 р.
15	Лагутин, А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах [Текст] : учебное пособие для студентов вузов / А. Б. Лагутин, Г. М. Михалина. - Москва : Физическая культура, 2010. - 128 с. - Гриф УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта. - Библиогр.: с. 121-122. - ISBN 978-5-9746-0137-8 : 95 р.
16	Медведева, Е.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика) [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлениям 034300 (Физическая культура) и 034400 (Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)) заочной и индивидуальной формы обучения / Е. Н. Медведева, А. А. Манойлов ; Министерство спорта Российской Федерации ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. - Великие Луки : [б. и.], 2013. - 206 с. - Библиогр.: с. 206. - 140 р.
17	Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа [Текст] : [методическое пособие] / авт.-сост. Е. И. Подольская. - Волгоград : Учитель, 2013. - 143 с. - Библиогр.: с. 139. - ISBN 978-5-7057-2737-7 : 140 р.
18	Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы. Вторая младшая группа [Текст] : [методическое пособие] / авт.-сост. Е. И. Подольская. - Волгоград : Учитель, 2012. - 127 с. - Библиогр.: с. 124. - ISBN 978-5-7057-3090-2 : 120 р.
19	Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений / П. К. Петров. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : ВЛАДОС, 2014. - 447 с. : ил. - (Учебник для вузов). - Гриф М-ва образования РФ. - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-691-02011-7 : 700 р.
20	Попков, А.В. Этика в действии: антистрессовая пластическая гимнастика [Текст] : учебно-методическое пособие / А. В. Попков, С. А. Нагорных ; М-во образования и науки Рос. Федерации ; Горно-Алтайский гос. ун-т. - Барнаул : Си-пресс, 2013. - 226 с. : ил. - Библиогр.: с. 221-223. - ISBN 978-5-905177-72-9 : 200 р.
21	Попов, Ю.А. Прыжки на батуте. Начальное обучение [Текст] : метод. рекомендации / Ю. А. Попов. - М. : Физическая культура, 2010. - 35 с. - Библиогр.: с. 35. - 60 р.
22	Попов, Ю.А. Обучение базовым акробатическим прыжкам [Текст] : метод. рекомендации / Ю. А. Попов. - М. : Физическая культура, 2010. - 37 с. - Библиогр.: с. 37. - 60 р.

23	<p>Румба, О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике [Текст] : учебное пособие / О. Г. Румба ; Всероссийская Федерация художественной гимнастики ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; Институт социализации и образования Российской академии образования. - Изд. 2-е, доп. и перераб. - Белгород : ЛитКараВан, 2013. - 144 с. : ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры . - Библиогр.: с. 141-142. - ISBN 978-5-902-113-56-0 : 350 р.</p>
24	<p>Сахарнова, Т.К. Содержание и методические основы обучения гимнастическим упражнениям [Текст] : учебно-методическое пособие / Т. К. Сахарнова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2010. - 37с. : ил. - Библиогр.: с.36-37. - 30 р.</p>
25	<p>Семибратова, И.С. Переброски предметов в групповых упражнениях художественной гимнастики : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 - Физическая культура / И. С. Семибратова, И. В. Быстрова ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2010. - 88 с. : ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 85-87. - 50 р.</p>
26	<p>Семибратова, И.С. Содержание и учебно-методические основы художественной гимнастики [Текст] : учебно-методическое пособие / И. С. Семибратова, И. В. Быстрова, Л. А. Карпенко ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2011. - 114 с. : ил. - Библиогр.: с. 88-91. - 60 р.</p>
27	<p>Смирнова, Е.Ю. Содержание и особенности проведения занятий коррекционно-развивающей направленности с использованием средств гимнастики для дошкольников с нарушением речи [Текст] : учебно-методическое пособие / Е. Ю. Смирнова, Е. Н. Медведева ; Министерство спорта Российской Федерации ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. - Великие Луки : [б. и.], 2013. - 207 с. : ил. - Библиогр.: с. 100-102. - 80 р.</p>
28	<p>Спорт высших достижений: спортивная гимнастика [Текст] : учебное пособие для образовательных учреждений ВПО, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) "Физическая культура" / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; под ред. Л. А. Савельевой, Р. Н. Терехиной. - Москва : Человек, 2014. - 148 с. -</p>

	(Библиотечка тренера). - Библиогр.: с. 131-144. - ISBN 978-5-906131-33-1 : 128 р. 70 к.
29	Теория и методика гимнастики [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Педагогическое образование" и "Педагогика" / под ред. М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - Москва : Академия, 2012. - 491, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО по направлениям пед. образования М-ва образования и науки РФ. - ISBN 978-5-7695-8002-4 : 915 р.
30	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Е. С. Крючек [и др.] ; под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 282, [1] с. : ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 280. - ISBN 978-5-4468-1293-6 : 600 р.
31	Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике [Текст] : учебное пособие / О. Г. Румба [и др.] ; под общ. ред. Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. - Москва : [РЕГЕНС], 2013. - 147, [1] с. - Библиогр.: с. 145-147. - ISBN 978-5-906294-05-0 : 120 р.
32	Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования [Текст] : учебное пособие для образовательных учреждений ВПО, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) "Физическая культура" / И. А. Винер-Усманова [и др.] ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; [ред. Т. Прокопьева ; худож. А. Литвиненко]. - Москва : Человек, 2014. - 118 с. - (Библиотечка тренера). - Библиогр.: с. 45-48. - ISBN 978-5-906131-25-6 : 143 р.
33	Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике [Текст] : учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 034300.68 - Физическая культура / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; Институт социализации и образования Российской академии образования ; под общ. ред. Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. - Москва : Советский спорт, 2014. - 261, [1] с. : ил. - (Теория и методика избранного вида спорта высших достижений). - Библиогр.: с. 249-255. - ISBN 978-5-9718-0709-4 : 350 р.
34	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Е. С. Крючек [и др.] ; под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - Москва : Академия, 2012. - 282,

	[1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ. - ISBN 978-5-7695-8027-7 : 501 р. 60 к.
35	Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике [Текст] : учебно-методическое пособие / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; под ред. Л. А. Карпенко. - Белгород : ЛитКараВан, 2011. - 97, [1] с. : ил. - ISBN 978-5-902113-38-6 : 75 р.
36	Тихонов, В.Н. Технология урока гимнастики в школе [Текст] : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 "Физическая культура и спорт" / В. Н. Тихонов, С. В. Лепешкина, Л. М. Орлова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. - Малаховка : [б. и.], 2011. - 116 с. : ил. - Гриф УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта. - Библиогр.: с. 114-116. - 80 р.
37	Тихонов, В.Н. Гимнастика как базовая основа физкультурно-спортивной деятельности [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлениям подготовки бакалавров: 034300.62 "Физическая культура", 034400.62 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (адаптивная физическая культура) / В. Н. Тихонов ; Московская государственная академия физической культуры. - Малаховка : [б. и.], 2012. - 318 с. : ил. - Библиогр.: с. 313-318. - 135 р.
38	Художественная гимнастика в высшей школе [Текст] : учебное пособие / Н. Н. Венгерова [и др.] ; Федеральное агентство железнодорожного транспорта ; Петербургский государственный университет путей сообщения. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2013. - 51 с. - Библиогр.: с. 44-49. - ISBN 978-5-7641-0439-3 : 40 р.
39	Чепиков, Е.М. Основы гимнастической терминологии (статические положения) [Текст] : учебно-методическое пособие / Е. М. Чепиков ; Ленинградский государственный университет им. А. С. Пушкина. - 2-е изд., перераб. - Санкт-Петербург : ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2010. - 60, [2] с. : ил. - Библиогр.: с. 62.

ПРИЛОЖЕНИЯ

**ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ ГБУ ДЮСШОР № 2 Московского района**

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

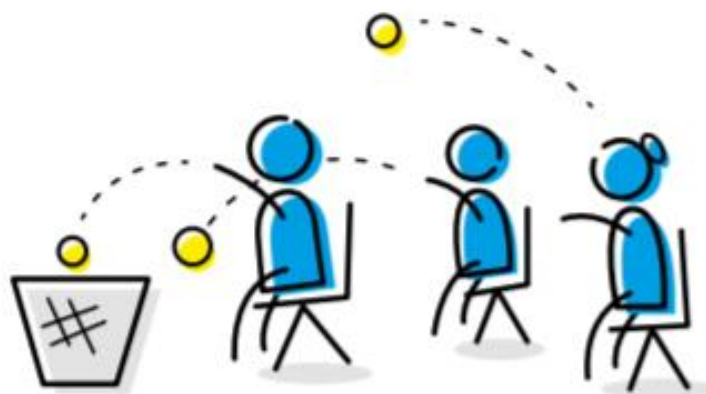
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

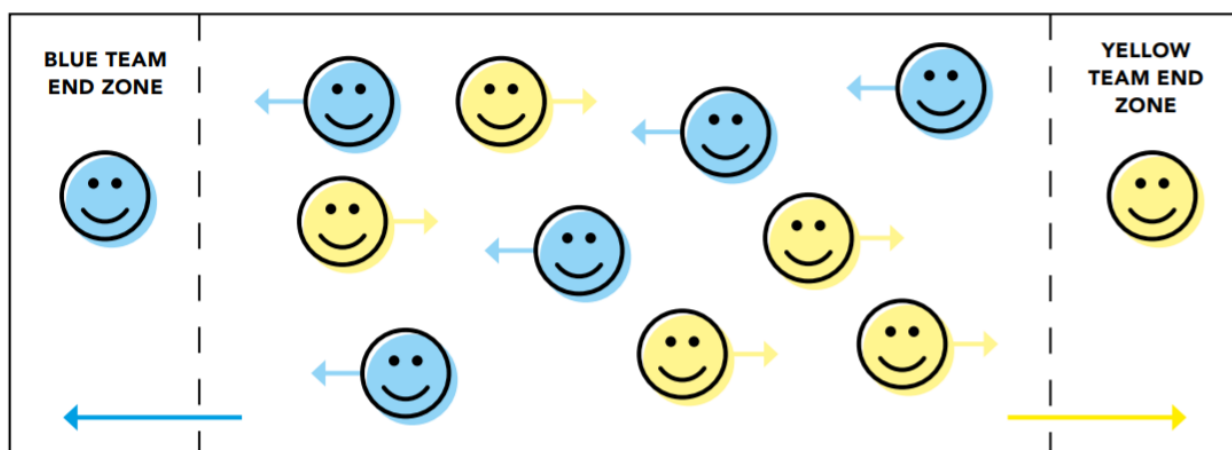
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность,

мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

** можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**” (слово **МЫ** можно заменить названием вида спорта, например: “**ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “**Мы за честный спорт !**”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
 - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещенный список
 - критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
 - отвечает любым двум из трех следующих критериев:
наносит вред здоровью спортсмена;
противоречит духу спорта;
улучшает спортивные результаты.
 - маскирует использование других запрещенных субстанций.
 - Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
 - Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов
 - list.rusada.ru
 - принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)
4. Опасность БАДов
 - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
 - менее строгие стандарты качества;
 - риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
 - критерии получения разрешения на ТИ;
 - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
 - процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
 - ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

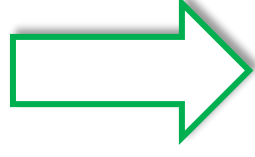
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

РУСАДА

Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов



Допинг



**совершение одного или нескольких нарушений
антидопинговых правил**



Виды нарушений антидопинговых правил

- Наличие запрещенной субстанции в пробе
- Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода
- Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы
- Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении
- Фальсификация или попытка фальсификации
- Обладание запрещенной субстанцией или методом
- Распространение или попытка распространения
- Назначение или попытка назначения
- Соучастие
- Запрещенное сотрудничество
- Воспрепятствование или преследование

**Принцип «строгой ответственности»:
спортсмен отвечает за все, что
попадает в его организм!**



По каким критериям субстанции и методы включаются в Запрещенный список?



Вред здоровью спортсмена
(1)



Противоречие
духу спорта
(2)



Улучшение спортивных
результатов
(3)



Маскировка использования
других
запрещенных субстанций
и методов

**При выполнении минимум двух критериев (из первых трёх),
субстанция попадает в запрещенный список**

<https://rusada.ru/>

Сервис для проверки препаратов

РУСАДА

Сервис по проверке лекарственных средств и субстанций на соответствие запрещенному списку Всемирного антидопингового агентства.

Поиск:

Препарат или субстанция

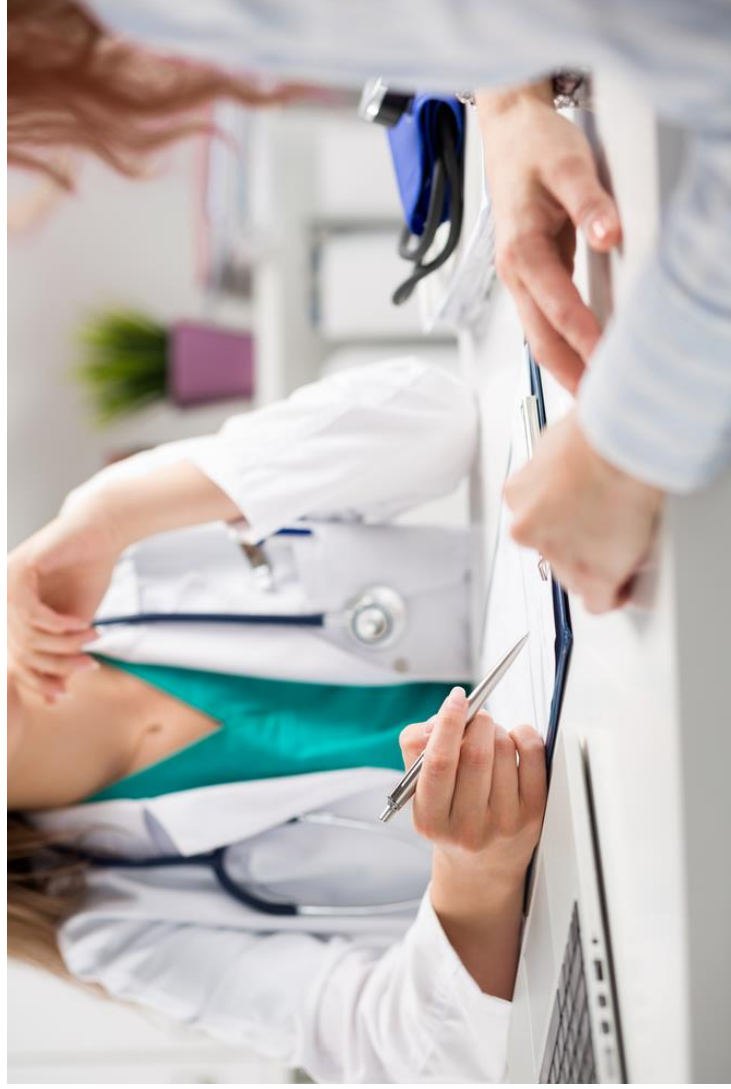
[Библиотека](#)

Не нашли, что искали? Свяжитесь с нами - 8-800-770-03-32 или +7 (965) 327-16-78

list.rusada.ru



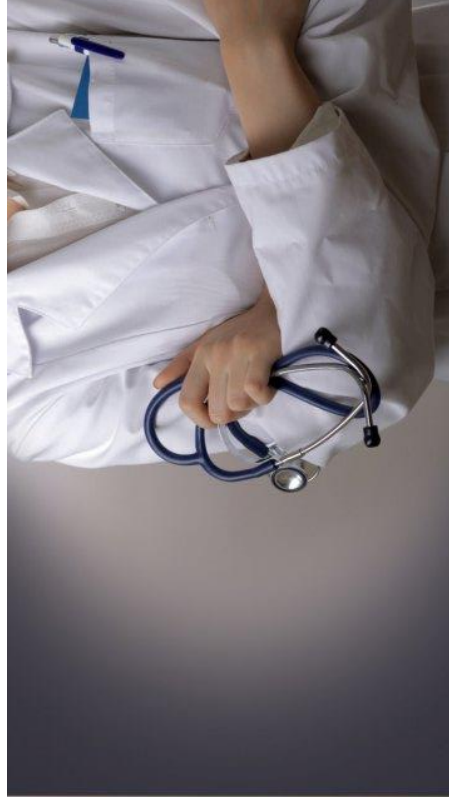
Что делать, если ваш ребенок заболел?



- ✓ **Не заниматься самолечением**
- ✓ **Проконсультироваться с врачом**

- ✓ **Проверить назначенные лекарственные препараты на list.rusada.ru**

Последствия допинга



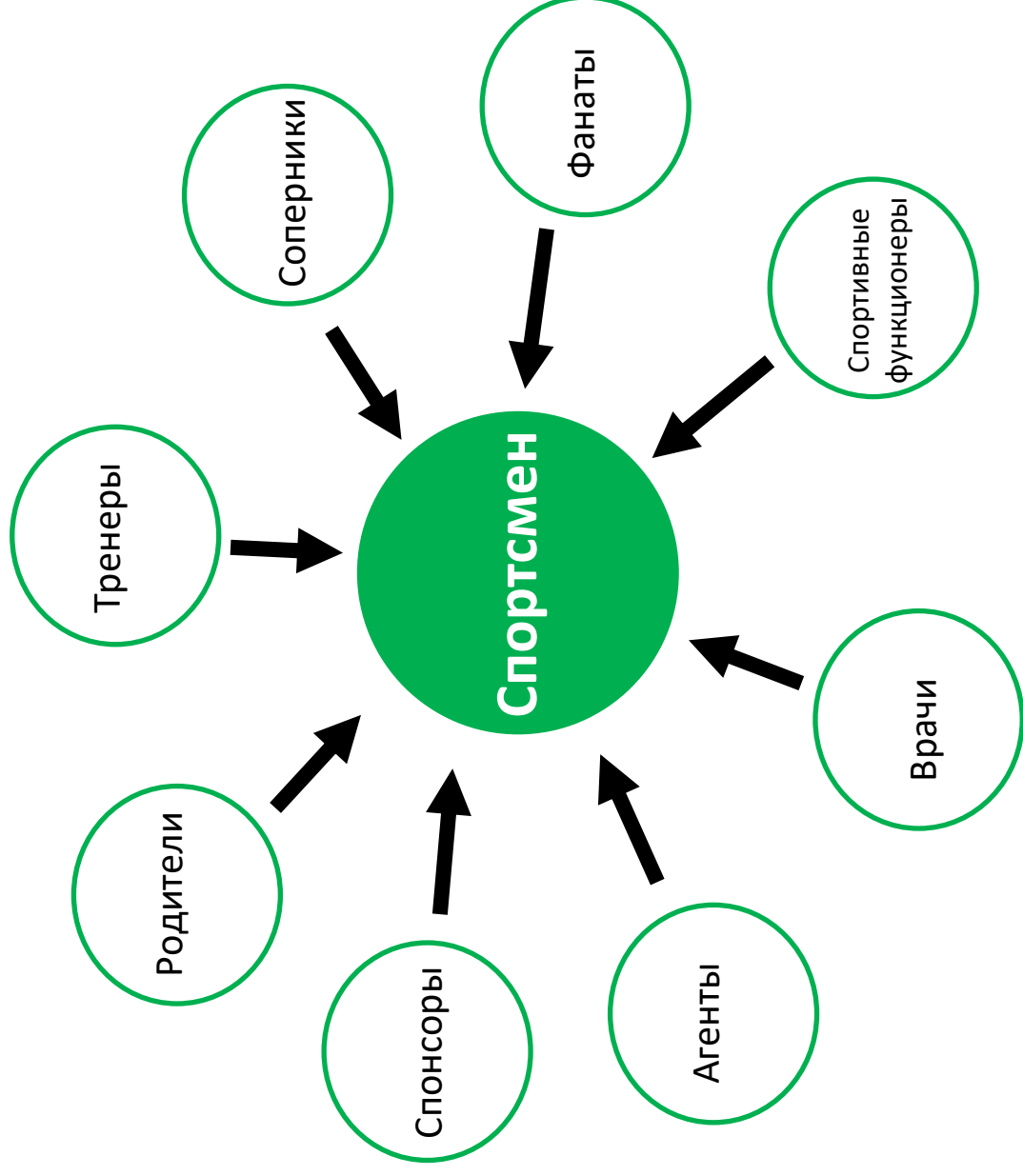
Наносит вред здоровью



Лишает свободы выбора

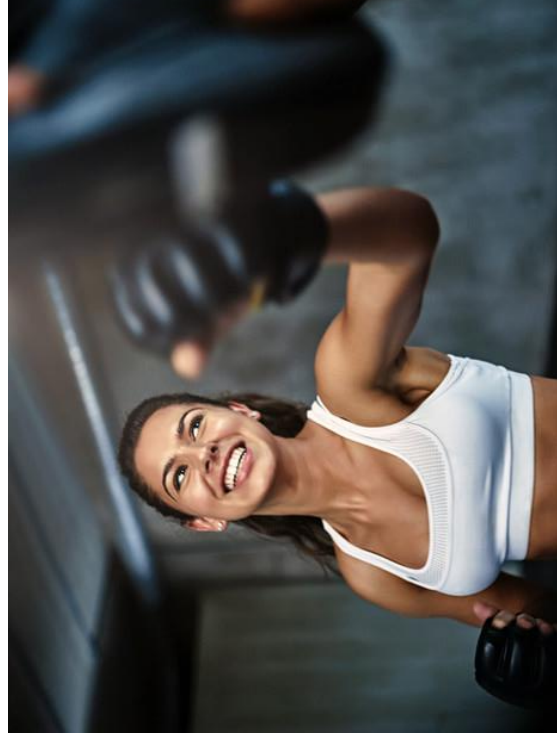


Переносит идеологию обмана на
другие сферы общественной
жизни



Роль родителей

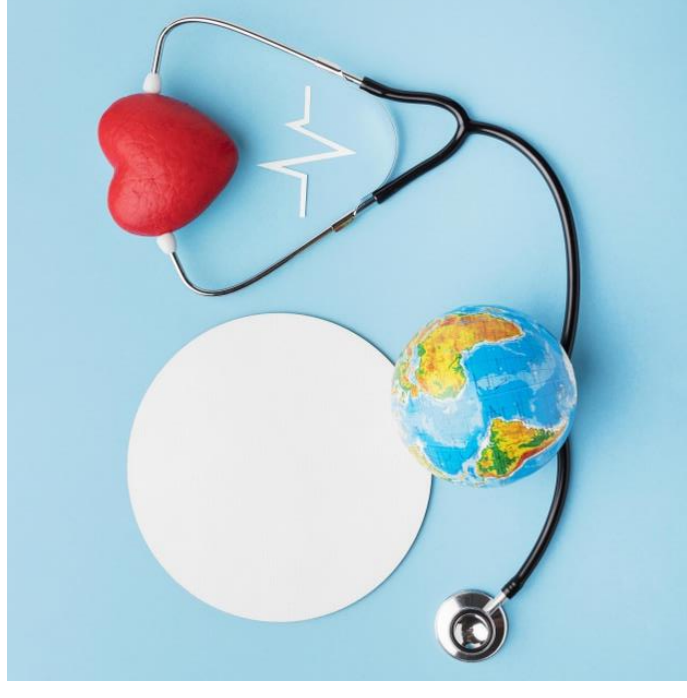
- ✓ научите ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта



- ✓ формируйте позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу



- ✓ будьте примером для подражания



- ✓ грамотно расставляйте перед ребенком приоритеты

- ✓ как можно больше разговаривайте с ребенком, завоейте его доверие



- ✓ обращайтесь внимание на любые изменения, происходящие с Вашим ребенком, и оперативно реагируйте на них

Группы риска

Ребенок может начать принимать запрещенные субстанции, если он:

- недавно **поменял спортивный клуб/круг общения** и попал в новую среду
- начал выступать на **новом соревновательном уровне**
- вернулся в спорт **после травмы**
- потерпел **неудачу** на последних соревнованиях
- находится под **давлением** со стороны близких, которые ждут от него только победы
- **не уверен** в себе
- **вдохновляется спортсменом**, нарушившим антидопинговые правила
- считает, что **допинг** является **неотъемлемой частью спорта**
- **пренебрегает рисками для здоровья**, связанными с употреблением допинга



ПОМНИТЕ!

**Бюджет Ваш ребенок
принимать
запрещенные
субстанции или нет,
зависит от Вас!**

Допинг вне профессионального спорта

Социологические исследования показывают, что **запрещенные субстанции** имеют более широкое **распространение вне спорта**

! Особый риск связан со спортивным питанием и БАДами



Деятельность РУСАДА

РУСАДА – организация, призванная **противодействовать допингу в спорте**

Деятельность РУСАДА направлена **на охрану здоровья спортсменов и защиту их права на участие в соревнованиях, свободных от допинга**

Основными **направлениями деятельности** РУСАДА являются:

- ✓ продвижение **здорового и честного спорта**
- ✓ планирование и проведения **тестирования**
- ✓ реализация **образовательных программ**
- ✓ **расследование** фактов возможных нарушений
- ✓ **обработка результатов**
- ✓ выдача **разрешений на ТИ**
- ✓ **сотрудничество** на национальном и международном уровнях

РУСАДА

**ЗА ЧЕСТНЫЙ
И ЗДОРОВЫЙ СПОРТ!**

<https://rusada.ru/>



Бесплатный онлайн курс для спортсменов и их родителей

rusada.ru образование

← → ↻ 📄 ☆ 👤 ⋮

[newrusada.triagonal.net/online/login/index.php](https://rusada.ru/online/login/index.php)

Логин

Пароль

Запомнить логин

Вход

Забыли логин или пароль?
В Вашем браузере должен быть разрешен прием cookies

Вы в первый раз на нашем сайте?
Для полноценного доступа к этому сайту Вам необходимо сначала создать учетную запись.

[Создать учетную запись](#)

VK FB Instagram Telegram

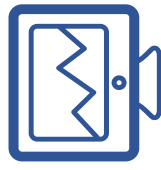
Памятка для родителей



✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки



Контактная информация



www.rusada.ru

rusada@rusada.ru



list.rusada.ru



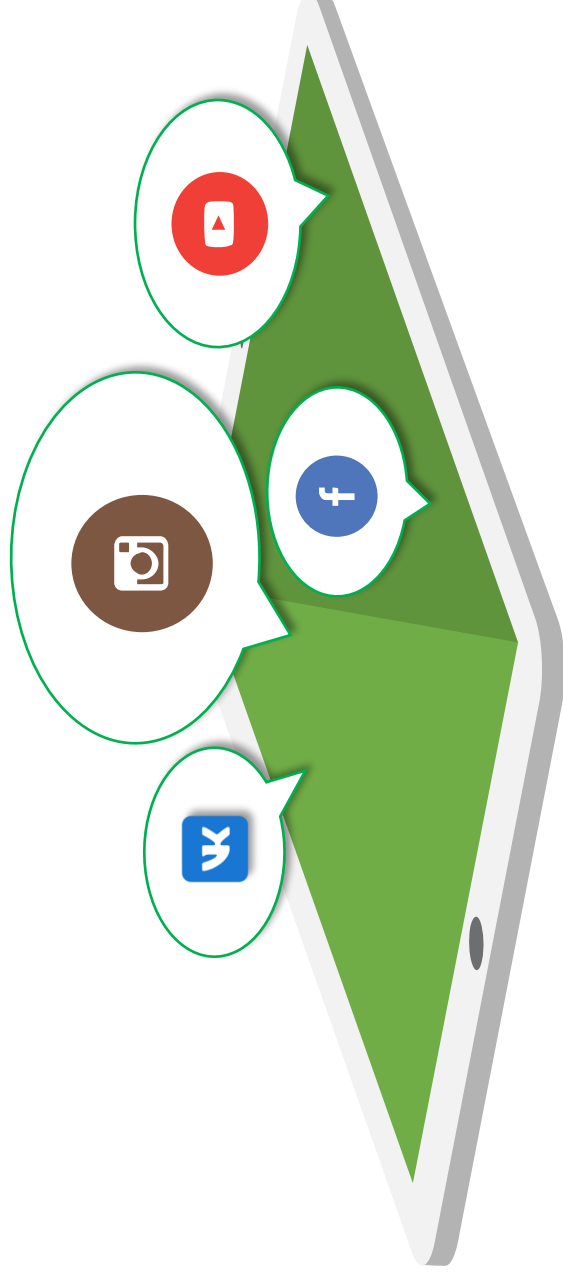
rusada.triagonal.net



[125284, г. Москва, Беговая ул., Д.6А](#)



+7 (499) 271-77-61



Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

РУСАДА

**Роль родителей в процессе антидопингового
обеспечения спортсменов**



Документы



ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС 2021



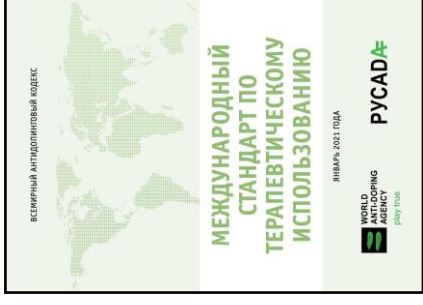
WORLD
ANTI-DOPING
AGENCY
play true

РУСАДА

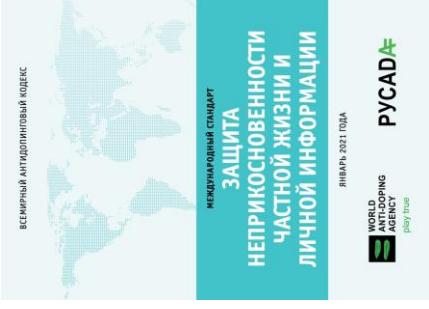


Запрещенный
список

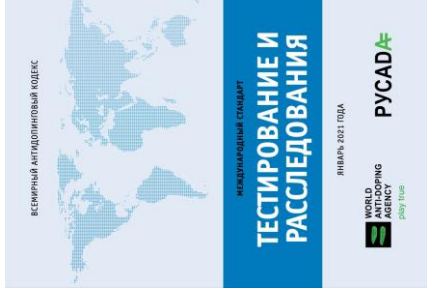
МС по сохранению
конфиденциальности
информации о
частных лицах



МС по
терапевтическому
использованию



МС по сохранению
конфиденциальности
информации о
частных лицах



МС по
тестированию
и расследованиям



МС по
соответствию
сторонам



МС по
обработке
результатов



МС по
образованию

Памятка по изменениям в Кодексе 2021



✓ Доступна на сайте РУСАДА в
разделе Кодекс и МС



КОДЕКС - 2021 ОБЗОР ОСНОВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Справочное руководство не заменяет терминологию Кодекса. Необходимо подчеркнуть терминологию Кодекса всегда является первоисточником. Данное руководство, таким образом, предоставляется исключительно для понимания Кодекса и ни в коем случае не является обязательным юридическим документом.

Общие принципы

Общие принципы

Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем координации основных элементов этой борьбы.

- Антидопинговые программы направлены на защиту здоровья Спортсменов и предоставление Спортсменам возможности стремиться к достижению высокого мастерства без использования Запрещенных субстанций и Методов.
- Права спортсменов, установленные Кодексом, включены в список основополагающих ценностей.
- Любой спортсмен имеет право на образование.

Изучите памятку



✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки



ПАМЯТКА ПО ПРАВАМ СПОРТСМЕНОВ

Права чистых спортсменов являются основополагающей ценностью в борьбе с допингом в спорте.

Многие положения, касающиеся прав спортсменов, уже сегодня прописаны в документах, регламентирующих антидопинг в мире. Тем не менее, Всемирный антидопинговый кодекс претерпевает постоянные изменения, и уже с 2021 года вступает в силу 4-ая редакция Кодекса, которая полностью пронизана идеей защиты прав спортсменов.

Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» представляет памятку, посвященную правам спортсменов на всех этапах антидопинговых программ.

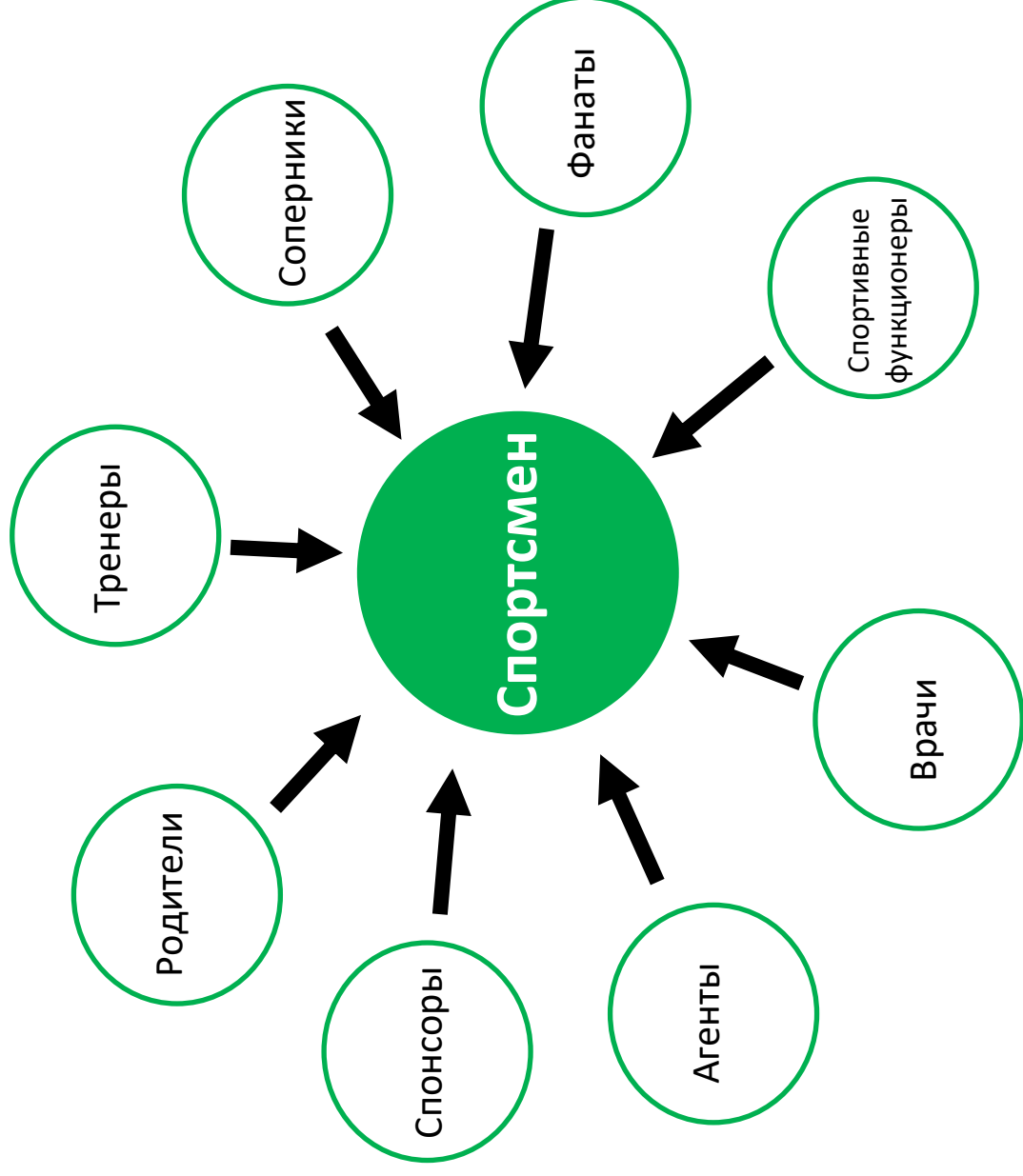
РУСАДА

Памятка для родителей



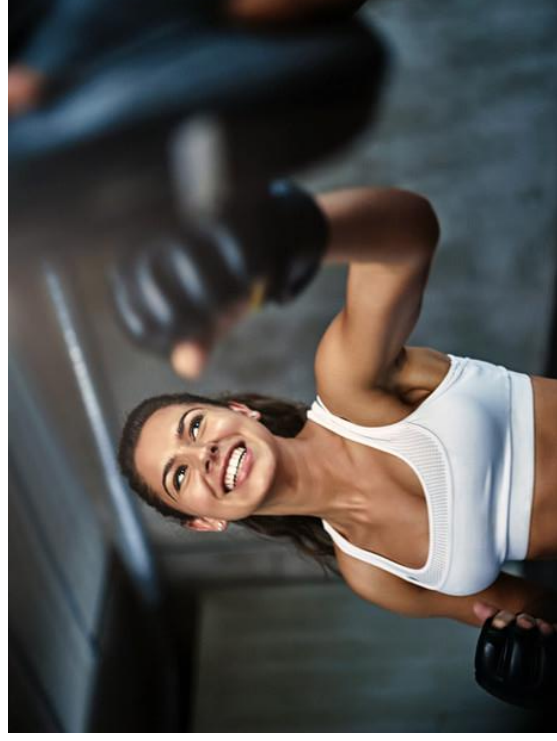
✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки





Роль родителей

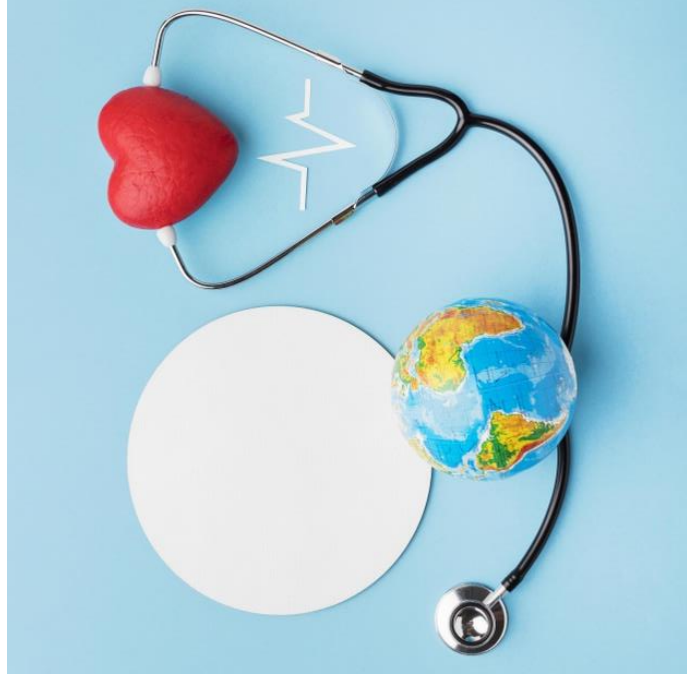
- ✓ научите ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта



- ✓ формируйте позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу



- ✓ будьте примером для подражания



- ✓ грамотно расставляйте перед ребенком приоритеты

- ✓ как можно больше разговаривайте с ребенком, завоейте его доверие



- ✓ обращайтесь внимание на любые изменения, происходящие с Вашим ребенком, и оперативно реагируйте на них

Группы риска

Ребенок может начать принимать запрещенные субстанции, если он:

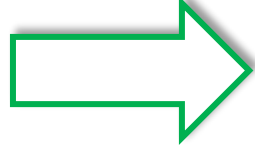
- недавно **поменял спортивный клуб/круг общения** и попал в новую среду
- начал выступать на **новом соревновательном уровне**
- вернулся в спорт **после травмы**
- потерпел **неудачу** на последних соревнованиях
- находится под **давлением** со стороны близких, которые ждут от него только победы
- **не уверен** в себе
- **вдохновляется спортсменом**, нарушившим антидопинговые правила
- считает, что **допинг** является **неотъемлемой частью спорта**
- **пренебрегает рисками для здоровья**, связанными с употреблением допинга



ПОМНИТЕ!

**Бюджет Ваш ребенок
принимать
запрещенные
субстанции или нет,
зависит от Вас!**

Допинг



совершение одного или нескольких нарушений
антидопинговых правил

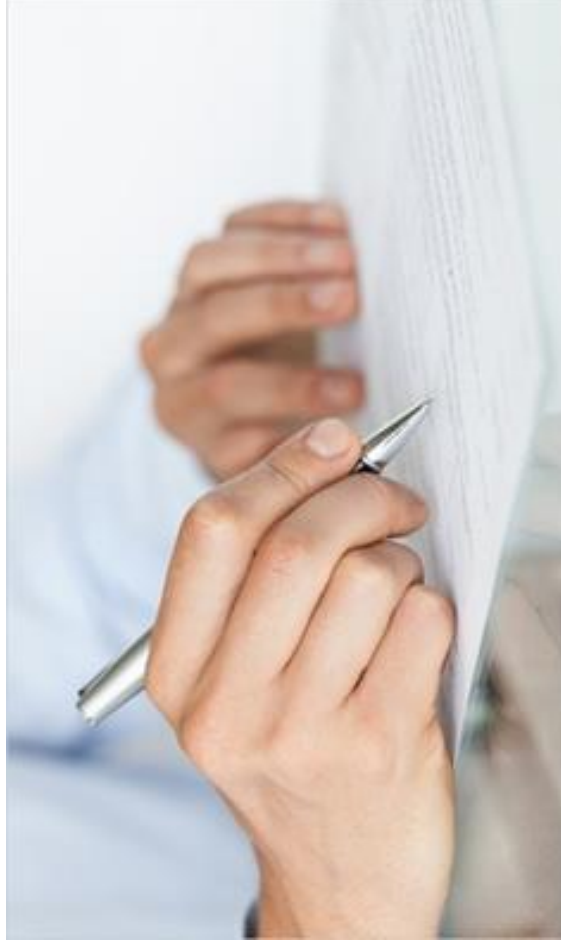


Виды нарушений антидопинговых правил

- Наличие запрещенной субстанции в пробе
- Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода
- Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы
- Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении
- Фальсификация или попытка фальсификации
- Обладание запрещенной субстанцией или методом
- Распространение или попытка распространения
- Назначение или попытка назначения
- Соучастие
- Запрещенное сотрудничество
- Воспрепятствование или преследование

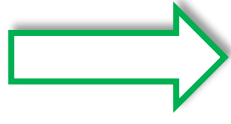
Обработка результатов в случае наличия неблагоприятного результата анализа

- Получение *информации* о возможном нарушении антидопинговых правил

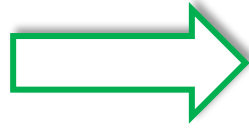


- Проверка наличия действующего разрешения на *ТИ*/возможных отступлений от *Международных стандартов/употребления запрещенной субстанции разрешенным способом*

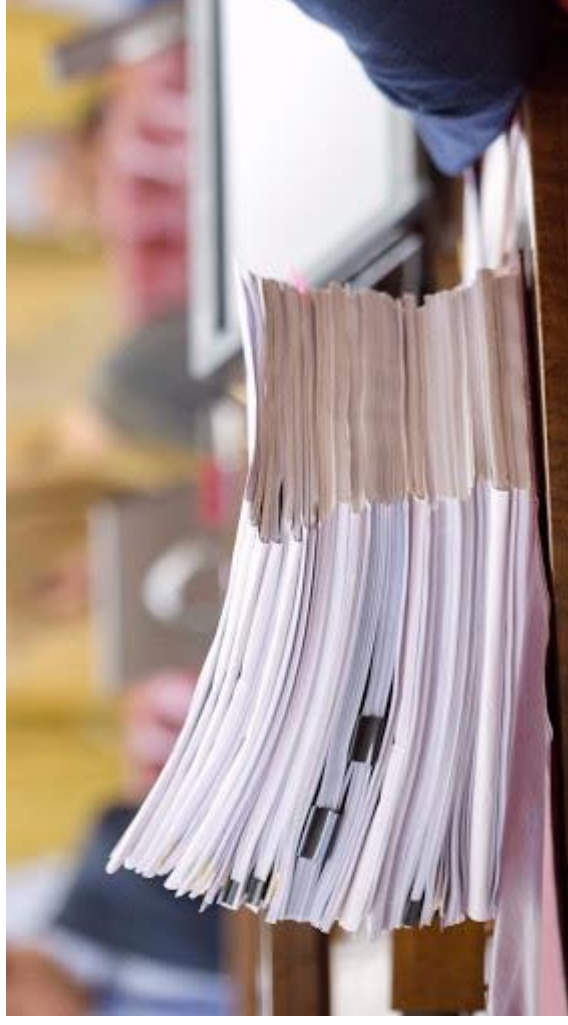
- **Уведомление спортсмена/НФ/МФ/ВАДА**
Возможное временное отстранение



- **Получение информации от спортсмена**

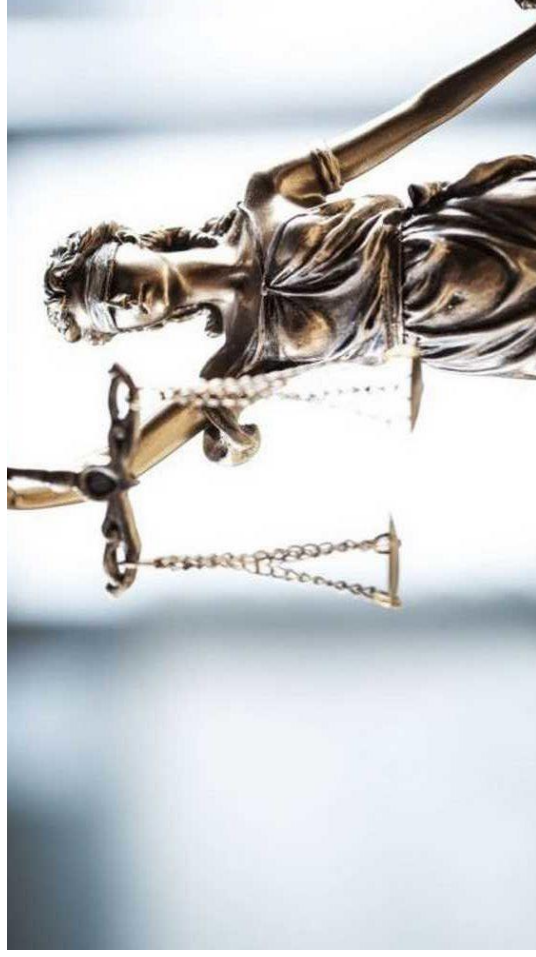


- **Предъявление обвинения в нарушении**
антидопинговых правил



➤ **Слушание по делу**

➤ **Вынесение решения**



➤ **Уведомление спортсмена**
о вынесенном решении



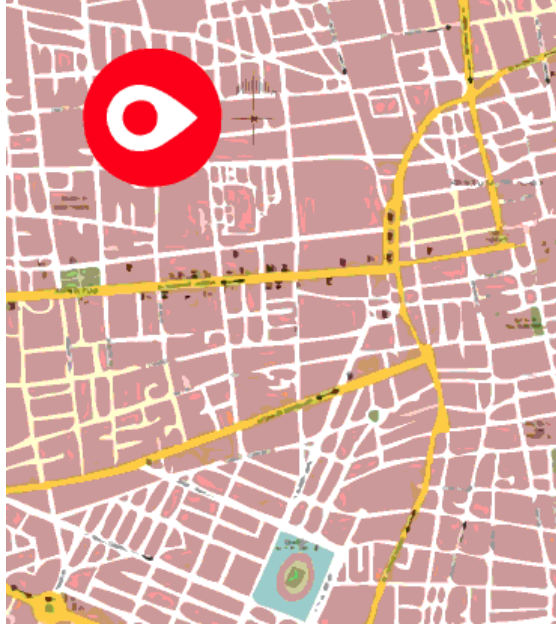
➤ **Применение** санкции на основании решения



➤ **Уведомление МФ и ВАДА** о вынесенном
решении

Процедура обработки нарушений порядка представлений информации о местонахождении

- **Получение протокола** неудавшейся попытки или **сведений** о некорректном или несвоевременном предоставлении информации

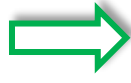


- **Уведомление** спортсмена и национальной федерации - 14 дней на предоставление объяснений



- Рассмотрение **объяснений**

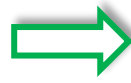
➤ Принятие **решения** – 14 дней



➤ **Информирование** спортсмена и национальной федерации о **вынесенном решении**



➤ **Пересмотр** в административном порядке - 14 дней



➤ Вынесение **решения после пересмотра**, внесение информации в АДАМС - 14 дней



! Любое **сочетание трех пропущенных тестов /случаев непредоставления информации** – может влечь **дисквалификацию** сроком **до 2 лет**

САНКЦИИ К СПОРТСМЕНАМ



Спортивная дисквалификация

Административная ответственность:

Статья 6.18 КоАП РФ.

Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним

Уголовная ответственность:

- **Статья 226.1.** Контрабанда
- **Статья 234.** Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта

ВОЗМОЖНЫЕ САНКЦИИ

Вид нарушения	Стандартная санкция
Наличие в пробе запрещенной субстанции	От 2* до 4 лет
Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода	4 года
Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы	4 года*
Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении	2 года
Фальсификация или попытка фальсификации	4 года
Обладание запрещенной субстанции или методом	4 года
Распространение или попытка распространения	От 4 до пожизненного срока
Назначение или попытка назначения	От 4 до пожизненного срока
Соучастие	От 2 до пожизненного срока
Запрещенное сотрудничество	2 года
Действие спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам	От 2 до пожизненного срока

Персонал спортсмена

Любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, **родитель** или любое иное лицо, работающее со спортсменом, оказывающее ему медицинскую помощь или помогающее спортсмену при подготовке к спортивным соревнованиям и участию в них

САНКЦИИ К ПЕРСОНАЛУ СПОРТСМЕНА



**Спортивная дисквалификация
от 4 лет до пожизненного**

**Административная
ответственность**

Статья 6.18 КоАП РФ. Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним

**Дисциплинарная
ответственность**
Статья 348.11 Расторжение
трудового договора

Уголовная ответственность

Статья 226.1. Контрабанда
Статья 230.1. Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте
Статья 230.2. Использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте
Статья 234. Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта

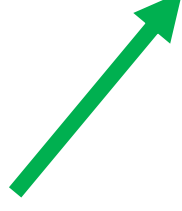
Взаимное признание



Дисквалификация, наложенная в
одном виде спорта, **должна быть**
признана:



в других видах спорта



в других странах

Запрещенное сотрудничество



Спортсмены и иные лица **не должны работать** с тренерами, инструкторами, врачами или иным персоналом спортсмена, которые **отбывают дисквалификацию** в связи с нарушением антидопинговых правил, или которые были **признаны виновными** по уголовному делу или в ходе дисциплинарного расследования в отношении допинга

Нарушение данного требования может повлечь за собой **дисквалификацию сроком до 2-х лет**

**Принцип «строгой ответственности»:
спортсмен отвечает за все, что
попадает в его организм!**



По каким критериям субстанции и методы включаются в Запрещенный список?



Вред здоровью спортсмена
(1)



Противоречие
духу спорта
(2)



Улучшение спортивных
результатов
(3)



Маскировка использования
других
запрещенных субстанций
и методов

**При выполнении минимум двух критериев (из первых трёх),
субстанция попадает в запрещенный список**

<https://rusada.ru/>

Сервис для проверки препаратов

РУСАДА

Сервис по проверке лекарственных средств и субстанций на соответствие запрещенному списку Всемирного антидопингового агентства.

Поиск:

Препарат или субстанция

[Библиотека](#)

Не нашли, что искали? Свяжитесь с нами - 8-800-770-03-32 или +7 (965) 327-16-78

list.rusada.ru



Разрешение на ТИ

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Международный уровень

Рассматривает

Международная федерация

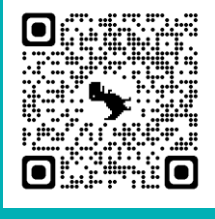


Национальный уровень

Рассматривает РУСАДА



Разрешение на терапевтическое использование необходимо
получить ДО НАЧАЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИЛИ ОБЛАДАНИЯ
запрещенной субстанцией или методом



PDF

Бланк запроса на терапевтическое использование 2021

СКАЧАТЬ



PDF

Международный стандарт по терапевтическому использованию 2021

СКАЧАТЬ



Критерии получения разрешения на ТИ



**Запрещенная
субстанция или
метод необходимы
для лечения острого
или хронического
заболевания**



**Отсутствие разумной
терапевтической альтернативы**



**Терапевтическое
использование
запрещенной
субстанции или метода
крайне маловероятно
может привести к
дополнительному
улучшению
спортивного результата**



**Необходимость
использования запрещенной
субстанции или метода не
является следствием
предыдущего использования
(без ТИ) субстанции или
метода**

Процедура допинг-контроля



ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ ПРОХОДИТ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ!



Уведомление спортсмена

- ✓ Заполнение бланка уведомления
- ✓ ИДК объясняет права и обязанности спортсмена
- ✓ Подпись спортсмена



Пункт допинг контроля

- ✓ При наличии разрешения на ТИ, необходимо внести данную информацию в протокол допинг-контроля



Процедура отбора пробы

- ✓ Тип пробы: моча, моча + кровь
- ✓ Тип тестирования: внесоревновательное, соревновательное
- ✓ Пробы: стандартная, промежуточная, дополнительная

ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ

КТО Тестирует?



**Национальное
антидопинговое агентство**



**Международная федерация
по виду спорта**

Права и обязанности спортсменов



Право на:

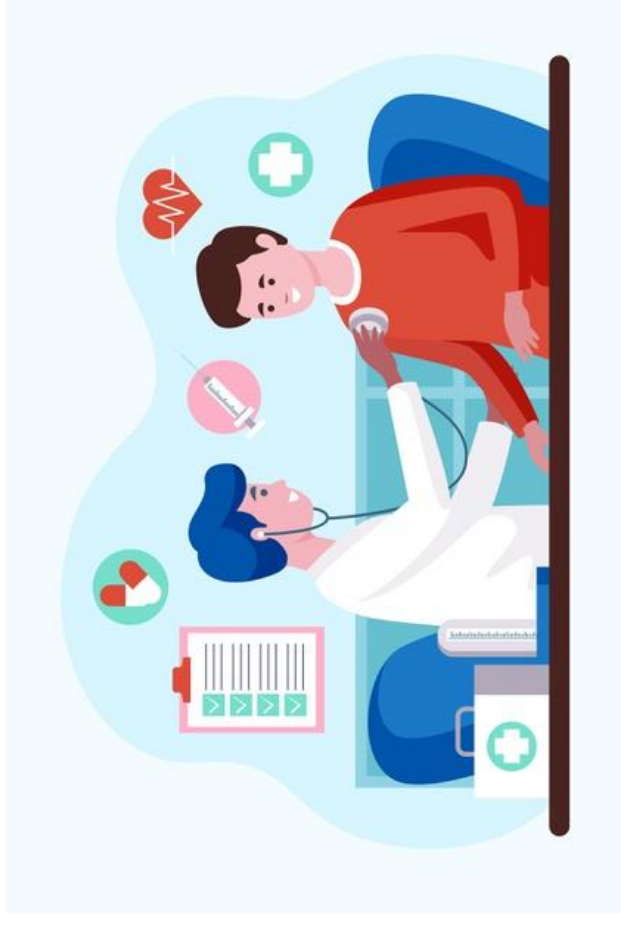
- представителя и переводчика
- получение дополнительной информации о процедуре допинг-контроля
- получение отсрочки по уважительной причине от немедленной явки на процедуру допинг-контроля
- модификацию процедуры допинг-контроля (несовершеннолетние спортсмены и спортсмены с ограниченными возможностями)

Обязанности:

- оставаться в поле зрения шаперона/ИДК с момента уведомления и до окончания процедуры
- предоставить документ, удостоверяющий личность спортсмена
- немедленно явиться на пункт допинг-контроля
- знать и соблюдать требования процедуры допинг-контроля

Уважительные причины для отсрочки

- ✓ оказание срочной медицинской помощи



- ✓ окончание тренировочного процесса

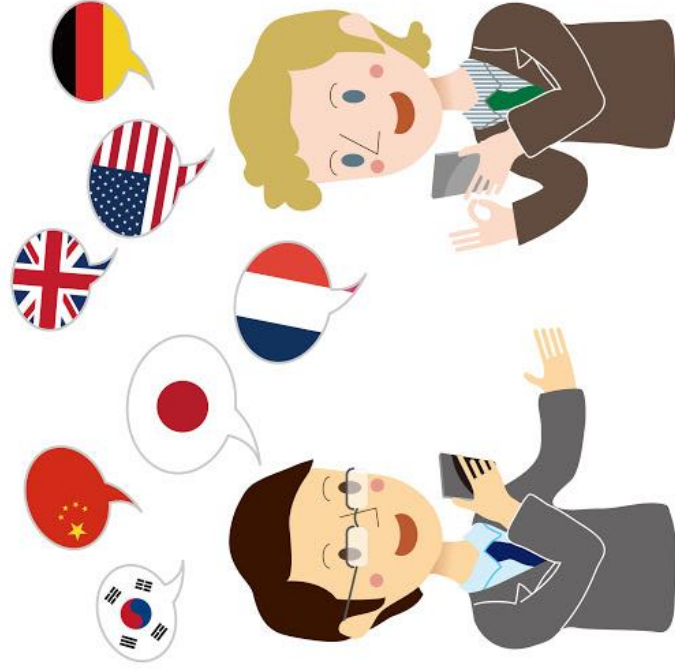


- ✓ участие в дальнейших стартах



- ✓ переодевание в более комфортную одежду

- ✓ забрать/найти документ, удостоверяющий его личность



- ✓ поиск представителя и/или переводчика



- ✓ участие в церемонии награждения



- ✓ участие в пресс-конференции после соревнований

Модификации для несовершеннолетних спортсменов

**Возможность присутствия
представителя в течение
всей процедуры отбора
проб!**



Пулы тестирования

СПОРТСМЕН ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ИНФОРМАЦИЮ, ЕСЛИ:

РУСАДА / Российское антидопинговое агентство
РУСАДА (RUSSADA) / Russian Anti-Doping Agency
1250080, Москва, ул. Шолохова, 2/1
Тел: +7 495 7092333, факс: +7 495 7092332
E-MAIL: RUSSADA@rusada.ru
WWW: www.rusada.ru

И.И. Сиданов

УВЕДОМЛЕНИЕ

Уважаемые коллеги, в соответствии со статьями 5.2.1, 5.2.2, 5.2.3.3 Положения об РУСАДА, принятого 20.12.2015 г. (далее – Положение), и в соответствии со статьей 2.1.1.2.3 Кодекса ВАДА, принятого 17.11.2010 г., РУСАДА обязана уведомить Вас о том, что в соответствии с Положением об РУСАДА и Кодексом ВАДА, РУСАДА имеет право осуществлять мониторинг спортсмена в течение всего периода его участия в спортивной деятельности, включая периоды подготовки к соревнованиям и периоды восстановления после соревнований.

В соответствии с Положением об РУСАДА, РУСАДА имеет право осуществлять мониторинг спортсмена в течение всего периода его участия в спортивной деятельности, включая периоды подготовки к соревнованиям и периоды восстановления после соревнований.

В соответствии с Положением об РУСАДА, РУСАДА имеет право осуществлять мониторинг спортсмена в течение всего периода его участия в спортивной деятельности, включая периоды подготовки к соревнованиям и периоды восстановления после соревнований.

В соответствии с Положением об РУСАДА, РУСАДА имеет право осуществлять мониторинг спортсмена в течение всего периода его участия в спортивной деятельности, включая периоды подготовки к соревнованиям и периоды восстановления после соревнований.

В целях обеспечения соблюдения спортсменом положений Кодекса ВАДА и Положения об РУСАДА, РУСАДА имеет право осуществлять мониторинг спортсмена в течение всего периода его участия в спортивной деятельности, включая периоды подготовки к соревнованиям и периоды восстановления после соревнований.

В соответствии с Положением об РУСАДА, РУСАДА имеет право осуществлять мониторинг спортсмена в течение всего периода его участия в спортивной деятельности, включая периоды подготовки к соревнованиям и периоды восстановления после соревнований.

В соответствии с Положением об РУСАДА, РУСАДА имеет право осуществлять мониторинг спортсмена в течение всего периода его участия в спортивной деятельности, включая периоды подготовки к соревнованиям и периоды восстановления после соревнований.

В соответствии с Положением об РУСАДА, РУСАДА имеет право осуществлять мониторинг спортсмена в течение всего периода его участия в спортивной деятельности, включая периоды подготовки к соревнованиям и периоды восстановления после соревнований.

В соответствии с Положением об РУСАДА, РУСАДА имеет право осуществлять мониторинг спортсмена в течение всего периода его участия в спортивной деятельности, включая периоды подготовки к соревнованиям и периоды восстановления после соревнований.

RUSSADA / Russian Anti-Doping Agency
1250080, Москва, ул. Шолохова, 2/1
Тел: +7 495 7092333, факс: +7 495 7092332
E-MAIL: RUSSADA@rusada.ru
WWW: www.rusada.ru

И.И. Сиданов

2016/2015 Registered Testing Pool of the FIS

Dear Mr. [Name], we would like to inform you that you will be included in the 2016/2015 International Registered Testing Pool (IRTP) starting on April 21, 2015. The IRTP is a group of athletes who are expected to compete at an international level during the course of the season. Athletes in the IRTP are subject to random out-of-competition testing by the FIS.

Should you wish to remain in the IRTP, you are kindly asked to send an official notification to the FIS office.

For more information, please refer to the FIS IRTP Handbook, which is available on the FIS website at www.fis-sport.com.

To receive the administration effects for you as well as for us, we would be grateful if you could send us the following information: Name, Address, Telephone, Fax, E-mail, Nationality, Date of Birth, Place of Birth, Sex, Height, Weight, etc.

Please fill out details for your details and the ADAMS User Guide.

If you have any further questions please feel free to contact Ms. Barbara Antcher from the FIS office. E-Mail: barbara@rusada.ru

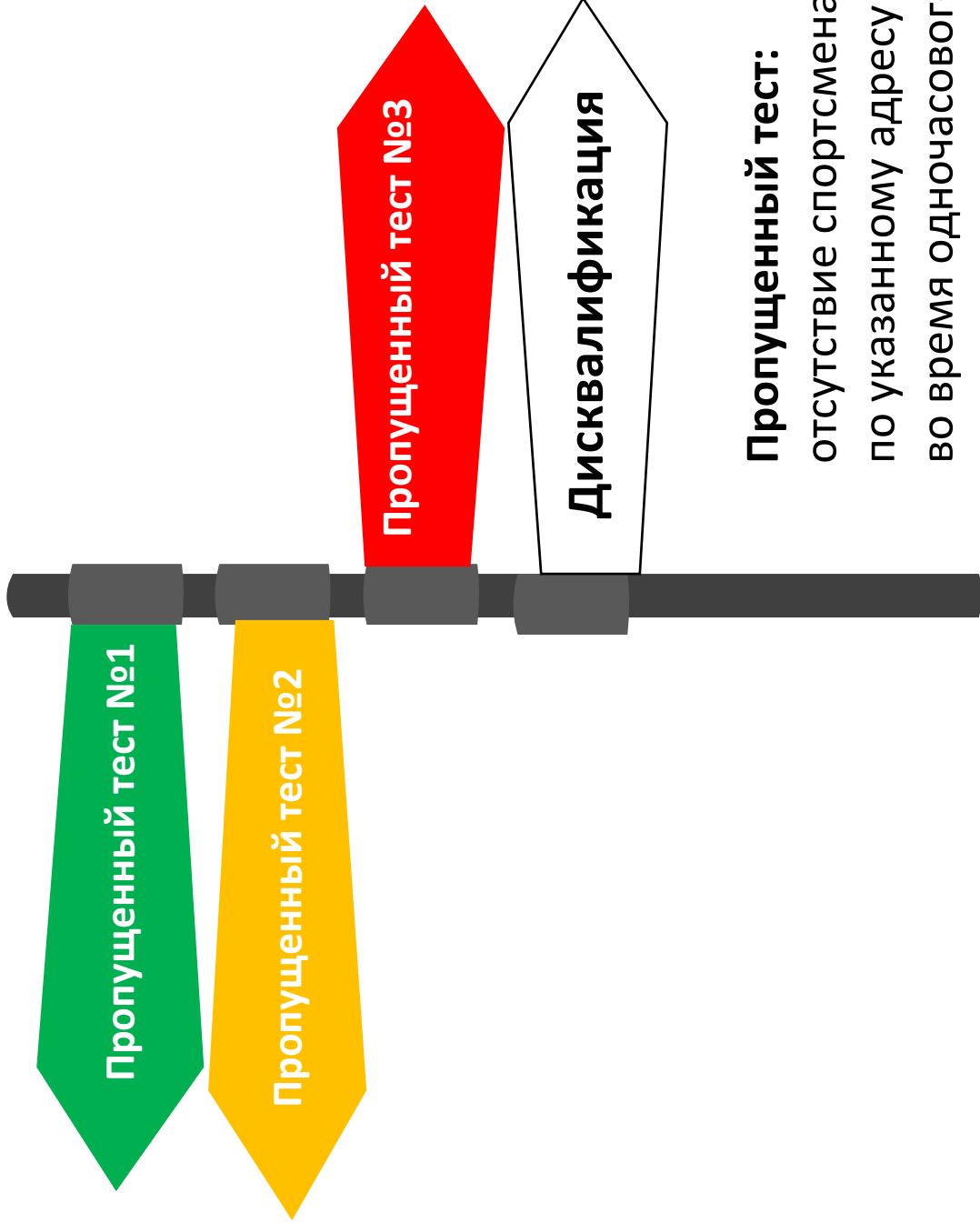
Yours sincerely,

[Signature]
Christina Scharinger
Chief Executive Officer
Russian Anti-Doping Agency
1250080, Москва, ул. Шолохова, 2/1
Тел: +7 495 7092333, факс: +7 495 7092332
E-MAIL: RUSSADA@rusada.ru
WWW: www.rusada.ru

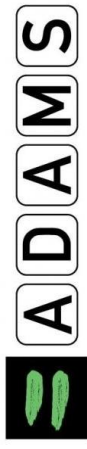
Любое сочетание трех нарушений порядка предоставления информации (непредоставление информации /пропущенный тест) в течение **12 месяцев** является нарушением антидопинговых правил и может привести к дисквалификации.

Непредоставление информации:

- спортсмен не предоставляет сведения о местонахождении вовремя;
- спортсмен не указывает одночасовой интервал абсолютной доступности;
- спортсмен неточно и некорректно указывает информацию.

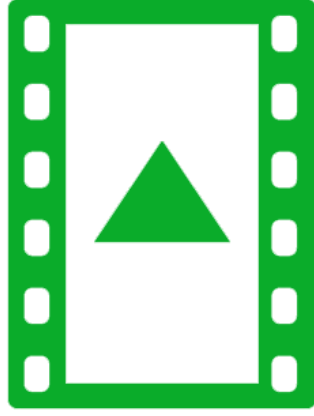


Пропущенный тест:
отсутствие спортсмена по указанному адресу во время одночасового интервала.

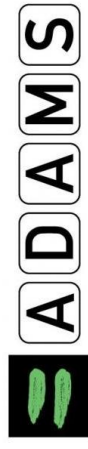
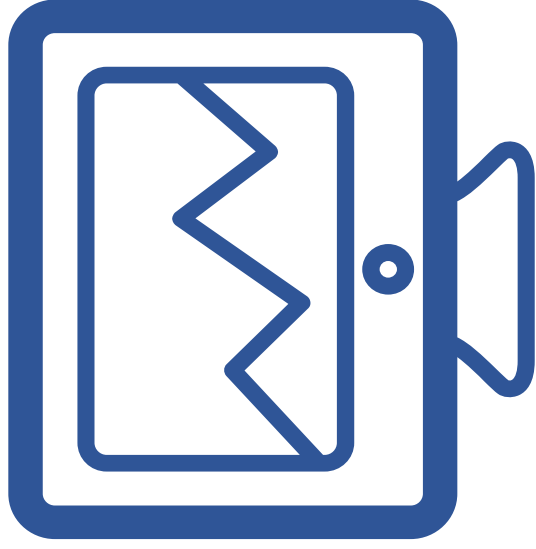


Пошаговая видео-инструкция

<https://www.youtube.com/watch?v=silOSPU2qAA&t>



Остались вопросы ?



Вебинары для пулов тестирования

edu@rusada.ru



<https://rusada.ru/>



Бесплатный онлайн курс для спортсменов и их родителей

РУСАДА образование

Логин

Пароль

Запомнить логин

Вход

Забыли логин или пароль?
В Вашем браузере должен быть разрешен прием cookies

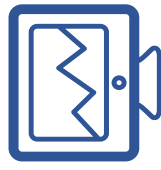
Вы в первый раз на нашем сайте?
Для полноценного доступа к этому сайту Вам необходимо сначала создать учетную запись.

Создать учетную запись

[VK](#) [f](#) [@](#) [Telegram](#)

[newrusada.triagonal.net/online/login/index.php](https://rusada.ru/)

Контактная информация



www.rusada.ru

rusada@rusada.ru



list.rusada.ru



rusada.triagonal.net



[125284, г. Москва, Беговая ул., Д.6А](#)



+7 (499) 271-77-61

