



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



**Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**



**ООО «Федерация спортивной гимнастики России»**

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»  
(этап начальной подготовки)**

**Методическое пособие**



**Москва 2022**

**УДК 796.41**

**ББК 75.661**

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Михалина Г.М., Новикова Л.А., Парахин В.А., Колесникова Е.С. - М.: ФГБУ ФЦПСР 2022, 151 с.

**Михалина Галина Михайловна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» (ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)»).

**Новикова Лариса Александровна** – кандидат педагогических наук, доцент, директор Института спорта и физического воспитания, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» (ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)»).

**Парахин Виктор Александрович** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» (ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)»).

**Колесникова Екатерина Александровна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» (ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)»).

Рецензенты:

**Гавердовский Юрий Константинович** – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» (ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)»).

**Зудин Андрей Георгиевич** - президент гимнастического клуба "Динамо - Москва" им. М. Воронина, заслуженный работник физической культуры и спорта, заслуженный тренер России.

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (этап начальной подготовки) (методическое пособие) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта

«спортивная гимнастика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 1 июня 2021 г. № 397, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации от 6 июля 2021 г. № 64124 (далее – ФССП).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для реализации в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «спортивная гимнастика» на этапе начальной подготовки (далее – НП).

## Оглавление

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>7</b>
1.1. Характеристика «спортивной гимнастики» как вида спорта и ее отличительные особенности.....	12
<b>2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....</b>	<b>16</b>
2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)..	16
2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение 1 к ФССП).....	16
2.3. Требования к объему тренировочного процесса (приложение 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам.....	19
2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного).....	20
2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение 3 к ФССП).....	20
2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение 4 к ФССП).....	22
2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение 5 к ФССП).....	22
2.8. Годовой план спортивной подготовки.....	23
2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	25
2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения физических качеств на результативность.....	25
2.11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	26

<b>3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....</b>	<b>27</b>
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния восстановительных средств.....	27
3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки.....	27
3.1.2. Физическая подготовка.....	33
3.1.3. Развитие физических качеств.....	38
3.1.4. Техническая подготовка.....	46
3.1.5. Теоретическая подготовка.....	53
3.1.6. Психологическая подготовка.....	54
3.1.7. Интегральная подготовка.....	55
3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки.....	55
3.2.1. Структура тренировочного занятия.....	55
3.2.2. Средства и методы тренировки.....	61
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	84
3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.....	107
3.4.1. Научно-методическое обеспечение на этапе НП.....	107
3.4.2. Психологическое сопровождение на этапе НП.....	109
<b>4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ.....</b>	<b>111</b>
4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» на этапе НП....	111
4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП.....	112
4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годичного периода и этапа НП, сроки его проведения.....	119

4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП.....	119
4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности на этапе НП.....	123
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО=ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....</b>	<b>129</b>
<b>6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>132</b>
6.1. Основная литература.....	132
6.2. Дополнительная литература.....	132
6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....	134
<b>7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ....</b>	<b>136</b>
<b>8. ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>138</b>
8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП.....	138

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 1 июня 2021 г. № 397, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации от 6 июля 2021 г. № 64124 (далее – ФССП), а также на основе директивных и нормативных документов:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

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

– Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта плавание, приложение № 19 к

приказу Минспорта России от 13 ноября 2017 г. № 988с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 20.03.2019 г. № 252);

– Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

– Правила вида спорта «спортивная гимнастика» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 февраля 2019 г. №134 изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 21 января 2019 г. № 37).

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» является методическим пособием и основой для разработки и реализации программы начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» в организациях, осуществляющих спортивную подготовку: в спортивных школах, спортивно-адаптивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, а также школах-интернатах спортивного профиля и образовательных организациях высшего и дополнительного образования, при наличии структурного подразделения по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная гимнастика».

Типовая программа по виду спорта «спортивная гимнастика» содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта «спортивная гимнастика» на этапе начальной подготовки.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку в Российской Федерации, самостоятельно разрабатывают программы спортивной подготовки в



соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки и на основании настоящей Программы, учитывая специфические особенности и условия работы своих организаций.

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

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Программа предназначена для подготовки гимнастов в группах начальной подготовки (этап начальной подготовки, НП). Типовая программа по виду спорта «спортивная гимнастика» реализует принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Законодательство о физической культуре и спорте основывается на следующих принципах:

- обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;
- единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации;
- установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта;
- непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;
- содействие развитию всех видов и составных частей спорта с учетом уникальности спорта, его социальной и образовательной функций, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов;
- учета интересов всех граждан при разработке и реализации программ развития физической культуры и спорта.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта «спортивная гимнастика»;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

При разработке Типовой программы по виду спорта «спортивная гимнастика» использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Нормативная часть Типовой программы определяет задачи деятельности спортивных школ, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на следующие этапы многолетней подготовки, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовкам.

В методической части Типовой программы по виду спорта «спортивная гимнастика» раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, приведены основные сведения по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

В программе представлен учебный материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической, теоретической подготовки, план-схемы годичных циклов подготовки, контрольно-нормативные требования.

Типовая программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства юных гимнастов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, развития физических качеств, обеспечение всесторонней общей и специальной

подготовки занимающихся, овладение техникой вида спорта «спортивная гимнастика» и создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства. Важной составляющей частью программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, организация воспитательной работы.

### **1.1. Характеристика «спортивной гимнастики» как вида спорта и ее отличительные особенности**

Спортивная гимнастика – олимпийский вид спорта со сложнокоординационной деятельностью.

Гимнастику в целом можно охарактеризовать как вид спорта, в котором сложнокоординационные действия выполняются в относительно постоянных условиях с оценкой мастерства спортсмена по критериям трудности программы, ее композиции и качества исполнения.

В биомеханическом отношении гимнастика, в особенности спортивная, весьма специфична и существенно отличается от многих других видов спорта, так как ее основной двигательный материал мало соприкасается с естественной моторикой человека и базируется как бы на резервных двигательных возможностях человека, принципиально отличаясь от повседневных бытовых, трудовых действий, а также движений в других видах спорта, связанных с игрой, атлетическим противостоянием, метаниями и др.

Эта особенность делает гимнастику не только отличной от других видов спорта, но и определяет специфику подготовки спортсменов, особенно если они ориентированы на долголетнее совершенствование и высокие достижения.

***Биологические (функциональные) особенности спортивной гимнастики.*** В этом отношении гимнастика может быть отнесена к видам двигательной деятельности с преимущественной мышечной работой субмаксимальной мощности при анаэробно-аэробном механизме энергообеспечения этой работы.

Не менее важная особенность гимнастики – большое количество структурно разнообразных по трудности движений. В связи с этим весь многолетний процесс подготовки высококвалифицированного гимнаста (гимнастки) представляет собой непрерывную работу по освоению и совершенствованию новых, как правило, все более сложных упражнений.

Соревновательная деятельность гимнаста характеризуется отсутствием непосредственного контакта с соперником. Даже в командных соревнованиях превалирует неколлективный характер действий каждого спортсмена.

Разносторонняя техническая и физическая подготовка, связанная с целенаправленным воспитанием качеств силы, быстроты и ловкости, хореографическая подготовка, доведение каждого движения до полной завершенности в соответствии с канонами стиля определяют типичную для гимнастики тренировочную работу.

Спортивная гимнастика включает в себя многоборье: четырехборье для женщин (опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения) и шестиборье для мужчин (вольные упражнения, конь-махи, кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина). По характеру соревнования делятся на: личные, командные, лично-командные.

Соревнования проводятся в гимнастическом зале в следующих возрастных группах:

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

Спортсмены должны быть одеты в специальные гимнастические костюмы:

- спортсмены мужского пола: гимнастическое трико и майка, на вольных упражнениях и опорном прыжке разрешается выступать в гимнастических трусах и майке;
- спортсмены женского пола: гимнастический купальник (с рукавом или без)

или гимнастический комбинезон.

Успешное освоение разнообразных по структуре и технике элементов диктует необходимость широкого использования технических средств и тренажеров.

Международная федерация спортивной гимнастики (FIG) была образована в 1881 г. Спортивная гимнастика вошла в программу первых Олимпийских игр современности (1896). На Олимпиаде 1928 года в этом виде спорта начали соревноваться женщины.

Советские спортсмены стали принимать участие в международных соревнованиях достаточно поздно: впервые они выступили на Олимпиаде 1952 года. С тех пор школа советской, а затем и российской спортивной гимнастики считается одной из ведущих в мире.

Спортивная гимнастика требует от занимающихся проявления не только всех физических качеств: ловкости, силы, гибкости, быстроты, выносливости, но и морально-волевых, таких как смелость, целеустремленность, трудолюбие и ответственное отношение к делу.

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

#### 1. Требования безопасности перед началом занятий:

- не заходить в зал в отсутствие тренера;
- проветрить гимнастический зал;
- надеть спортивную тренировочную форму;
- протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой;
- проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня, крепление стопорных винтов брусьев.

– в местах соскоков со снарядов и под снаряды положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной, без расхождений между матами.

## 2. Требования безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнения на спортивных снарядах в отсутствие тренера или его помощника;
- не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями;
- не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим спортсменом;
- при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- следить за отсутствием начала разрывов на накладках и лямках.

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

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)**

Спортивная тренировка юных лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены), в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

На этапе начальной подготовки (далее – НП) периодизация тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона. Спортивные (контрольные, отборочные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

### **2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение 1 к ФССП)**

Продолжительность этапа НП составляет 2 года.

В основу комплектования групп спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку (далее – Организация), на этапе НП положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов. Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (табл. 1). Возраст спортсмена, определяется на основании установленных требований правил вида спорта об участниках спортивных соревнований.



Таблица 1

Продолжительность этапа НП, возраст лиц для зачисления на этап НП, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах НП по виду спорта "спортивная гимнастика"

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

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

\*\* – максимальная наполняемость группы, проходящей спортивную подготовку под руководством 1 тренера, не должна превышать 15 человек.

Минимальный возраст указан только для зачисления в Организацию и определяется ФССП. Максимальный возраст зачисления в Организацию на этап НП определяется суммой минимального возраста зачисления и продолжительности данного этапа спортивной подготовки, установленной ФССП.

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

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

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки этапа НП или спортсменов этапа НП со спортсменами тренировочного этапа (далее – ТЭ) соблюдаются следующие условия: 1) не

превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; 2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники спортивной гимнастики, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки (раздел 4).

Начальная подготовка является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим, оценку способностей юных спортсменов-гимнастов к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий). При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.

Перед завершением спортивного сезона юный спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП. Например, оценка уровня техники выполнения того или иного элемента осуществляется в баллах, выставленных специальной аттестационной комиссией, утвержденной на тренерском совете Организации.

Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора Организации.

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

### **2.3. Требования к объему тренировочного процесса (приложение 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам**

Максимальный недельный объём тренировочной работы указан в часах в таблице 2.

Таблица 2

#### Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	8
Общее количество часов в год	312	416

\* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях и тренировочных сборах.

Для групп этапа НП продолжительность тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач, в пределах двух астрономических часов. Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между

тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение с тренировочного занятия спортсменов.

#### **2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)**

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются на этапе НП с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно.

Режим тренировочной работы на этапе НП, состоит от 3 до 6 тренировок в неделю. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

#### **2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение 3 к ФССП)**

Основные виды подготовки на этапе НП могут проходить в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований), тренировочных сборов, спортивных соревнований и мероприятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации. Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы

тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам подготовки на этапе НП приведены в процентах в таблице 3.

Таблица 3

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта "спортивная гимнастика" (%)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	25-37	17-20
Специальная физическая подготовка (%)	15-18	25-28
Техническая подготовка (%)	48-51	48-51
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-2
Тактическая подготовка (%)	-	-
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по разделам спортивной подготовки на этапе НП приведены в часах в таблице 4.

Таблица 4

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта "спортивная гимнастика" (ч)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
	ч	ч
Общая физическая подготовка	78-115	71-83
Специальная физическая подготовка	47-56	104-116
Техническая подготовка	150-159	200-212
Теоретическая подготовка	3-6	4-8
Тактическая подготовка	-	-
Психологическая подготовка	3-6	4-8
Всего	312	416
Количество часов в неделю	6	8

## **2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение 4 к ФССП)**

Соревнования в спортивной гимнастике – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

Соревнования по своему характеру делятся на личные, лично-командные и командные. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

На этапе НП соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. Планируются только контрольные и основные соревнования. (табл. 5).

Таблица 5

Соревновательная деятельность на ЭНП по виду спорта "спортивная гимнастика"

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	1
Основные	1	1

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки на этапе НП, в том числе приобретение соревновательного опыта.

## **2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение 5 к ФССП)**

Тренировочные мероприятия на этапе НП представлены сборами в каникулярный период (табл. 6).

Таблица 6

Перечень тренировочных мероприятий на этапе НП по виду спорта «спортивная



Психологическая подготовка	2	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
Всего	312	28	27	28	28	28	28	27	27	25	25	21	20

Таблица 8

Годовой план спортивной подготовки второго года этапа НП (ч)

Разделы подготовки	Всего (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	80	10	6	6	4	6	6	6	4	6	6	10	10
Специальная физическая подготовка	114	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8
Техническая подготовка	208	17	21	23	22	19	20	20	23	18	15	6	4
Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0
Тактическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Психологическая подготовка	8	2	0	0	2	0	0	0	2	2	0	0	0
Всего (ч)	416	38	38	40	39	36	36	36	39	37	31	24	22

На самостоятельную подготовку отводится не более 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики вида спорта. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами на родительском собрании по итогам года.

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.



## **2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

В виде спорта «спортивная гимнастика» в ФССП специальных требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию не предусмотрено.

Поскольку на этапе НП не планируются значительные физические нагрузки, то восстановление обеспечивается правильным режимом дня юных спортсменов (достаточный сон, рациональное питание, адекватные физические нагрузки, игры и т.п.). При необходимости, в целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления рекомендуются восстановительные средства из перечня (табл. 36, раздел 8).

## **2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Для лиц, занимающихся спортивной гимнастикой, на этапе НП при необходимости, по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

## **2.11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от возраста спортсменов на этапе НП используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных видов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной Минспортом России от 23.08.2017 г.

Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга. В связи с этим тренеру рекомендуется составлять соответствующий план работы (раздел 7).

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность**

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

##### **3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки**

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

- тренировочные занятия с юными спортсменами должны быть ориентированы на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, гармоничное и всестороннее развитие физических качеств, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, освоение основ техники по виду спорта «плавание», отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки, но не на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата любой ценой;

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

На этапе НП определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте.

Современная система подготовки гимнастов и гимнасток, ориентированная на высокие спортивные достижения, предусматривает раннее начало систематизированных занятий, как правило, падающее еще на старший дошкольный и младший школьный возраст.

В связи с этим на этапе начальной подготовки так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

*Биологический возраст* – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

В спортивной гимнастике масса и длина тела, окружность грудной клетки, форма частей тела и пропорции, паспортный и биологический возраст — вот основные показатели, дающие представление о морфологическом статусе.

Определенное представление о характере биологического развития дают данные о длине и весе тела гимнастов и гимнасток 6-17 лет. Они позволяют судить не только о характере количественных изменений в самих параметрах тела гимнастов в связи с возрастом, но и, что не менее важно для управления процессом подготовки, учитывать и предвидеть темпы увеличения этих показателей, так как с изменением длины и массы тела изменяются и биодинамические характеристики движений. К тому же увеличение массы тела часто снижает показатель относительной силы. То и другое может отразиться на обучении, затрудняя его, а главное - на технике исполнения ранее уже выученных элементов.

Следует иметь в виду, что форма рук, ног, позвоночного столба имеют немаловажное значение в будущих успехах новичков. Нежелательно неполное разгибание или переразгибание в локтевых и коленных суставах, большой поясничный лордоз. Примерно до 7 лет мальчики и девочки по основным морфологическим характеристикам не отличаются друг от друга, а затем отличия становятся более значительными.

Повышенная гибкость позвоночника ребенка и подростка - при слабой еще мышечной системе и повышенных физических нагрузках - может приводить к нежелательным отклонениям в опорно-двигательном аппарате занимающихся: деформациям позвоночника, межпозвоночных дисков, нарушению осанки и т.п.

Мышечная система у детей и подростков развивается неравномерно и отстает от роста костей, особенно это относится к сгибателям конечностей. Этим объясняется снижение относительной силы детей, некоторые нарушения у них координации движений, характерная подростковая «неуклюжесть». И хотя с 11 до 14 лет уже наблюдается значительный прирост выносливости к статическим усилиям, подросток приспособлен к ним еще недостаточно - утомление работающих мышц у детей наступает быстрее, чем у взрослых.

Важным показателем двигательных способностей у детей является ловкость, т.е. умение приспособливать действия к различным динамически изменяющимся условиям.

Зрительный, вестибулярный, слуховой и тактильный анализаторы интенсивно развиваются как в раннем детском, так и подростковом возрастах. С помощью зрительного и вестибулярного анализаторов гимнаст получает из окружающего мира около 90% всей информации, без которой практически невозможно исполнение многих упражнений, особенно связанных со сложной ориентацией в пространстве, быстрыми перемещениями и вращениями. Организации темпо-ритма движений, силовых акцентов способствует также слуховой анализатор. При этом полное развитие тонкого слухового восприятия происходит лишь к 12 годам.

*Пубертатный период* – период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

*Сенситивный период.* У детей и подростков развитие и формирование различных органов и систем происходит неравномерно и в разные сроки. Существуют т.н. «сенситивные периоды», т.е. возрастные этапы, в ходе которых особенно быстро и, как правило, скачкообразно развиваются отдельные

морфологические и функциональные свойства организма человека, наиболее чувствительные в это время к внешним воздействиям.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Оно достаточно характерно для спортивной гимнастики, особенно для гимнасток. При раннем начале углубленных интенсивных тренировок наблюдается отставание в морфологическом развитии, которое, однако, затем, по мере взросления, компенсируется соответствующим ускорением.

Так, координационные способности и их проявления (ловкость, способность сохранять устойчивость в равновесных положениях) активно развиваются уже в возрасте 6-9 лет. С 8-9 лет быстро возрастает способность развивать максимальный темп движения, улучшается общая работоспособность; быстрота двигательных действий (например, движения неотягощенными конечностями) заметно улучшается с 10-12 лет; скоростно-силовые качества с 11-13; выносливость и сила - с 15-17 лет (с 12 до 13 лет у ретардантов выносливость развивается эффективнее, чем у школьников среднего, а также ускоренного физического развития. Но с 13 до 16 лет

происходит стабилизация развития выносливости, она резко увеличивается к завершению. В 13 лет ретарданты в развитии выносливости опережают школьников среднего физического развития, однако уже в 14-15 лет они уже уступают представителям среднего уровня. В возрасте 17 лет их результаты одинаковы. Различия в развитии выносливости между школьниками-ретардантами и акселератами в том, что первые опережают своих сверстников на протяжении ряда лет. Достоверные различия наблюдаются в возрасте 12, 13 и 17 лет). (Таблица 1.)

Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов. При этом становление мастерства в гимнастике в основном происходит и завершается до достижения биологической, половой зрелости.

В старшем дошкольном и младшем школьном возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для его поддержания следует создавать на занятиях оптимальный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, методы поощрения.

В таблицах 1-2 раздела 8 программы (Приложения) представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста среднего уровня физического развития. Отметим, что эти периоды могут быть разными у детей занимающихся и не занимающихся спортом.

Таблица 9

Сенситивные периоды изменения ростовых показателей и развития физических качеств гимнастов

Показатели	Возраст, лет									
	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Рост	ОВ	ОВ	С	С	Н	Н	В	ОВ	ОВ	ОВ
Вес	ОВ	ОВ	С	С	С	С	В	ОВ	ОВ	ОВ
Быстрота	Н	С	В	ОВ	ОВ					
Максимальный темп движения	В	ОВ	ОВ							
Относительная сила	Н	Н	С	С	С	С	В	ОВ	ОВ	ОВ





## Влияние физических качеств на результативность в спортивной гимнастике

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние

### 3.1.2. Физическая подготовка

**Общая физическая подготовка** - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой. Задачи ОФП в спортивной гимнастике реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными умениями и навыками, а также физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них - общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, плавать, передвигаться на лыжах, ездить на велосипеде, владеть основными элементами спортивных игр, некоторыми приемами единоборств, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами. Эти средства ОФП могут использоваться также для активного отдыха, восстановления функций организма и физической реабилитации после специфических нагрузок, характерных для спортивной гимнастики.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата будущих гимнастов с учетом специфики спортивной гимнастики как особого вида спорта.

Так, элементы легкой атлетики необходимы гимнасту для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков; лыжи, кросс, езда на велосипеде помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем (часто отстающих у гимнастов); игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим гимнастам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими гимнастами на этапе начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

Средства ОФП. Ниже приводится ориентировочный программный материал по ОФП с отдельными указаниями на преимущественное использование средств ОФП на этапе начальной подготовки (НП).

Бег. 1-2 раза в неделю кроссовый бег до 1 км.

Лыжи. Передвижение двухшажным и одношажным ходом. Катание с гор. Ходьба на лыжах (35-40 мин).

Плавание. Проплавание произвольным стилем 20-25 м. без учета времени. Прыжки в воду со стартовой тумбочки.

Элементы легкой атлетики: бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м.). Бег на скорость - 20 м. с высокого старта. Бег на 200-300 м. Кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1-1,5 км.). Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.

Строевые упражнения: выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по-одному, по-два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

- ходьба: обычная и спиной вперед, на носках, на пятках, сгибая ноги вперед и назад, с подниманием прямых ног вперед и назад (махи ногами до 90°) скрестным и приставным шагом (вперед и в сторону), на внутренней и наружной стороне стопы, носками внутрь и наружу, перекатом с пятки на носок, в полуприседе и приседе, выпадами, в сочетании с наклонами вперед; с движением руками, с изменением темпа;

- бег: обычный, на носках, сгибая ноги вперед и назад, скрестно правым/левым боком, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, с поворотами, по разметкам, пробегание отрезков 15-20 м. на время; челночный бег 3 по 10м., 6 по 5 м.; бег 2 по 10м.; бег из различных исходных положений;

- выполнение комплексов упражнений с прыжковой доминантой и комплексов разновидностей передвижений поточно-проходным способом;

- преодоление полос препятствий, составленных из прикладных упражнений скоростно-силового характера;

Подвижные игры: Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, бега («Лиса в курятнике», «Злой паук», «Пчелы и медведи» и др.; разновидности «Ловишек», «Круговая лапта», «Бездомный заяц» и др.), прыжков и метаний. «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов». Эстафеты с бегом, прыжками, ползаниями, лазаниями, подлезаниями и перелезаниями, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

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

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

элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая гимнастами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

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

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений. При этом особо возрастает значимость, так называемой, базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности - прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и др.

Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую

базу для наиболее эффективного обучения упражнениям. Например, выполнение на брусьях разной высоты элементов в висе сзади, «выкрученных оборотов», перелетов, переходов с малой амплитуды движения на большую и наоборот требует специальной гибкости и (или) «подкачки», отвечающих структурно-технической специфике этих движений.

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

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

К часто встречающимся недостаткам СФП относятся, например, слабые мышцы-разгибатели (как ног, так и всего тела) и, как следствие - дефицит, силы скоростно-силовых возможностей, необходимых для отталкиваний.

Следствием слабости мышц спины, особенно в поясничном и грудном отделах, являются ошибки в осанке, потеря «линии» при исполнении упражнений на перекладине, брусьях и т.д.

Недостаточная активная гибкость в нижнем отделе позвоночника, тазобедренных суставах - причина неполного сгибания, «складывания» при перемахах, продевах и др. Отсутствие хорошей подвижности в плечевых и тазобедренных суставах отрицательно сказывается на классе выполнения элементов

на коне, бревне, в вольных упражнениях.

Неподготовленность мышц бедра, голени, связочного аппарата голеностопного сустава к работе в уступающе-останавливающем режиме часто является причиной не только ошибок в приземлениях, но и серьезных травм.

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

Установлено, что СФП наиболее эффективна только тогда, когда она осуществляется в единстве с общефизической подготовкой. При этом, однако, нужное соотношение средств ОФП и СФП зависит от этапа многолетней тренировки. Так, если у гимнастов-новичков необходимое соотношение двух данных видов подготовки примерно равно, то у мастеров спорта даже в подготовительном и переходном периодах ОФП составляет не более 5-15% тренировочного времени, не говоря уже о соревновательных микроциклах, когда средства ОФП используются еще меньше. Вместе с тем ошибочна практика, когда при подготовке к соревнованиям гимнасты полностью отказываются от средств ОФП, таких как утренний бег, прогулки, подвижные игры, купание в бассейне и т.д. Также имеют место случаи, когда тренеры в соревновательном мезоцикле резко сокращают или вовсе прекращают работу над СФП, не учитывая при этом, что отстающие физические качества нуждаются в постоянном, систематическом совершенствовании.

### **3.1.3. Развитие физических качеств**

**Развитие силы.** Задачами общей силовой подготовки являются: 1) гармоническое развитие основных мышечных групп; 2) укрепление мышечно-связочного аппарата; 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Упражнения для развития силовых способностей:

- комплексы из 3 – 4 упражнений силовой направленности (сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание прямых ног в положении лёжа, разгибание и сгибание туловища из седа и т.п.);

- комплексы из 4-6 упражнений с набивными мячами (1 кг.);

- разновидности передвижений в смешанных упорах на полу и гимнастических скамейках; сгибание и разгибание рук в простых и смешанных висах и упорах; различные виды лазания по гимнастической стенке, передвижения в висах на перекладине; поднимание и удержание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке; подъемы в упор переворотом на разновысоких брусьях с дополнительной опорой ногами.

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

Виды силовых способностей. К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;

- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;

- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с.;

- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

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

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

### **Развитие скоростных способностей.**

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают следующие основные виды скоростных способностей:

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

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

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



Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Темп движений – это число движений в единицу времени (например, число маховых движений за 10 с.). Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей — высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-5 с. удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

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

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

**Развитие гибкости.** Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяются на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды

активных движений. В тренировке гимнастов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

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

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

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно.

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

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

**Развитие координационных способностей.** Говоря о способностях, от которых в решающей мере зависит успешность научения новым двигательным действиям и совершенствования их усвоенных форм, с давних пор принято оперировать понятием «ловкость». Правда, это понятие до сих пор остается недостаточно определенным. Конкретизируя его, в современной специальной литературе выделяют более определенное понятие «координационные способности», или «двигательно-координационные способности». Под этим подразумевают: во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий;

во-вторых, способность перестраивать координацию движений при необходимости изменяя параметры освоенного действия или переключая на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий.

Двигательно-координационные способности зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени», «мышечного чувства» и включают в себя (как бы в качестве частных своих составляющих) способность точно соразмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Для совершенной координации целостных двигательных действий требуется тонкое регулирование соотношений этих параметров в составе целого. При характеристике техники гимнастических упражнений, требуется особенно точное соответствие заданным пространственным параметрам. Качество координации движений,

несомненно, обусловлено в какой-то мере способностью без излишней мышечной напряженности (скованности) поддерживать позу и особенно выполнять двигательные действия. Крайне важна способность к поддержанию статического и динамического равновесия, т. е. способности обеспечивать устойчивость позы в статических положениях и ее балансировку во время перемещений, а также способность к произвольному расслаблению мышц.

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

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

В тренировке юных гимнастов используются следующие виды упражнений:

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

- общеразвивающие упражнения (ОРУ) с быстрой сменой мест по сигналу типа «запрещенное движение»; «зеркальное» выполнение упражнений; выполнение привычных упражнений из непривычных (необычных) исходных положений (например, наклоны из исходных положений с затрудненными условиями сохранения равновесия; ОРУ разнонаправленного характера с включением дополнительных частей тела в различных сочетаниях (только руки, руки и ноги, руки, ноги и туловище, в сочетании с подскоками с движениями руками); выполнение ОРУ стоя продольно и поперек на гимнастической скамейке или бревне;

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

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

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

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

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

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

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

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, перевороты, повороты; подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики.

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

Контроль за уровнем развития координационных способностей. Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий

(например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей.

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

#### **3.1.4. Техническая подготовка**

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

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

Осуществление полноценной СТП является также залогом успешного расширения арсенала упражнений с овладением все более сложными и трудными движениями из разных видов многоборья. Результатом СТП на последовательных ее этапах является техническая база гимнаста, состоящая из комплекса добротного освоенных технических приемов и целостных упражнений, обуславливающих успешное техническое совершенствование гимнастов как на ближнюю, так и на более дальнюю перспективу.

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

К программным компонентам СТП относятся:

1. **Начальная школа.** Представляет собой низший уровень СТП и затрагивает простейшие компоненты структуры и техники гимнастических упражнений.

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

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

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

размахиваний в висах и упорах, основы передвижений в висах и упорах и на бревне и т.п.

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

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

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

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

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

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

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

**Базовые комбинации** – последняя ступень организации материала СТП. В процессе СТП учебный материал должен быть рационально скомпонован и



преподносятся в виде удобных и практически наиболее эффективных заданий. Наилучшие результаты дает использование специальных учебно-тренировочных базовых комбинаций, составленных из наиболее актуальных для текущего этапа подготовки движений – от элементов школы, если это необходимо, и до целостных упражнений, включая ПРУП.

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

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

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

### **3 юношеский разряд. Девочки.**

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

**Разновысокие брусья.** Упражнение выполняется на низкой жерди. Не разрешается нарушать последовательность выполнения элементов.

Силой, подъем переворотом в упор – оборот вперед в вис углом с фиксацией 1 сек. – продеть ноги в вис согнувшись с фиксацией 1 сек. – продеть ноги в вис углом, до касания носками жерди с фиксацией 1 сек. – разгибаясь, соскок вперед.

**Бревно.** Составляется произвольно из предложенных элементов. Разрешается использование дополнительных шагов и связующих элементов.

Встать произвольным способом на бревно - равновесие (любое), держать не менее 3-х секунд; два прыжка вверх ноги с двух на две; шаг правой с подниманием левой вперед (не ниже 45°) с последующим сгибанием, носком к колену

(«цапелька») - шаг левой с подниманием правой вперед (не ниже 45°) с последующим сгибанием, носком к колену («цапелька») - шаг правой с подниманием левой вперед (не ниже 45°) с последующим сгибанием, носком к колену («цапелька») - шаг левой с подниманием правой вперед (не ниже 45°) с последующим сгибанием, носком к колену («цапелька») – два приставных шага с правой – два приставных шага с левой – присед, руки на пояс, два шага в приседе – встать, руки в стороны – четыре шага на носках – из «старта пловца» на конце бревна, прыжок вверх-прогнувшись со взмахом рук вверх – приземление в «доскок» на мат.

**Вольные упражнения.** Составляется произвольно из предложенных элементов. Разрешается использование дополнительных элементов и движений. Допускается выполнение без музыкального сопровождения.

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

## **2 юношеский разряд. Девочки.**

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

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

**Бревно.** Выполнить не менее 2-х линий (менее 2-х линий сбавка – 0,5 балла). Разрешается использование дополнительных шагов и связующих элементов.

Допускается использование подставки для наскока в упор.

Наскок в упор, правую (левую) в сторону положить на бревно – приставляя левую (правую) поворот налево (направо) в положение лежа на животе – выпрямляя руки, сед ноги врозь – силой упор углом ноги врозь (фиксация не менее 1 сек.) – силой, поднимая спину, упор присев – два приставных шага с левой – два

приставных шага с правой – прыжок вверх со сменой через деми плие с правой - прыжок вверх со сменой через деми плие с левой – прыжок вверх со сменой через деми плие с правой – прыжок вверх со сменой через деми плие с правой – четыре шага на носках – поворот на 180° - любое равновесие (держат 2 сек.) – 2 приставных шага вправо (влево) руки в стороны с волной – с шага, полуприсед на правой, левую вперед на уровне горизонтали и выше (фиксация 1 сек.) – выпрямляя правую, шаг и полуприсед на левой, правую вперед на уровне горизонтали и выше (фиксация 1 сек.) - из «старта пловца» на конце бревна, прыжок вверх-прогнувшись со взмахом рук вверх – приземление в «доскок» на мат.

**Вольные упражнения.** Составляется произвольно из предложенных элементов. Разрешается использование дополнительных элементов и движений. Допускается выполнение без музыкального сопровождения.

Любое равновесие с прямой ногой, держать; переворот боком («колесо») с поворотом на 90° и приставление ноги; кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись; медленный переворот назад с одной ноги, встать по одной; махом одной, толчком другой, стойка на руках и кувырок вперед согнувшись в стойку, руки вверх; из упора присев любой шпагат, держать 2 сек.; два шага галопа с правой, два шага галопа с левой, наскок на две и прыжок вверх с поворотом на 180° в доскок.

### **3 юношеский разряд. Мальчики.**

**Вольные упражнения.** Составляется произвольно из предложенных элементов. Разрешается использование дополнительных элементов и движений. Допускается выполнение без музыкального сопровождения.

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

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

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

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

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

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

## **2 юношеский разряд. Мальчики.**

**Вольные упражнения.** Составляется произвольно из предложенных элементов. Разрешается использование дополнительных элементов и движений. Допускается выполнение без музыкального сопровождения.

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

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

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

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

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

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

### **3.1.5. Теоретическая подготовка**

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

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

1) Основы гигиены и здорового образа жизни (беседы о необходимости соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях; Рассказы о методике закаливания и его значении для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;

2) Сведения о строении и функциях организма человека.

3) Влияние физических упражнений на организм человека.

4) Вредные привычки и их преодоление.

5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.

6) Рассказы о гимнастике как о виде физкультурно-спортивной деятельности.

Олимпийское движение.

7) Терминология и особенности техники разучиваемых упражнений.

9) Техника безопасности при занятиях спортом.

9) Правила вида спорта.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа НП 1-го, 2-го года подготовки.

### 3.1.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

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

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

Специальная психологическая подготовка на этапе НП не применяется.

Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления: 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки; 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса и в коллективе.

Средства психологической подготовки включают:

- методические приемы, направленные на формирование мотивации к тренировочным занятиям – беседы с юными гимнастами, анализ каждого занятия и поощрение отличившихся гимнастов;

- систематическое проведение открытых тренировок с приглашением родителей, дающих образцы спортивного поведения взрослых во время командных соревнований;

- регулярное проведение соревнований по отдельным видам физической и технической подготовки, спортивных праздников и показательных выступлений;

- награждение наиболее активно занимающихся гимнастов по итогам учебного года;

- организация летнего оздоровительного лагеря.

### **3.1.7. Интегральная подготовка**

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

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

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям (технике гимнастических упражнений);
- 2) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств.

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

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

## **3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки**

### **3.2.1. Структура тренировочного занятия**

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

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и

выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения, координационную сложность, условия выполнения (по элементам, комбинаторно). Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

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

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

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

Эффективность проведения занятий в группе определяется:



- точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

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

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

Структура традиционного занятия предопределяется как организационно-методическими, так и психофизиологическими закономерностями введения занимающихся в процесс работы и динамики последней. Принято выделять три принципиально важные части гимнастического занятия – подготовительную, основную и заключительную. Но это весьма вариативное звено учебно-тренировочного процесса, которое может оперативно перестраиваться в зависимости от текущих, в том числе внепланово возникающих, потребностей подготовки.

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

Подготовительной части обычно отводится порядка 15–20% от общего времени занятия и состоит из вводного раздела и «разминки». На этапе начальной подготовки подготовительная часть занимает чуть больше времени 20-30% от общего времени занятия и ее границы с основной носят условный характер.

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

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

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

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

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

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

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

Ее типичные компоненты:

– сеанс работы на виде. Задача: освоение или совершенствование одного определенного упражнения, связки и т.п. Сеанс имеет свою внутреннюю структуру и последовательно включает в себя:

– тестирующие попытки исполнения в рамках сеанса обучения. Задачи (при очередном обращении к упражнению): восстановление в двигательной памяти координационной картины движения, системы управляющих действий, оценка текущих двигательных возможностей применительно к данному упражнению;

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

– фиксирующие подходы. Задачи: закрепление только что найденных элементов координации, фиксация двигательных представлений, элементов сенсомоторики, чувственно сопровождающих двигательный акт. В завершающей стадии освоения – оптимальная автоматизация двигательных действий на уровне навыка.

Приведенная структура прежде всего характерна для наиболее важных в данном случае видов и сеансов работы, которые, как правило, связаны с обучением движениям и ставятся в начале работы в расчете на «свежее» состояние гимнаста.

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

Количество видов, намечаемых для прохождения в основной части занятия, зависит от периода подготовки и соответствующих ему задач работы.

В подготовительном периоде, когда преобладают задачи освоения новых движений, большая часть времени в занятии «расходуется» на два-три вида многоборья, а прохождение всех видов зачастую вообще не планируется. В тренировочных занятиях, особенно предсоревновательных, время, напротив, делится на все виды, каждый из которых получает в этом случае по 15-20 мин.

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

**Заключительная часть** занятия – наиболее краткая (5–10% общего времени). В ней решаются две задачи.

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

Вторая задача – доступное в рамках заключительной части восстановление функций опорно-двигательного аппарата и общих систем организма, включая психическое, эмоциональное состояние, после напряженной физической работы. Эта задача решается средствами несложных упражнений на расслабление в положениях лежа и висах, включая корригирующие упражнения и упражнения на

«растяжку», и др. Возможно применение спокойной музыки. Весьма эффективны самомассаж и массаж в форме поглаживаний, разминания крупных мышц и др.

### **3.2.2. Средства и методы тренировки**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);
- неспецифические (относят обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;
- упражнения на тренажерах.

Соревновательные упражнения (СУ) предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации в соответствии с правилами соревнований, и являющихся основой для создания условий избранного вида спорта. К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;
- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;
- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;

- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);

- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.

К специфическим методам относят:

1) методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

2) методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

1) методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

2) методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях по спортивной гимнастике используются следующие методы организации спортсменов:

Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании и при повторении хорошо разученных упражнений, не требующих

страховки и помощи в процессе выполнения. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

Поточный метод. Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия.

Метод групповых занятий. Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

Метод индивидуальных заданий. Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Преподаватель может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса). Примерный план

тренировочного занятия на этапе начальной подготовки (для девочек и мальчиков) представлен в табл. 12.

Таблица 12

### Примерный план тренировочного занятия на этапе НП

Основные задачи занятия:

1. Обучение и совершенствование упражнений на гимнастических снарядах: акробатике, опорном прыжке, бревне (девочки) и коне-махи (мальчики);

4. Развитие физических качеств.

Части занятия	Частные задачи занятия	Средства тренировки	Методы тренировки	Время выполнения, мин.	Интенсивность, ЧСС, уд./мин
Подготовительная	Сообщить цели и задачи занятия. Создать положительную мотивацию.	Упражнения на внимание	Словесные	5	-
	Подготовить организм к предстоящей работе	Строевые упражнения, разновидности передвижений, ОРУ, подвижные игры и эстафеты, ОФП	Строго-регламентированного упражнения	20	80-90% от max
Основная	- обучение акробатической связке. - закрепление навыка наскока на мостик с последующим выпрыгиванием на горку матов, высотой 30 см. - совершенствование выполнения упражнений на бревне и коне-махи	СПУ СУ СФП	Строго-регламентированного упражнения, частично-регламентированного упражнения, стандартного упражнения, переменного упражнения	50	50-60% от max
	Комплексно воспитать физические качества	СПУ ОПУ (игровые)		15	75-85% от max
Заключительная	Восстановление организма после проделанной работы. Подвести итоги.	ОРУ ОПУ (игровые)	Стандартного упражнения, частично-регламентированного упражнения	5	80% от max



## **Планы-конспекты тренировочных занятий**

Основным документом оперативного планирования тренера является план-конспект тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Форма плана-конспекта для групп начальной подготовки (далее – ГНП) представленная в таблицах 13, 14, 15 и 16 является универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условиям реализации и периодам подготовки и т.д.

**Примерный план-конспект тренировочного занятия по спортивной гимнастике для этапа НП 1 г.о. (девочки)**

Место проведения: гимнастический зал с типовым оборудованием

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент: девочки этапа начальной подготовки 1 года обучения

Инвентарь: гимнастические скакалки, конусы.

Тема занятия: учебно-тренировочное занятие по спортивной гимнастике.

Цель занятия: обучение и совершенствование безопорным прыжкам, акробатическим упражнениям и упражнениям в висах и упорах.

Основные задачи занятия:

1. Обучить прыжкам через короткую скакалку.
2. Закрепить выполнение размахивания изгибами в висе на разновысоких брусьях.
3. Закрепить выполнение кувырков вперед на акробатике.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 25 мин.			
1. Мотивационные.	1. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятий.	2 мин.	

2. Воспитание чувства коллективизма	2. Командная игра в двух шеренгах, колоннах. Передача мяча сбоку, над головой, под ногами.	3 мин.	Мяч не ронять Упражнение выполнять на скорость.
	3 Выполнение строевых команд на месте: повороты направо, налево, кругом.	2 мин.	Следить за правильностью выполнения поворотов направо и налево и выполнение поворота кругом через левое плечо.
3. Формирование навыка внимания и закрепление сторон (правая, левая)	4 Ходьба в колонне по одному: обычным шагом, на носках, на пятках, в полуприседе.	5 мин.	Следить за осанкой, правильностью положений рук.
4. Развитие умения ориентироваться в пространстве; развитие сердечно-сосудистой и дыхательной функций организма	Бег «змейкой», по сигналу - поворот кругом, переход на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений.	3 мин.	Следить за соблюдением дистанции и правильностью выполнения команд.
5. Обучение новым и технически грамотным положениям и движениям.	5. Перестроение в колонну по четыре. 8-10 общеразвивающих упражнений стоя на месте, сидя и лежа на полу, на 4 счета	8 мин.	Упражнения выполнять в соответствии с гимнастическим стилем и максимальной амплитудой (соблюдение осанки и правильности положений различными

6. Развитие координации.	каждое.  6 Подскоки с разнонаправленными движениями рук, переход на спокойную ходьбу на месте с последующим перестроением в колонну по одному.	2 мин.	частями тела). Одно из упражнений выполняется на оценку: «Чья команда лучше?!»  Следить за координацией работы рук и ног. Следить за правильностью дыхания.
Основная часть, 60 мин.			
1. Совершенствование кувырка вперед, выполнение кувырка на горку и с горки матов, выполнение кувырка вперед через препятствие. 2. Специально-двигательная подготовка (дифференциация мышечных усилий).	1. Акробатика.  2. Выполнение прыжка в длину с места на максимальный результат, затем на $\frac{3}{4}$ , на половину, на $\frac{1}{4}$ в различной последовательности.	Общее количество выполнения от 15 до 20 раз.  10 раз на максимальный рез-т 2x10 метров на дифференцировку мышечных усилий	Следить за технически правильным выполнением кувырка: амплитудой, группировкой, переходом в упор присев без помощи рук.  Следить за согласованностью рук и ног; прыжки выполняются с двух ног на две. Следить за точностью мышечных усилий: дальше, ближе, точно.

<p>2.1. Двигательно-координационная.</p> <p>3. Специальная физическая подготовка.</p> <p>4. Упражнения на гибкость</p>	<p>2.1. Обучение выполнению прыжков через короткую скакалку, вращающуюся вперед.</p> <p>3. Поднимание прямых ног в угол в вися на гимнастической стенке с удержанием (1 сек.). Подтягивание из виса присев. Отжимания из упора лежа на полу Приседания.</p> <p>4. Махи ногами (вперед, в сторону, назад), стоя у гимнастической стенки; наклоны в седе на полу, шпагаты,</p>	<p>5 минут</p> <p>3x5 раз</p> <p>2x10 раз</p> <p>3x5 раз</p> <p>2x10 раз</p> <p>по 20-30 наклонов;</p> <p>по 1 мин. на каждом шпагате (правая/левая)</p> <p>по 10 махов каждой ногой в</p>	<p>Следить за правильностью выбора длины скакалки, хвата, положений рук при вращении, согласованностью работы рук и ног.</p> <p>Ноги поднимать прямые, последовательно (без пауз в вися)</p> <p>Сгибание рук без рывков: подбородок на уровне или выше грифа жерди.</p> <p>Сохранять прямое положение тела, руки сгибать вдоль туловища.</p> <p>Максимальное приседание до касания ягодичными мышцами пяток. Ступни ног вместе и полностью стоят на полу.</p> <p>Выполнение наклонов, махов ногами и шпагатов на максимальной амплитуде. Ноги прямые.</p>
--	--	--	---

5.Преодоление полосы препятствий	5.Бег змейкой, передвижение по гимнастической скамейке, вертикальное лазание по гимнастической стенке, передвижение в смешанных упорах.	каждую сторону.  5 мин.	Общая длина полосы препятствия – от 25 до 30 метров. Упражнения знакомы детям. Выполняют друг за другом. Возможно выполнение на время.
Заключительная часть, 5 мин.			
Восстановительные мероприятия. Подведение итогов	ПИ малой подвижности с мячом: «Съедобное-несъедобное». Итоги занятия.	3 мин.  2 мин.	Подвести итоги игры.  Указать на недочеты о время выполнения упражнений. Выделить лучших. Похвалить всех за работу. Дать домашнее задание.  Сказать о следующем занятии.

Таблица 14

***Примерный план-конспект тренировочного занятия по спортивной гимнастике для этапа НП 2 г.о. (девочки)***

Место проведения: гимнастический зал с типовым оборудованием

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент: девочки этапа начальной подготовки 2 года обучения

Инвентарь: гантели (0,5 кг.), мячи резиновые средние.

Тема занятия: учебно-тренировочное занятие по спортивной гимнастике.

Цель занятия: совершенствование опорного прыжка, упражнений на разновысоких брусьях.

Основные задачи занятия:

1. Формировать правильную (рациональную) и рабочую осанки.
2. Закрепить выполнение подъема переворотом в упор на разновысоких брусьях;
3. Продолжить обучение прыжку в стойку на руках с последующим приземлением на спину.
4. Развитие физических качеств: координации, силы, гибкости.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 35 мин.			
1. Мотивационные.	1. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятий.	2 мин.	
2. Развитие координации.	2. Упражнение на координацию на 4-6-8 счетов. Пример упражнения на 4 счета: и.п. – о.с. 1 – правую вперед на носок, левую руку вперед; 2 – приставить правую, руки вверх; 3-4 – тоже с левой.	3 мин.	Упражнение выполнять самостоятельно после одного показа, координируя работу отдельных частей тела (рук и ног)
3. Формирование осанки и коллективных действий в строю	3. Выполнение строевых команд: перестроение из одной шеренги в две и обратно. 4 Ходьба в колонне по одному: обычным шагом,	2 мин. 5 мин.	Следить за правильностью выполнения перестроения.

4.Обучение новым видам ходьбы.	гимнастическим шагом с носка, на носках, на носках, сгибая ноги вперед. Перекатом с пятки на носок.		Следить за соблюдением дистанции и правильностью выполнения команд.
5.Развитие быстроты.	5 Бег: обычный, по сигналу – с ускорением, из различных исходных положений переход на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений.	6 мин.	Бег из различных и.п. выполнять с использованием соревновательного метода: «Кто быстрее?»
6.Формирование «школы движений».	6 Перестроение в колонну по четыре. 8-10 общеразвивающих упражнений стоя на месте, сидя и лежа на полу, на 4 счета каждое с включением базовых акробатических упражнений, таких как: стойки на лопатках, мост, перекаты вперед-назад, боком (в группировке и прогнувшись).	10 мин.	Упражнения выполнять в соответствии с гимнастическим стилем и максимальной амплитудой (соблюдение осанки и правильности положений различными частями тела).
7.Воспитание гимнастического стиля	7. Элементы хореографии: основные позиции рук и ног, «волна» вперед и назад из седа на пятках с наклоном вперед, руки вверх.	7 минут	Следить за осанкой, точностью выполнения позиций, амплитудой «волн». Отметить самых выразительных.
Основная часть, 50 мин.			
1.Совершенствование	1.Опорный прыжок.	Общее	Следить за технически правильным



прыжка в стойку на руках с последующим приземлением на спину.		количество выполнения самого прыжка от 15 до 20 раз.	выполнением прыжка: замах, стойкой, переходом в положение лежа на спине.
2. Специально-двигательная подготовка (дифференциация мышечных усилий).	2.Выполнение прыжков в глубину на точность приземления («доскок») с различными положениями ног в полете (врозь, согнув вперед, в группировке), с поворотом на 180°.	По 7-10 раз каждого прыжка (но не более 30 подходов)	Прыжки выполняются с двух ног на две точно в заданный квадрат.
3.Развитие силовой выносливости.	3 Передвижения в смешанных упорах: лежа, стоя согнувшись, лежа сзади, согнув руки.	10 мин.	Следить за амплитудой и положением отдельных звеньев тела в упорах. Следить за правильностью дыхания.
4. Развитие силовых способностей	4. Из вися на гимнастической стенке - поднимание прямых ног (до касания рейки, за которую держатся руки). Подтягивания из вися. Отжимания из упора лежа на параллельных скамейках. «Пистолетки».	3x7 раз  3x7 раз по 10 (пр./левую)	Ноги поднимать прямые, последовательно, без рывков (без пауз в вися). Сгибание рук без рывков: подбородок на уровне или выше грифа жерди. Сохранять прямое положение тела, руки сгибать вдоль туловища. Максимальное приседание до касания

<p>5. Развитие общей выносливости.</p> <p>6. Развитие гибкости.</p>	<p>Сгибание-разгибание туловища лежа на спине и лежа на животе.</p> <p>5. Эстафеты с бегом, прыжками, передвижениями в смешанных упорах, с использованием мячей.</p> <p>Наклоны в седе, ступни ног на скамейке, шпагаты; махи ногами (вперед, в сторону, назад), стоя у гимнастической стенки.</p>	<p>2x10 раз</p> <p>5 мин.</p> <p>по 20-30 наклонов;</p> <p>по 1 мин. на каждом шпагате (пр./л. по 15 махов пр./л. в каждую сторону.</p>	<p>ягодичными мышцами пяток.</p> <p>«Складки» лежа на спине обязательно до положения седа согнувшись, руки вверх; лежа на животе - ноги и руки стараться держать «на весу».</p> <p>Длина полосы – 14 метров. Упражнения знакомы детям. Выполняют друг за другом: «Чья команда быстрее!»</p> <p>Выполнение наклонов, махов ногами и шпагатов на максимально амплитуде. Ноги прямые.</p>
<p>Заключительная часть, 5 мин.</p>			
<p>Восстановительные мероприятия.</p> <p>Подведение итогов</p>	<p>Комплекс упражнений на дыхание и осанку (элементы йоги для детей) или ПИ малой подвижности с мячом: «Вызов номеров».</p> <p>Итоги занятия.</p>	<p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Подвести итоги игры. Следить за правильностью положений и дыханием.</p> <p>Каждому сказать о результатах занятия (указав, что хорошо и на что обратить внимание). Дать домашнее задание. Сказать о</p>

			следующем занятии.
--	--	--	--------------------

Таблица 15

***Примерный план-конспект тренировочного занятия по спортивной гимнастике для этапа НП 1 г.о. (мальчики)***

Место проведения: гимнастический зал с типовым оборудованием

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент: мальчики этапа начальной подготовки 1 года обучения

Инвентарь: гимнастические скакалки, конусы.

Тема занятия: учебно-тренировочное занятие по спортивной гимнастике.

Цель занятия: обучение и совершенствование безопорным прыжкам, акробатическим упражнениям и упражнениям в висах и упорах.

Основные задачи занятия:

1. Обучить прыжку на горку матов в упор присев.
2. Закрепить выполнение ходьбы в упоре на руках на параллельных брусьях.
3. Обучить элементу угол в упоре на руках на параллельных брусьях.
4. Закрепить выполнение кувырков вперед на акробатике.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 25 мин.			
	1. Построение. Приветствие. Сообщение задач	2 мин.	

	<p>занятий.</p> <p>2 Упражнение на внимание (1-2) или командная игра в двух шеренгах, колоннах. Передача мяч сбоку, через голову, под ногами.</p> <p>3 Выполнение строевых команд на месте: повороты направо, налево, кругом.</p> <p>4 Ходьба в колонне по одному: строевым шагом, на носках, на пятках, в полуприседе.</p> <p>5 Бег «змейкой», по сигналу - поворот кругом, переход на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений.</p> <p>6 Перестроение в колонну по четыре. 8-10 несложных общеразвивающих упражнений стоя на месте, сидя и лежа на полу, на 4 счета каждое.</p> <p>7 Подскоки с разнонаправленными движениями рук, переход на спокойную ходьбу на месте с последующим перестроением в колонну по одному.</p>	<p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Мяч не ронять Упражнение выполнять на скорость.</p> <p>Следить за правильностью выполнения поворотов направо и налево и выполнение поворота кругом через левое плечо.</p> <p>Следить за осанкой, правильностью положений рук.</p> <p>Следить за соблюдением дистанции и правильностью выполнения команд.</p> <p>Упражнения выполнять в соответствии с гимнастическим стилем и максимальной амплитудой (соблюдение осанки и правильности положений различными частями тела). Одно из упражнений выполняется на оценку: «Чья команда лучше?!»</p> <p>Следить за координацией работы рук и ног.</p>
--	---	---	---

			Следить за правильностью дыхания.
Основная часть, 50 мин.			
1. Совершенствование кувырка вперед, выполнение кувырка на горку и с горки матов, выполнение кувырка вперед через препятствие.	1. Акробатика.	Общее количество выполнения от 15 до 20 раз.	Следить за технически правильным выполнением кувырка: амплитудой, группировкой, переходом в упор присев без помощи рук.  Следить за согласованностью рук и ног; прыжки на мост выполняются с одной ноги на две.
2. Обучение прыжку в упор присев на горку матов (дифференциация мышечных усилий).	2. Выполнение прыжка с одной ноги на две ноги на гимнастический мост 2.1. тоже самое с небольшого разбега 2.2. наскок в упор присев на горку матов с 2х прыжков с гимнастического моста. 2.3. прыжок в упор присев на горку матов, с разбега.	5 раз  5 раз 5 раз 5 раз	Следить за точностью мышечных усилий: дальше, ближе, точно.
3. Обучению упору на руках в положении угол на параллельных брусьях.	3. Выполнения угла в упоре на руках на стоялках 3.1. Выполнения угла в упоре на руках на параллельных брусьях.	2x10 сек  2x10 сек	Ноги прямые, руки не сгибать, ноги стараться держать параллельно полу  Ноги прямые, руки не сгибать, ноги стараться держать параллельно полу

4.Совершенствование ходьбы в упоре на руках на параллельных брусьях	4. Выполнение ходьбы в упоре на руках на параллельных брусьях, по всей длине жердей	3 раза	Ноги прямые, шаги руками выполнять не торопясь, на небольшое расстояние, поочерёдно
5.Специальная физическая подготовка.	5. Поднимание прямых ног в угол в вися на гимнастической стенке с удержанием (1 сек.). Подтягивание из виса лежа. Отжимания из упора лежа на полу Приседания.	2x10 раз  2x10 раз 2x10 раз 2x20 раз	Ноги поднимать прямые, последовательно (без пауз в вися)  Сгибание рук без рывков: подбородок на уровне или выше грифа жерди.
6.Упражнения на гибкость	6.Наклоны, шпагаты, махи ногами (вперед, в сторону, назад), стоя у гимнастической стенки.	по 20-30 наклонов; по 1 мин. на каждом шпагате (правая/левая) по 10 махов каждой ногой в каждую сторону.	Сохранять прямое положение тела, руки сгибать вдоль туловища. Максимальное приседание до касания ягодичными мышцами пяток. Ступни ног вместе и полностью стоят на полу. Выполнение наклонов, махов ногами и шпагатов на максимальной амплитуде. Ноги прямые.
7.Преодоление полосы	7.Бег змейкой, передвижение бегом по гимнастической скамейке, вертикальное лазание по гимнастической стенке, передвижение в	5 мин.	Общая длина полосы препятствия – от 25 до 30 метров. Упражнения знакомы детям.

препятствий	смешанных упорах.		Выполняют друг за другом. Возможно выполнение на время.
Заключительная часть, 5 мин.			
Восстановительные мероприятия.	ПИ малой подвижности с мячом: «Съедобное-несъедобное».	3 мин.	Указать на ошибки. Выделить лучших.
Подведение итогов	Итоги занятия.	2 мин.	Похвалить всех за работу. Дать домашнее задание. Сказать о следующем занятии.

Таблица 16

***Примерный план-конспект тренировочного занятия по спортивной гимнастике для этапа НП 2 г.о. (мальчики)***

Место проведения: гимнастический зал с типовым оборудованием

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент: мальчики этапа начальной подготовки 2 года обучения

Инвентарь: гимнастические скакалки, конусы.

Тема занятия: учебно-тренировочное занятие по спортивной гимнастике.

Цель занятия: обучение и совершенствование безопорным прыжкам, акробатическим упражнениям и упражнениям в висах и упорах.

Основные задачи занятия:

1. Обучить прыжку на горку матов в стойку на руках.

2. Закрепить выполнение размахиваний в упоре на руках на параллельных брусьях.
3. Обучить элементу соскоку махом назад в сторону на параллельных брусьях.
4. Закрепить выполнение переворотов боком вперед на акробатике.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 25 мин.			
	1. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятий.	2 мин.	
	2 Упражнение на внимание (1-2) или командная игра в двух шеренгах, колоннах. Передача мяч сбоку, через голову, под ногами.	3 мин.	Мяч не ронять Упражнение выполнять на скорость.
	3 Выполнение строевых команд на месте: повороты направо, налево, кругом.	2 мин.	Следить за правильностью выполнения поворотов направо и налево и выполнение поворота кругом через левое плечо.
	4 Ходьба в колонне по одному: строевым шагом, на носках, на пятках, в полуприседе.	5 мин.	Следить за осанкой, правильностью положений рук.
	5 Бег «змейкой», по сигналу - поворот кругом, переход на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений.	6 мин.	Следить за соблюдением дистанции и правильностью выполнения команд.
	6 Перестроение в колонну по четыре. 8-10 несложных общеразвивающих упражнений стоя на месте, сидя и лежа на полу, на 4 счета каждое.	8 мин.	Упражнения выполнять в соответствии с



	7 Подскоки с разнонаправленными движениями рук, переход на спокойную ходьбу на месте с последующим перестроением в колонну по одному.	2 мин.	гимнастическим стилем и максимальной амплитудой (соблюдение осанки и правильности положений различными частями тела). Одно из упражнений выполняется на оценку: «Чья команда лучше?!» Следить за координацией работы рук и ног. Следить за правильностью дыхания.
Основная часть, 50 мин.			
1.Совершенствование переворота боком и стойки на голове и руках	1.Акробатика. Выполнения стойки на голове и руках  Выполнение переворота боком	Общее количество выполнения от 15 до 20 раз.	Следить за технически правильным выполнением стойки: параллельной постановкой рук на пол, переходом в упор присев силой медленно. Следить за технически правильным выполнением стойки: параллельной постановкой рук на пол, переходом в стойку ноги врозь Следить за согласованностью рук и ног;
2. Обучение прыжку в стойку на руках на горку матов (дифференциация)	2.Выполнение прыжка с одной ноги на две ноги на гимнастический мост 2.1. тоже самое с небольшого разбега 2.2. наскок в упор лежа на горку матов с 2х	5 раз  5 раз 5 раз	прыжки на мост выполняются с одной ноги на две.

<p>мышечных усилий).</p> <p>3. Совершенствование размахиваний в упоре на руках на параллельных брусьях.</p> <p>4. Обучению соскоку махом назад в сторону на руках на параллельных брусьях</p> <p>5. Специальная физическая подготовка.</p> <p>6. Упражнения на гибкость</p>	<p>прыжков с гимнастического моста.</p> <p>2.3. прыжок в стойку на руках на горку матов, с разбега.</p> <p>3. Выполнения размахиваний в упоре на руках</p> <p>4. Выполнение соскока махом назад в сторону в упоре на руках на параллельных брусьях.</p> <p>5. Поднимание прямых ног до вертикали в висе на гимнастической стенке</p> <p>Подтягивание из вися.</p> <p>Отжимания из упора на брусьях</p> <p>6. Наклоны, шпагаты, махи ногами (вперед, в сторону, назад), стоя у гимнастической стенки.</p>	<p>5 раз</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>2x10 раз</p> <p>2x10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>по 20-30 наклонов;</p> <p>по 1 мин. на каждом шпагате (правая/левая)</p> <p>по 10 махов</p>	<p>Ноги прямые, руки не сгибать, тело прямое</p> <p>Ноги прямые, руки не сгибать, ноги стараться держать натянутые, выполнять движения руками, поочередно контролируя равновесие</p> <p>Ноги поднимать прямые, последовательно (без пауз в висе)</p> <p>Сгибание рук без рывков: подбородок на уровне или выше грифа жерди.</p> <p>Сохранять прямое положение тела, руки сгибать вдоль туловища.</p> <p>Максимальное приседание до касания ягодичными мышцами пяток. Ступни ног вместе и полностью стоят на полу.</p> <p>Выполнение наклонов, махов ногами и шпагатов на максимальной амплитуде. Ноги прямые.</p>
---	--	---	---



### **3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Распределение времени на основные разделы подготовки на этапе НП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на данном этапе. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (раздел 4).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для этапа НП проводятся контрольные занятия, испытания по общей физической подготовке, контрольные соревнования.

Годовой тренировочный цикл обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле (46 недель). Далее 6 недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по индивидуальному плану, разработанному тренером, поддерживают спортивную форму (переходный период или активный отдых) (табл. 17, 18, 23 и 28).

Организация проводит работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время Организация может организовывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями Организации и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных занимающихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается в соответствии с рекомендациями тренера.

На этапе начальной подготовки фиксируется отклик организма юных спортсменов на оптимизированное и стандартизированное тренирующее воздействие, выраженное в том числе в демонстрируемой динамике освоения техники вида спорта и, далее, в результативности соревновательного упражнения.

Текущая динамика показателей ОФП и СФП на этапе начальной подготовки служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала спортсменов.

Минимальный возраст занимающихся спортивной гимнастикой – 6 лет (девочки) и 7 лет (мальчики). Продолжительность занятий в них составляет 2 года, конце которых по результатам контрольных нормативов дети переходят на тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основное содержание этапа начальной подготовки составляет физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, освоение «школы движений» и основами техники упражнений спортивной гимнастики, выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап. Количество тренировочных занятий может постепенно увеличиться с 3 до 4 раз в неделю (со 2-го года), что автоматически приведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. Содержание тренировки в 1-й год этапа НП: в первом полугодии проводится ознакомление детей с:

- правилами поведения в гимнастическом зале;
- гигиеническими требованиями (спортивная форма, режимом дня);
- гимнастическим инвентарем и оборудованием (снарядами);
- изучением техники основных положений спортивной гимнастики (стоек, упоров, седов, хватов, висов и т.д.).

Для мальчиков рекомендуется выполнять схожие требования подготовки на этапе НП, как и у девочек отличие только в упражнении на снарядах, которые соответствуют мужскому гимнастическому многоборью.

В первый и второй месяцы тренировок, как у девочек, так и у мальчиков целесообразно применение общеразвивающих упражнений, комплексов разновидностей передвижений в ходьбе, беге, в том числе прыжков и упражнений в смешанных упорах на полу, а также специальных комплексов физических упражнений, подвижных игр и эстафет.

С третьего месяца в тренировку юных спортсменов постепенно включаются акробатические упражнения и упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, а также упражнения в прыжках, в равновесии на бревне и гимнастические полосы препятствий (таблица 19), у мальчиков дополнительно вводится батутная подготовка и упражнения на развитие выносливости (таблица 26). Со 2 года обучения в тренировочном процессе гимнасток и гимнастов целесообразно включение хореографической подготовки (таблицы 21 и 27).

Примерный недельный микроцикл этапа НП 1 и 2-го г.г. по спортивной гимнастике (девочки) представлен в таблицах 20 и 22 и в таблицах 26 и 28 (мальчики).

Занятия на 2-м году этапа НП в основном направлены на освоение гимнастических упражнений соответствующих 2 юношескому разряду. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе элементы хореографии.

В конце второго полугодия гимнастам при выполнении упражнений на коне махи следует добавлять круговые упражнения на «грибке», как на стандартном снаряде, так и на напольном снаряде. Круги являются базовыми упражнениями для перехода на тренировочный этап и входят в состав соревновательных комбинаций 1 юношеского разряда. Так же можно использовать подвесную лонжу для ног, в качестве тренажерного устройства, для правильного формирования навыка при выполнении круговых движений.

Гимнасткам и гимнастам на всех видах гимнастического многоборья рекомендуется выполнять как отдельные элементы, так и различные соединения. В начале учебного года проводится входное тестирование уровня развития

физических качеств, в декабре – контрольное занятие по технической подготовке и в конце года соревнования по технической и физической подготовке.

Таблица 17

## Примерный график распределения материала на этапе НП 1-го г.о. (девочки)

Содержание	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь					Июль				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46									
Теоретические сведения	+				+					+					+					+					+					+					+					+					+					+					
Общеразвивающие упражнения: «Школа движений»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Специально-двигательная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Упражнения для развития выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Упражнения для развития прыгучести	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Акробатическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Батутная подготовка																																																							
Упражнения для освоения техники гимнастических упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Контрольные испытания				Т																																																			
Игры и развлечения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					

Примечание: Т – входное тестирование уровня развития физических качеств; СТ – соревнования по технической подготовке; СФ – соревнования по физической подготовке





Таблица 19

## Примерный график распределения изучаемого материала для этапа НП 1-го г.о. (девочки)

Учебный материал	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь					Февраль				Март					Апрель					Май					Июнь					Июль	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46		
Теоретические сведения	+	+					+					+						+						+						+									+					+				
Строевые упражнения										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Общеразвивающие упражнения без предмета	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Общеразвивающие упражнения с предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки)																								+	+			+	+				+	+			+	+				+	+			+		
Разновидности передвижений (ходьба, бег, подскоки).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Передвижения в смешанных упорах на полу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Прыжковые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Упражнения в равновесии										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Упражнения на бревне																								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Акробатические упражнения										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Упражнения на брусьях										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Батут																		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		



## Примерный недельный микроцикл для этапа НП 1-го г.о. (девочки)

Дни недели	Содержание учебно-тренировочного занятия	Время (мин.)
Понедельник	<p><b>Подготовительная часть:</b> 1. Упражнения на внимание; 2. Строевые упражнения; 3. ПИ «Охотники и утки»; 4. Разновидности передвижений (ходьба, бег, подскоки); 5. Общеразвивающие упражнения.</p> <p><b>Основная часть:</b></p> <p>1. Акробатика: разновидности перекатов, кувырки вперед и назад,</p> <p>2. Бревно: разновидности стоек и ходьбы по низкому бревну; повороты, равновесие в стойке на носках и «цапля»; соскоки: с середины бревна в сторону (вправо, влево) и с конца бревна.</p> <p>3. Комплекс упражнений сила-гибкость</p> <p><b>Заключительная часть:</b> 1. Подведение итогов занятия, задание на дом.</p>	<p>25</p> <p>60</p> <p>5</p>
Среда	<p><b>Подготовительная часть:</b> 1. Построение и перестроение;</p> <p>2. Разновидности передвижений поточно-серийным способом;</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения с мячами.</p> <p><b>Основная часть:</b></p> <p>1. Обучение безопорному прыжку: толчок с моста двумя ногами и прыжок вверх на горку матов (высота 50 см.) - соскок в «доскок».</p> <p>2. Брусья: виды висов различными хватами: снизу, сверху, разным хватом, вис на одной руке поочередно, упор, передвижение в висах и упоре, размахивания изгибами в висе.</p> <p>3. Специальные упражнения стоя и в висе на гимнастической стенке (сила-гибкость).</p> <p>4. Эстафеты с бегом и прыжками.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> 1. Комплекс упражнений на расслабление и осанку. 2. Подведение итогов занятия. Задание на дом.</p>	<p>25</p> <p>60</p> <p>5</p>

Пятница	<p><b>Подготовительная часть:</b> 1. Построение и строевые упражнения на месте, перестроения; 2. СДП (упражнения на внимание и координацию); 3. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.</p>	25
	<p><b>Основная часть:</b></p> <p>1. Разучивание комбинаций 3 юн. разряда на видах многоборья</p> <p>2. Круговая тренировка по СФП (три станции) два круга.</p> <p>3. Упражнения на гибкость.</p>	60
	<p><b>Заключительная часть:</b> 2. Домашнее задание на составление комплекса утренней зарядки. Подведение итогов занятия, задание на дом.</p>	5





## Примерный недельный микроцикл для этапа НП 2-го г.о. (девочки)

День	Содержание учебно-тренировочного занятия	Время (мин.)
Понедельник	<b>Подготовительная часть:</b> Построение, комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на координацию, комплекс упражнений на развитие быстроты.	35
	<b>Основная часть:</b> 1. Акробатика: переворот боком; из стойки на руках, кувырок вперед согнувшись в стойку, руки вверх. 2. Бревно: ходьба, прыжки, соскок - прыжок вверх прогнувшись. 3. Полоса препятствий, упражнения в равновесии, комплекс упражнений на гибкость.	50
	<b>Заключительная часть:</b> Подведение итогов занятия, проверка дневников, домашнее задание.	5
Среда	<b>Подготовительная часть:</b> Построение. Хореографическая разминка, в заключение - выполнение зачетного хореографического соединения на середине.	35
	<b>Основная часть:</b> 1. О/П: прыжок в стойку на руках с падением на спину на горку матов высотой 80 см. 2. Брусья: подъем переворотом, отмахи, соскок дугой. 3. Батут: разновидности прыжков вверх, сальто вперед. 4. СФП – упражнения для развития сил мышц живота и спины и гибкости (шпагаты, наклоны вперед).	50
Пятница	<b>Заключительная часть:</b> Подведение итогов занятия, домашнее задание.	5
	<b>Подготовительная часть:</b> Построение, акробатическая разминка и ОРУ. <b>Основная часть:</b> 1. Вольные упражнения (обязательная программа). 2. Бревно: колесо. медленный переворот назад. 3. Круговая тренировка по СФП (5 станций).	35  50
	<b>Заключительная часть:</b> Подведение итогов занятия, проверка дневников, домашнее задание.	5



Суббота	<b>Подготовительная часть:</b> Хореографическая разминка, танцевальные шаги.	35
	<b>Основная часть:</b> 1. Прыжок: прыжок в стойку на руках с падением на спину на горку матов высотой 80 см. 2. Брусья: размахивания на в/ж; отмахи и оборот назад в упоре, соскок дугой. 3. Батут: комбинации из базовых прыжков. 4. Эстафеты с включением элементов равновесия и акробатических упражнений.	50
	<b>Заключительная часть:</b> подвижная игра, подведение итогов занятий.	5

Таблица 23

## Примерный график распределения материала на этапе НП 1-го г.о. (мальчики)

Содержание	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь					Июль				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46									
Теоретические сведения	+				+					+					+					+					+					+					+					+					+					+					
Общеразвивающие упражнения: «Школа движений»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Специально-двигательная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Упражнения для развития выносливости										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Упражнения для развития прыгучести	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Акробатическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Батутная подготовка										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Упражнения для освоения техники гимнастических упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Контрольные испытания				Т																																																			
Игры и развлечения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					

Примечание: Т – входное тестирование уровня развития физических качеств; СТ – соревнования по технической подготовке; СФ – соревнования по физической подготовке

Таблица 24

## Примерный график распределения материала на этапе НП 2-го г.о. (мальчики)

Содержание	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь					Июль					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46										
Теоретические сведения	+				+					+				+																																										
Общеразвивающие упражнения: «Школа движений»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Специально-двигательная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Упражнения для развития выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Упражнения для развития прыгучести	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Акробатическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Батутная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Хореографическая подготовка									+					+					+					+					+					+					+					+					+							
Упражнения на видах гимнастического многоборья	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Контрольные испытания				Т															К																																					
Игры и развлечения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						

Примечание: Т – входное тестирование уровня развития физических качеств; К – контрольное занятия; СТ – соревнования по технической подготовке





## Примерный недельный микроцикл для ГПП 1-го г.о. (мальчики)

Дни недели	Содержание учебно-тренировочного занятия	Время (мин.)
Понедельник	<p><b>Подготовительная часть:</b> 1. Упражнения на внимание; 2. Строевые упражнения; 3. Разновидности передвижений (ходьба, бег, подскоки); 4. Общеразвивающие упражнения.</p> <p><b>Основная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Акробатика: разновидности перекатов, кувырки вперед и назад,</li> <li>2. Перекладина: висы, вис углом, вис на согнутых руках</li> <li>3. Параллельные брусья: упоры</li> <li>4. Комплекс упражнений сила-гибкость</li> </ol> <p><b>Заключительная часть:</b> 1. Подведение итогов занятия, задание на дом.</p>	<p>25</p> <p>60</p> <p>5</p>
Среда	<p><b>Подготовительная часть:</b> 1. Построение и перестроение; 2. Разновидности передвижений поточно-серийным способом; 3. Общеразвивающие упражнения с мячами.</p> <p><b>Основная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение безопорному прыжку: толчок с моста двумя ногами и прыжок вверх на горку матов (высота 50 см.) - соскок в «доскок».</li> <li>2. Кольца: виды висов с различным положением тела.</li> <li>3. Специальные упражнения стоя и в вися на гимнастической стенке (сила-гибкость).</li> <li>4. Конь: упражнения в упорах</li> <li>5. Эстафеты с бегом и прыжками.</li> </ol> <p><b>Заключительная часть:</b> 1. Комплекс упражнений на расслабление и осанку. 2. Подведение итогов занятия. Задание на дом.</p>	<p>25</p> <p>60</p> <p>5</p>

Пятница	<p><b>Подготовительная часть:</b> 1. Построение и строевые упражнения на месте, перестроения; 2. СДП (упражнения на внимание и координацию); 3. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.</p>	25
	<p><b>Основная часть:</b></p> <p>1. Разучивание комбинаций 3 юн. разряда на видах многоборья</p> <p>2. Круговая тренировка по СФП (три станции) два круга.</p> <p>3. Упражнения на гибкость.</p>	60
	<p><b>Заключительная часть:</b> 2. Домашнее задание на составление комплекса утренней зарядки. Подведение итогов занятия, задание на дом.</p>	5







## Примерный недельный микроцикл для ГНП 2-го г.о. (мальчики)

День	Содержание учебно-тренировочного занятия	Время (мин.)
Понедельник	<b>Подготовительная часть:</b> Построение, комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на координацию, комплекс упражнений на развитие быстроты.	35
	<b>Основная часть:</b> 1. Акробатика: переворот боком; из стойки на руках, кувырок вперед согнувшись в стойку, руки вверх. 2. Перекладина: подъемы переворотом, отмахи в упоре, размахивания. 3. Конь: махи, перемахи 4. Полоса препятствий, упражнения в равновесии, комплекс упражнений на гибкость.	50
	<b>Заключительная часть:</b> Подведение итогов занятия, проверка дневников, домашнее задание.	5
Среда	<b>Подготовительная часть:</b> Построение. Хореографическая разминка, прыжки.	35
	<b>Основная часть:</b> 1. О/П: прыжок в стойку на руках с падением на спину на горку матов высотой 100 см. 2. Брусья: размахивания в упоре, соскоки махом назад, удержания угла. 3. Кольца: размахивания, висы (прогнувшись, согнувшись), соскок. 4. Батут: разновидности прыжков, сальто вперед. 5. СФП – упражнения для развития сил мышц живота и спины и гибкости (шпагаты, наклоны вперед).	50
	<b>Заключительная часть:</b> Подведение итогов занятия, домашнее задание.	5
Пятница	<b>Подготовительная часть:</b> Построение, акробатическая разминка и ОРУ.	35
	<b>Основная часть:</b> 1. Вольные упражнения (обязательная программа). 2. Кольца (обязательная программа). 3. Брусья (обязательная программа). 5. Круговая тренировка по СФП (5 станций).	50
	<b>Заключительная часть:</b> Подведение итогов занятия, проверка дневников, домашнее задание.	5

Суббота	<b>Подготовительная часть:</b> разминка с использованием беговых и прыжковых упражнений.	35
	<b>Основная часть:</b> 1. Прыжок: прыжок в стойку на руках с падением на спину на горку матов высотой 100 см. 2. Перекладина: размахивания; отмахи и оборот назад в упоре, соскок махом назад. 3. Батут: комбинации из базовых прыжков. 4. Эстафеты с включением элементов вращательного характера (повороты) и акробатических упражнений.	50
	<b>Заключительная часть:</b> подвижная игра, подведение итогов занятий.	5

### **3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения**

#### **3.4.1. Научно-методическое обеспечение на этапе НП**

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

На этапе НП НМО спортивной подготовки включает:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию тренировочного процесса, систематизация и рациональное распределение средств и методов;

- наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде;

- соблюдение указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки требований для выполнения целевых задач на данном этапе подготовки;

- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;

- разработка и внедрение в тренировочный процесс рабочих программ, построенных на основе данной типовой программы;

- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского, административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств (все материалы должны соответствовать требованиям, указанным в действующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся);

- материалы для повышения квалификации тренерского состава.

НМО на этапе НП организуется согласно плану, разработанному в Организации, и включает следующие мероприятия:

1) углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся 1 раз в год согласно порядку, установленному для спортсменов Минздравом России;

2) этапное комплексное обследование (ЭКО) проводится с использованием простейших тестов и методов контроля;

3) текущие обследования (ТО) проводятся с использованием простейших тестов и методов контроля (дневник самоконтроля, разработанный и утвержденный в Организации);

4) оценка соревновательной деятельности (ОСД) организуется тренером самостоятельно по разработанному в Организации протоколу «Анализ технической подготовленности» и проводится на контрольных соревнованиях. Показатели и критерии показателей разрабатываются и утверждаются на тренерском совете;

5) психологическое обследование организуется тренером и проводится с целью выявления психологической готовности к занятиям избранным видом спорта;

6) проведение восстановительных и реабилитационных мероприятий предусматривается планом тренера, включается в тренировочные занятия и во

внетренировочное время. Основными средствами являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

7) для гимнастов и гимнасток питание не имеет специфических особенностей на данном этапе. Однако, для юных спортсменов характерны быстрые темпы роста мышечной и костной ткани, следовательно, потребность в пищевых веществах на 1 кг. веса существенно выше. Кроме того, процесс роста приводит к увеличению потребности в кальции (1400-1500 мг/день), фосфоре (2100-2300 мг/день) и витаминах группы «В». Продукты должны быть легкоусвояемыми, питательными и разнообразными. Потребление жидкости должно регулироваться таким образом, чтобы избежать обезвоживания организма и в то же время не допустить избыточного вымывания минеральных веществ с потом.

По итогам реализации плана НМО составляются сводные отчеты и личные карты спортсменов.

### **3.4.2. Психологическое сопровождение на этапе НП**

Психологическое сопровождение является важным современным компонентом в системной работе со спортсменами. На этапе НП психологическое сопровождение организуется тренером и проводится с целью выявления и формирования устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта, установления эффективных взаимоотношений с воспитанниками и их родителями (законными представителями).

Тренер осуществляет психологическое сопровождение, на каждом тренировочном занятии. Наряду с этим нередко требуется специальное общение и вне тренировок. В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные. К ним добавляются тематические лекции, теоретические занятия, особые праздники, встречи, обучение ритуалу предсоревновательного поведения и пр., определяемое творческим потенциалом тренера и увлеченностью работой.

Таким образом, НМО и психологическое сопровождение на этапе НП призваны способствовать сохранению и укреплению здоровья спортсмена, профилактике заболеваний и травматизма, формированию устойчивой мотивации к

занятиям данным видом спорта, повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, а также системы отбора перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

#### **4. Система спортивного отбора и контроля**

Отбор и ориентация спортсменов – непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю спортивную подготовку. Обусловлено это невозможностью чёткого выявления всех способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером зависимостей между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и

приобретёнными признаками, являющимися следствием специально организованной тренировки. Даже если есть задатки к занятиям спортивной гимнастикой, свидетельствующие о природной одаренности ребенка, то они служат лишь необходимой основой для его отбора. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения, воспитания и тренировки.

#### **4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» на этапе НП**

Порядок и сроки комплектования групп на этапе НП определяются Организацией самостоятельно по согласованию с учредителем в соответствии с разработанным и утвержденным директором положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.

Прием в Организацию на этап НП спортивной подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

Задача первичного отбора – определить для каждого конкретного ребенка возможность, целесообразность и перспективность занятий видом спорта «спортивная гимнастика».

Основные критерии первичного отбора:

- 1) возраст, благоприятный для начала занятий спортивной гимнастикой (мальчики 7 лет, девочки 6 лет);
- 2) отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, препятствующих занятиям видом спорта «спортивная гимнастика» (необходим обязательный медицинский допуск к занятиям спортом);
- 3) соответствие морфотипа требованиям вида спорта «спортивная гимнастика» (экспертная оценка тренера);
- 4) соответствие уровня развития двигательных способностей требованиям вида спорта «спортивная гимнастика» (экспертная оценка тренера);

5) мотивационно-волевые особенности стремление к достижениям, к самосовершенствованию, настойчивость, терпеливость и др.

Важнейший принцип первичного отбора – ориентация на качества и способности, обуславливающие достижение высоких спортивных результатов в оптимальном возрасте, а не на признаки, имеющие временный характер.

В процессе спортивной подготовки важно сопоставить паспортный и биологический возраст ребенка. Диапазон биологического возраста детей одного паспортного возраста может колебаться в широких (до 3-4 лет) пределах. Дети с ускоренным биологическим созреванием по большинству показателей физического развития, морфофункциональных показателей превосходят детей с нормальным и тем более с замедленным биологическим развитием, что должно быть учтено при многолетней спортивной подготовке. По данным специалистов, влияние биологического возраста на различные функции и размеры тела юных спортсменов будет существенным после 12 лет, именно тогда необходим учёт его соответствия паспортному возрасту.

#### **4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП**

По итогам каждого года или этапа НП в целом Организация обязана проконтролировать уровень освоения спортсменами программы спортивной подготовки. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации программы спортивной подготовки, предусмотренным действующим ФССП, Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы (табл. 29).

Таблица 29

#### Оценка реализации программы спортивной подготовки на этапе НП

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения
-------	-------------------------	--------------------------------	------------------------------	--



				программы на этапе НП
1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	<p>а) Регулярность и систематичность посещения тренировок.</p> <p>б) Уровень мотивации к занятиям</p> <p>в) Уровень освоения теоретических знаний</p>	<p>а) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.</p> <p>б) Психологическое тестирование по определению мотивации (опросник).</p> <p>в) Собеседование по темам теоретической подготовки</p>	<p>а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом (90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам. Оценка проводится коллегиально членами специально созданной комиссии, по журналам учета работы тренера).</p> <p>б) Критерии оценивания результатов могут определяться по одному из научно-обоснованных методов выявления интереса, мотивации и т.д.</p> <p>в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации</p>
2.	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	<p>а) Показатели ОФП и СФП (представлены в таблице 22).</p> <p>б) Наличие знака отличия ВФСК «ГТО», соответствующий возрасту спортсмена степени</p>	<p>а) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НП по виду спорта «спортивная гимнастика» в</p>	<p>а) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор спортсменом минимальной суммы баллов.</p> <p>б) В целях оказания содействия физическому воспитанию детей (пп. 10 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329 от 04.12.2007 г. (ред. от 02.07.2021 г.)</p>

		(серебряный или золотой значок)	соответствии с перечнем показателей тренировочного этапа. б) Методика сдачи (приема) норм ВФСК «ГТО»	Организации устанавливают требование о сдаче (выполнении) спортсменами норм ВФСК «ГТО» соответствующей ступени. Наличие знака отличия ВФСК «ГТО» соответствующей возрасту спортсмена ступени свидетельствует о сформированности широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничном развитии физических качеств
3.	Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности	Положительная динамика показателей ОФП и СФП	Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» по контрольным упражнениям тренировочного этапа	Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона этапа НП. Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Спортсмен считается выполнившим показатель результативности реализации программы спортивной подготовки этапа НП и перешедшем на следующий этап в случае выполнения им

				<p>полного перечня (100 %) нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочный этап по виду спорта «спортивная гимнастика»</p>
4.	<p>Освоение основ техники по виду спорта «спортивная гимнастика»</p>	<p>Показатели освоенности техники изученных упражнений</p>	<p>Выполнение обязательной технической программы</p>	<p>Оценка освоенности основ техники по виду спорта «спортивная гимнастика» осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу (их перечень и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации). Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Спортсмен, считается выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл.</p> <p>Протоколы выполнения</p>

				контрольных упражнений хранятся в Организации в течение 3 лет с момента выполнения контрольных упражнений
5.	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах	Собеседование	Собеседование организуется ежегодно и включает в себя перечень вопросов, рассмотренных на этапе НП в рамках образовательной антидопинговой программы, утверждённой Минспортом России (23.08.2017 г.) По итогам собеседования специально созданная комиссия, выставляет оценку «зачтено» / «не зачтено». Протоколы ответов и черновики ответов спортсменов хранятся в Организации в течение 3 лет с момента прохождения собеседования
6.	Укрепление здоровья	а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний. б) Количество пропусков тренировок по причине болезни. в) Оценка функциональног	а) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра. б) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера с	а) Ежегодно спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование и по его результатам дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом. б) Расчет по журналу учета работы тренера посещения тренировок. в) Пульсовая кривая (как

		о состояния организма юного спортсмена г) Уровень освоения теоретических знаний	отметками о посещаемости и причинах отсутствия. в) Фиксация в дневнике спортсмена функциональной пробы (измерение 3-х пульсов после 20 приседаний) в виде пульсовой кривой. г) Собеседование по темам теоретической подготовки	отражение адаптационных возможностей функциональных систем организма спортсмена) в процессе роста тренированности должна становиться все более пологой, т. е. время восстановления после стандартной нагрузки должно уменьшаться. г) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации
7.	Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки	а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку. б) Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом. в) Уровень качества выполнения двигательных заданий. г) Морфологичес	а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап. б) Прохождение углубленного медицинского обследования. в) Экспертная оценка двигательной одаренности применительно к спортивной гимнастике. г) Экспертная оценка соответствия морфотипа	При равенстве результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап приоритет отдается спортсмену, имеющему преимущество в сумме баллов по показателям экспертной оценки морфотипа и двигательной одаренности применительно к спортивной гимнастике, оценки освоения техники, но при условии отсутствия отрицательных оценок. В следующем порядке оценивается преимущество в случае дальнейшего равенства показателей: 1) сравниваются оценки прохождения собеседования;

		кие критерии	требованиям спортивной гимнастики.	<p>2) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности;</p> <p>3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неуважительным причинам.</p> <p>Отбору подлежат спортсмены, имеющие наименьшее количества пропусков занятий по неуважительным причинам от их общего числа за весь период прохождения этапа спортивной подготовки</p>
--	--	--------------	------------------------------------	--

#### **4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годичного периода и этапа НП, сроки его проведения**

Контроль результативности тренировочного процесса на этапе НП осуществляется на основе положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спортивная гимнастика».

Ежегодно, не менее чем за 3 месяца до проведения контрольно-переводных нормативов, Организация рассматривает и утверждает на тренерском совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания.

Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода (перед началом каникулярного времени) по всем результатам, установленным действующим ФССП.

#### **4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП**

Для перевода на 2-й год занятий этапа НП или зачисления на ТЭ (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика» при оценивании общей физической и специальной физической подготовленности используется перечень контрольно-переводных нормативов для зачисления спортсменов на тренировочный этап (табл. 30, 31)

Для оценки технической подготовленности спортсменов Организация разрабатывает обязательную техническую программу, используемую ежегодно при оценке уровня технической подготовленности спортсменов, в том числе на этапе НП. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества контрольных упражнений.

Таблица 30

Перечень контрольно-переводных нормативов для оценки результатов реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» в части физической подготовленности на этапе НП

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	5
1.3	Подтягивания из виса хватом сверху	количество раз	не менее	

	на высокой перекладине.		2	-
1.4	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	5
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			+1	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее	
			5	
2.2.	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее	
			5	
2.3.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке. На собеседование выносятся вопросы из тем о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом (табл. 29).

Оценка перспективных юных спортсменов при отборе для дальнейшей спортивной подготовки производится специально созданной комиссией. Данная оценка представляется в форме рейтинга спортсменов ежегодно по завершению спортивного сезона. Организация самостоятельно устанавливает правила определения лучших спортсменов по прохождению ими этапа НП при отборе в группы тренировочного этапа.



Перечень контрольно-переводных нормативов для оценки общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "спортивная гимнастика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,5	4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			27	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	-	без учета времени
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее	
			-	3
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			5	-

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

#### **4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности на этапе НП**

В целях объективной оценки подготовленности спортсменов тренерским советом Организации создается комиссия из числа работников Организации, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры, а также представители от региональных и (или) местных спортивных федераций и другие специалисты, имеющие достаточный практический опыт в виде спорта «спортивная гимнастика». К членам комиссии предъявляются требования к

образованию и обучению в соответствии с требованиями профессиональных стандартов «Тренер» и «Инструктор-методист».

Персональный состав комиссии рассматривается тренерским советом и утверждается приказом директора, не менее чем за месяц до проведения контроля результативности тренировочного процесса. Количество членов данной комиссии должно быть нечетным, но не менее 3 человек.

При наличии нескольких видов спорта в Организации создается соответствующее количество профильных комиссий по контролю результативности тренировочного процесса.

После выполнения контрольных упражнений, тестов экспертной оценки и собеседования, проводимых с целью оценивания общей и специальной физической, технической, психологической и теоретической подготовленности, формируются рейтинги по каждому ожидаемому результату реализации программы спортивной подготовки и по общему итогу.

Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении обязаны быть ознакомлены с программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку. Организация не менее чем за месяц до проведения контрольно-переводных нормативов уведомляет родителей (законных представителей) о сроках прохождения контрольно-переводных нормативов. Уведомление направляется на официальный адрес электронной почты родителей (законных представителей), указанный в заявлении о приеме в Организацию.

Организация самостоятельно устанавливает количество контрольных упражнений и процент их выполнения спортсменами в течение прохождения этапа спортивной подготовки для того, чтобы считать спортсмена переведенным на следующий год этапа спортивной подготовки.

По окончании этапа НП спортсмен считается переведенным на тренировочный этап, в случае выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной подготовки, в том числе получивший зачет по оценке теоретической

подготовленности, имеющий определенный уровень психологической подготовленности, установленный непосредственно тестированием. При неполучении хотя бы одного из установленных результатов перевод спортсмена на ТЭ не допускается.

Рекомендуется вести видеозапись выполнения контрольных упражнений, которая подлежит хранению в течение 1 суток с момента проведения результата.

Родители (законные представители), не удовлетворенные оценкой спортсмена, имеют право подать апелляцию в течение 1 часа с момента публичного представления оценок выполнения контрольных упражнений.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются родители (законные представители) спортсмена, подавшие ее.

Для рассмотрения апелляции один из членов комиссии, принимавший контрольные упражнения, направляет в апелляционную комиссию протоколы с результатами их выполнения.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения контроля спортсмена. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Повторное выполнение спортсменом контрольных упражнений проводится в случае невозможности получения достоверных результатов без данной меры, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении процедуры тестирования.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию родителя (законного представителя) под подпись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Повторное проведение контрольных упражнений проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности данной меры в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного выполнения контрольных упражнений не допускается.

Спортсмен данного этапа спортивной подготовки, не выполнивший установленное количество упражнений, не получивший зачет по теоретической подготовленности спортивной подготовки и имеющий несоответствующий установленным нормам уровень психологической подготовленности, считается условно переведенным на следующий год спортивной подготовки (ТЭ) или считается оставшимся для прохождения спортивной подготовки на этапе НП повторно.

Практическая часть оценки общей физической, специальной физической, технической подготовленности проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов).

Нормативы принимаются во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом приема контрольно-переводных нормативов, утвержденных приказом директора.

Кроме практической части, в качестве контроля теоретической подготовленности, спортсмены проходят собеседование по вопросам, рассматриваемым в рамках теоретической подготовки. Темы (вопросы) для собеседования ежегодно рассматриваются и утверждаются тренерским советом.

Оценка перспективности в спортивной гимнастике производится комиссией с использованием метода экспертной оценки морфотипа и двигательной одаренности применительно к плаванию, где:

- 0 – морфотип не соответствует требованиям спортивной гимнастики;
- 1 – морфотип в основном соответствует требованиям спортивной гимнастики;
- 2 – морфотип полностью соответствует требованиям спортивной гимнастики;
- 0 – двигательная одарённость к спортивной гимнастике отсутствует;

1 – двигательная одарённость в основном соответствует требованиям спортивной гимнастики;

2 – двигательная одарённость полностью соответствует требованиям спортивной гимнастики.

Оценка технической подготовленности спортсмена осуществляется членами комиссии.

Обязательная техническая программа состоит из определенного количества упражнений, число которых обуславливает минимальное количество баллов для того, чтобы считать спортсмена выполнившим результат освоения основ техники по виду спорта «спортивная гимнастика».

Таким образом, минимальное количество баллов зависит от количества контрольных упражнений, которое Организация включит в обязательную техническую программу, а спортсмен обязан набрать минимальное количество баллов, чтобы результат реализации программы спортивной подготовки был засчитан как выполненный.

Оценивание выполнения результата прохождения программы спортивной подготовки по оценке технической подготовленности проводится ежегодно по балльной системе оценивания, где:

0 – исполнение не соответствует стандарту выполнения (наличие грубых ошибок);

1 – исполнение соответствует стандарту (отсутствуют грубые ошибки);

2 – исполнение соответствует стандарту и в некоторых отношениях превосходит его (отсутствуют грубые ошибки, наличие мелких недочетов);

3 – исполнение полностью превосходит стандарт и оценивается как отличное (допускаются незначительные погрешности в технике выполнения контрольного упражнения).

Организация самостоятельно разрабатывает протокол оценки результата и критерии выполнения упражнений, за которые предусмотрены снижения в оценке (грубые ошибки, мелкие недочеты, погрешности).

Таким образом, спортсмен считается выполнившим результат реализации программы по году этапа НП в случае набора минимального количества баллов, определяемого по числу контрольных упражнений обязательной технической программы. Соответственно, по году этапа НП спортсмен может не выполнить одно и (или) несколько контрольных упражнений обязательной технической программы, но обязан набрать минимальное количество баллов. Тем не менее по итогам прохождения этапа НП спортсмен обязан выполнить полный перечень контрольных упражнений как минимум на 1 балл.

Оценивание выполнения контрольных упражнений осуществляется как минимум тремя экспертами. Каждый эксперт должен произвести оценку, после чего происходит сравнение выставленных оценок. В случае расхождения оценок экспертов более чем на 1 балл, экспертам необходимо вынести оценку данного упражнения на обсуждение и устранить расхождение. Иными словами, оценки выполнения контрольных упражнений должны находиться в пределах 1 балла. Например, 2 – 3 – 2 или 0 – 1 – 0.

Необходимо учитывать, что превышение минимальной оценки влияет на общий минимальный результат спортсмена по году прохождения этапа НП, и он считается переведенным на следующий год этапа НП. Ниже (табл. 32, 33) приведены примеры оценивания контрольных упражнений (от трех до пяти) тремя членами комиссии.

Таким образом, в примере 1 (табл. 32) спортсмен набрал более установленного минимального количества баллов (каждое из 5 упражнений должно быть оценено минимум в 1 балл). Поэтому в этом примере 1 спортсмен считается перешедшем на следующий год этапа НП. Однако, чтобы считаться переведенным на тренировочный этап, по всем упражнениям спортсмен обязан получить положительный балл – пример 2 (табл. 33).

Таблица 32

Пример оценки технической программы экспертной комиссией  
при переводе на 2 год ЭНП (пример 1)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	0	1	0	0
4	4 упражнение	2	2	2	2
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Таблица 33

**Пример оценки технической программы экспертной комиссией  
при переводе на ТЭ (пример 2)**

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	1	1	0	1
4	4 упражнение	2	1	1	1
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Таким образом, в примере 2 спортсмен набрал положительные оценки по всем контрольным упражнениям и считается выполнившим контрольные упражнения и достигшим положительного результата по технической подготовленности.

### **5.Перечень материально-технического обеспечения**

В целях качественного построения тренировочного процесса Организация должна самостоятельно и (или) на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры, обеспечить наличие в оперативном управлении:



- тренировочного спортивного зала;
- хореографического зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н;
- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки (табл. 34).

Таблица 34

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для осуществления спортивной подготовки 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 фиброгласовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
12.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
13.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	
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.	Магnezница закрытая	штук	6
19.	Мат гимнастический	штук	50
20.	Мат поролоновый (200x300x40 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 <sup>3</sup> 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

Уровень обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем в Организации, предусмотренный ФССП по виду спорта, является минимальным и не зависит от количества спортсменов, проходящих на ее базе спортивную подготовку.

В целях повышения качества тренировочного процесса Организация имеет право пополнять перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика». Дополнение установленного перечня возможно только при условии абсолютной укомплектованности Организации оборудованием и спортивным инвентарем в минимально установленных объемах.

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спортивная гимнастика» на этапе НП, не предусмотрено обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование.

## **6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **6.1. Основная литература**

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин Физкультура и спорт 2007 г. - 328 с.

2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие / Ю.К. Гавердовский – М.: Terra-спорт, 2002. – 508 с.

3. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т. 1: учебник / Ю.К. Гавердовский. - Москва: Советский спорт, 2021 - 369 с.

4. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т. 2 : учебник / Ю.К. Гавердовский. - Москва: Советский спорт, 2021 - 233 с.

5. Спортивная гимнастика: энцикл.: учеб. пособие для студентов высш. и сред. учеб. заведений, обучающихся по спец. 032101 и 050720 / Л.Я. Аркаев, В.М. Смоленский; Федер. спорт, гимнастики России, Содружество «Спортуниверсгруп». – М.: Анита Пресс, 2006. – 378 с: ил.

6. Спортивная гимнастика. Полное руководство по подготовке. – М.: Эксмо, 2013. – 256 с.

7. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: Учебное пособие / под ред. Л.А. Савельевой, Р.Н. Терехиной. – М.: 2014. – 148 с.

### **6.2. Дополнительная литература**

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811 с.

2. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001 – 81 с.

3. Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей./ А.А. Королев./М., 2016. – 624 с.

4. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987 – 177 с.

5. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 – 348 с.
6. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 – 288 с.
7. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
8. Божевич Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1986 – 398 с.
9. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: ФиС, 2005 – 219 с.
10. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
11. Брукс Дуглас. Умный тренинг. - М.: АСТ, 2010 – 381 с.
12. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 158 с.
13. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.
14. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007 – 186 с.
15. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. - М.: Советский спорт, 2006 – 326с.
16. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993 – 144 с.
17. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Terra-Спорт, 2003 – 208 с.
18. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1989 – 238 с.
19. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. - М.: Советский спорт, 2009 – 199 с.

20. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000 – 367 с.
21. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: ФиС, 2010 – 230 с.
22. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998 – 286 с.
23. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 – 863 с.
24. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005 – 807 с.
25. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования /В.В. Роженцов, Полевщиков М.М. - М.: Советский спорт, 2006 – 278 с.
26. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М. : Советский спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). – 229 с.

### **6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] <https://www.gto.ru> (дата обращения: 17.11.2021).
2. Официальный интернет-сайт Федерации спортивной гимнастики России [электронный ресурс] URL: <https://sportgymrus.ru> (дата обращения: 01.12.2021).
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru> (дата обращения: 01.12.2021).
4. Официальный интернет-сайт Международной федерации гимнастики (Federation international de gymnastique) <https://www.gymnastics.sport/site/> (дата обращения: 01.12.2021).
5. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru> (дата обращения: 17.11.2021).

6. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 17.11.2021).

7. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org> (дата обращения: 17.11.2021).

8. Федеральные стандарты спортивной подготовки по олимпийским видам спорта / Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833> (дата обращения: 17.11.2021).

## 7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Физкультурные спортивные мероприятия проводятся в основном в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки гимнастов. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании служат эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет учебно-тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы гимнаст приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность выполнения гимнастических элементов и уровень технической подготовленности. Ниже представлен примерный план физкультурных и спортивных мероприятий для этапа начальной подготовки в спортивной гимнастике (Таблица 35).

Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий по спортивной  
гимнастике

<b>№ п/п</b>	<b>Физкультурное и спортивное мероприятие</b>	<b>Место проведения (уровень соревнования)</b>	<b>Дата проведения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>1-й год подготовки</b>			
1	Контрольные соревнования	Гимнастический зал (уровень образовательной организации)	декабрь
2	Основные соревнования		май
<b>2-й год подготовки</b>			
1	Контрольные соревнования	Гимнастический зал (уровень образовательной организации)	декабрь
2	Основные соревнования		май

**8.**



## 9. ПРИЛОЖЕНИЯ

### 8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП

Таблица 36

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p><i>Оптимальный план тренировочного процесса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нагрузки, соответствующие функциональным возможностям;</li> <li>- оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;</li> <li>- вариативность нагрузки;</li> <li>- рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.</li> </ul> <p><i>Условия, способствующие ускорению восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный режим дня;</li> <li>- средства переключения (кино, театр, литература и т. д.);</li> <li>- положительный психологический климат в группе;</li> <li>- умеренная мышечная деятельность;</li> </ul> <p><i>Рациональное планирование тренировочного занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для быстрого снятия утомления;</li> <li>- специальные упражнения для расслабления;</li> <li>- выбор места тренировочного занятия;</li> <li>- рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки</li> </ul>	<p><i>Гигиенические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный и стабильный распорядок дня;</li> <li>- полноценный отдых и сон;</li> <li>- соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований;</li> <li>- состояние и оборудование спортивных сооружений.</li> </ul> <p><i>Физические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- баня;</li> <li>- гидропроцедуры;</li> <li>- и др.</li> </ul> <p><i>Питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированность по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансированность по составу;</li> <li>- соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;</li> <li>- соответствие климатическим и погодным условиям.</li> </ul> <p><i>Фармакологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- витамины и минеральные вещества</li> </ul>	<p><i>Психологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологический климат в команде;</li> <li>- взаимопонимание с тренером;</li> <li>- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li> <li>- положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- комфортные условия для тренировки и отдыха;</li> <li>- и др.</li> </ul>

### 9.1. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 37

#### План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1.	Мониторинг действующего антидопингового	В течение года	Инструкторы-

	законодательства		методисты
2.	Оформление антидопингового стенда учреждения	В течение года	Инструкторы-методисты
3.	Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса	Январь	Инструкторы-методисты
4.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу	При поступлении	Инструкторы-методисты
5.	Информирование тренеров на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах	В течение года	Инструкторы-методисты
6.	Контроль за прохождением тренерами онлайн-обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
7.	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)»	Сентябрь	Инструкторы-методисты, тренеры
8.	Проведение легкоатлетических эстафет со спортсменами начального этапа спортивной подготовки «Главное не победа, а участие»	Октябрь	Инструкторы-методисты, тренеры

## 9.2. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей

В табл. 38-50 представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития (Губа В.П., 2020).

Сенситивные периоды развития показателей абсолютной<sup>1</sup> силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей				
Мальчики					
8	Зона благоприятных морфологических и функциональных предпосылок развития силы	Становая сила увеличивается на 11%	Кривая прироста силы поднимается до 270%. Целесообразно развивать силу сгибателей и разгибателей локтевого сустава	Дальнейший рост поперечника мышечных волокон и значительный рост всех соединительно-тканых образований	До 15 лет в тренировках необходимо развивать мускулатуру тела в целом. С 15 лет – избирательно воздействовать на группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении технических элементов
9					
10					
11					
12	Зона интенсивного роста силы	Период наибольшего роста абсолютной силы	Наибольший темп прироста максимальной силы (до 400–500%)		
13					
14	Доступны значительные силовые напряжения	Анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека			
15					
16	Настоящая силовая подготовка				
17					
Девочки					
8	Зона интенсивного роста силы	Существенный прирост силы мышц спины и кистей рук	Становая сила увеличивается на 36%	Рекомендовано развивать силу мышц ног	
9					
10					
11					
12					
13					
14	Настоящую силовую подготовку рекомендуется выполнять в этом возрасте				
15					
16	Рекомендуемая зона развития силовых качеств				
17					

<sup>1</sup> Сила, проявляемая спортсменом в каком-либо движении безотносительно к собственному весу, называется абсолютной силой.

Сенситивные периоды развития показателей относительной<sup>2</sup> силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей	
Мальчики		
8	Интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей
9		
10		
11	Прирост относительной силы составляет 2–3% в год. Это объясняется быстрым увеличением роста тела в длину	Наибольший рост относительной силы
12		
13		
14		
15		
16	Снижение роста относительной силы	
17	Рост относительной силы	
Девочки		
8	Наблюдается интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей
9		
10		
11	Рекомендуемая зона развития относительной силы	Необходима строгая дозировка упражнений с сопротивлениями и в упражнениях с отягощениями в движении
12		
13		
14		
15		
16		
17		

<sup>2</sup> Максимальная сила в пересчете на 1 кг веса спортсмена называется относительной силой.

Сенситивные периоды развития показателей скоростных качеств у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей быстроты					
Мальчики						
8	Темп прироста скоростных качеств – высокий (за 3 года 10%). Объём нагрузки меньше, чем у девочек	Наиболее интенсивный рост частоты движений наблюдается в возрасте от 7 до 9 лет. Благоприятным периодом для развития скоростных качеств считается возраст с 8 до 11 лет, а наиболее чувствительным от 9 до 10 лет	Достигается наибольшая частота шагов при беге на скорость. Нагрузка, кратковременна 6–8 с	Интенсивно растёт темп движений. Наблюдается активный рост скоростных способностей. Наибольшее изменение (уменьшение) латентного (скрытого) периода реакции под влиянием систематической тренировки	Темп развития скорости движений особенно велик. Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Двигательная реакция приближается к показателям взрослых
9						
10	Мальчики в этот период значительно опережают девочек в темпах развития быстроты	Объёмы нагрузок средние. Темп прироста скорости-2%	Зона увеличения темпа нарастания скорости мышечного сокращения	Стабилизация	Ежегодный прирост частоты движений составляет 0,3–0,4 движения в секунду	Зона наибольшего роста скоростных качеств
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (до 26%)	Объёмы нагрузок большие	Наибольший прирост скорости одиночного движения. Наибольшее уменьшение латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки (достигает уровня взрослых)	Скорость, частота движений и способность поддерживать их максимальный темп достигает значений близких к предельным		
13						
14	Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростных способностей					Показатели роста скорости одиночного движения растут медленно
15						
16			Интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением быстроты и ловкости			Тенденция к стабилизации
17						

Девочки						
8	Темп прироста скоростных качеств высокий. За 3 года он составляет 15%. Объем нагрузки у девочек значительно больше, чем у мальчиков	1-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки	Резко возрастает способность к быстроте движений. Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей. Интенсивно растёт темп движений	Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме	Зона достоверного прироста скоростных качеств. Рекомендуется увеличение объёма средств	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (в 1,3 раза)
9						
10	Девочки в этот период значительно уступают мальчикам в темпах прироста быстроты. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков			Прирост темпа движений у девочек и мальчиков выравнивается		
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Достигает 11 %	Зона достоверного прироста скоростных качеств	Объёмы нагрузок большие	2-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки	Частота движений в единицу времени достигает высокого уровня у девочек к 14 годам. После 14-15 лет прирост прекращается	
13						
14						
15			Объёмы нагрузок средние			Наблюдается уменьшение скоростных способностей
16	Рекомендуется большой объём упражнений					
17						

Сенситивные периоды развития показателей скоростно-силовых способностей у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей					
Мальчики						
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 44%. 8-9 лет-22%, 9-10-4%, 10-11-лет-18%. У мальчиков прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 8-11 лет	Зона активного прироста скоростно-силовых качеств		Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются у мальчиков на 44%	Наибольший рост прыгучести. Просматривается зависимость от темпов индивидуального биологического развития. Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь подростковый период равен 31%	
9						
10		Зона активного прироста.		Самый значительный прирост прыгучести (увеличение высоты прыжка на 12,5 см)	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы	В период с 10 до 18 лет уровень развития прыгучести повышается в среднем на 48,6 см (в год в среднем на 6,07 см)
11		В 11-12 лет показатели прироста скоростно-силовых качеств составляют 10%. Зона достоверного прироста взрывной силы. Показатели прироста до 10 %. 12-13 лет-зона самого активного прироста скоростно-силовых качеств. Зона увеличения результатов в прыжках в длину и вверх с места. Ежегодный прирост прыгучести в этот период равен 7%	В 10-11 лет дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки. Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени приходится на возраст от 10 до 12 лет			
12	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 11 %	Резкий скачок силовых показателей деятельности мышц при выполнении динамических упражнений		Рост скоростно-силовых качеств - 48,11%. Увеличение высоты прыжка: от 15 до 16 лет-на 4 см, от 16 до 17 лет-на 9 см и от 17 до 18 лет-на 5,5 см. В период 15-17 лет показатели взрывной силы достигают максимума		
13						

1	2					
14	То же что и в 13 лет	С 13 до 14 и с 14 до 15 лет темпы прироста прыгучести снижаются	То же что и в 13 лет	То же что и в 12-13 лет	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы	То же что и в 10-13 лет
15						
16	Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени				Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростно-силовых способностей	
17						
Девочки						
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 34 %. 8-9 лет-11%, 9-10-5%, 10-11-18 %	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется направленная работа с увеличением средств скоростно-силовой направленности	Наибольший годовой прирост результатов в прыжках в длину с места наблюдается с 9 до 10 лет (20%). Прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 9-10 лет	Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь период равен 12 %	Наибольший рост прыгучести. Зависит от темпов индивидуального биологического развития	Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются на 34%
9						
10						
11		Прирост скоростно-силовых качеств увеличение 7%	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется целенаправленная работа с увеличением средств, скоростно-силовой направленности		Замедление темпов прироста качества прыгучести	
12						
13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 13 %. Рекомендуется увеличение объёма					Рекомендуется большой объём упражнений
14						
15	Незначительное замедление развития скоростно-силовых способностей. Рекомендуется использовать средний объём нагрузок					
16						
17						



## Сенситивные периоды развития показателей аэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей аэробной выносливости		
Мальчики			
8	Оптимальные периоды развития аэробных возможностей	Наиболее выносливыми являются сгибатели и разгибатели предплечья, сгибатели кисти и икроножные мышцы	Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости)
9			
10			
11	Рост общей выносливости ярко выражен и составляет 24,8 %	Ежегодное увеличение уровня общей выносливости составляет 16,1%	
12			
13	Темп развития выносливости составляет 12%.		
14	Рекомендуется использовать наибольшее количество средств, направленных на воспитание выносливости	Наблюдается активное развитие выносливости	
15			
16	Планируется наибольший объем средств, направленных на воспитание выносливости	Рост уровня общей выносливости – 23,3 %	
17			
Девочки			
8	Начало проявления способностей к формированию выносливости		
9			
10			
11		Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости)	Значительно повышается выносливость икроножных мышц
12			
13	Темп развития выносливости составляет 3,7%.		
14	Рекомендуется использовать средний объем нагрузки, средств, направленных на воспитание выносливости в 13-14 лет, с незначительным увеличением в 14-15 лет. Зона активного развития выносливости		
15			
16-17	Рекомендуемая зона развития выносливости. Объем средний		

## Сенситивные периоды развития показателей скоростной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростной выносливости
Мальчики	
8-9	
10-12	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменов
13	
14-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости
Девочки	
8-9	
10-13	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменок
14	
15-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости

## Сенситивные периоды развития показателей анаэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей анаэробной выносливости	
Мальчики		
8		Зона наименьшей, функциональной устойчивости к недостатку кислорода
9	Сенситивная зона развития анаэробных возможностей	
10		
11	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
12		
13-15		
16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
17		
Девочки		
8-9		
10-12	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов. Зона наименьшей функциональной устойчивости к недостатку кислорода	
13-14		
15-16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
17		

## Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (ловкости) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (ловкости)				
Мальчики					
8	Увеличение способностей на 6% за весь период. Наблюдается снижение темпов прироста развития данного качества до 8%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки	Значительный достоверный прирост в развитии ловкости. Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости	Основной характеристикой координационных способностей является точность движений	Высокие темпы развития ловкости движений. С 7 до 12 лет у детей быстро растёт способность к запоминанию движений. Возраст формирования школы движений	Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%
9					
10					
11					
12	Наибольшее количество упражнений, направленных на воспитание ловкости. Рекомендуется средний объём нагрузки	Оптимальный возраст для овладения сложными двигательными навыками. В 11-12 лет наблюдается значительный, достоверный прирост в развитии ловкости. Процесс развития ловкости завершается к 14 годам	Зона нарушения гармонии движений.	10-13 лет – благодатный возраст для развития ловкости	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов. Ловкость в избранном виде спорта воспитывается в основном физическими упражнениями, специфичными для данного вида спорта
13					
14					
15	Возраст, в котором точность координации движений приближается к показателям взрослых	В 16 лет интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением ловкости	Зона нарушения гармонии движений.	Стабилизация. С 12 лет наблюдается улучшение способности к решению простых зрительно-моторных задач и продолжает развиваться до 16 лет. Задачи, требующие восприятия более сложных ситуаций, переработки большего количества информации и выбора действий, решаются лучше с 14 лет	
16					
17					

Девочки				
8	Увеличение способностей на 15 %. В возрасте от 9 до 10 лет наблюдается повышение темпов прироста этого качества до 9%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки при воспитании ловкости. Высокие темпы развития ловкости движений	Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости. От 8 до 9 лет и от 10 до 11 лет прирост ловкости достоверен. Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%	Больше внимания следует уделять правильности и точности выполнения технических приемов без зрительного контроля	Зона наиболее эффективного роста и развития ловкости. Увеличение показателей ловкости в 1,2 раза. Рост способности к запоминанию движений, координационных способностей и формированию школы движений
9				
10				
11	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте наблюдается проявление данных способностей	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов		Стабилизация
12				
13				
14	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте повторно наблюдается проявление данных способностей			
15				
16				
17	Снижение темпов прироста развития ловкости до 3 %			

## Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (равновесия) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (равновесия)			
Мальчики				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия		Зона наиболее интенсивного развития функции динамического равновесия	Огромное значение имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве
9				
10				
11	Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития			
12				
13	Хорошо совершенствуются вестибулярные функции организма спортсмена			
14				
15			Стабилизация с незначительным снижением	
16				
17				
Девочки				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия			Огромное значение имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой пространстве. Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития к 10-11 годам
9				
10				
11				
12	Зона активного формирования функции равновесия			
13				
14				
15				
16				
17				

Сенситивные периоды развития показателей гибкости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей гибкости				
Мальчики					
8	В 8 лет наблюдается снижение прироста темпов развития гибкости до (-5 %), которое затем в течение последующих двух лет идёт на увеличение равное 3 %, а затем 4 %. Это позволяет увеличить объём и количество упражнений на гибкость	Зона активизация развития гибкости. Увеличение гибкости наблюдается до 15,8°. Максимальные показатели в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба		Наибольшая подвижность позвоночного столба	Сенситивный период развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте
9					
10					
11		Активная гибкость достигает максимальных величин. Стабилизация		Увеличение подвижности плечевого сустава	
12					
13					
14		Активизации прироста гибкости. Увеличение гибкости может достигать до 21°.			
15					
16	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость	Снижение.			
17	Снижение темпов развития гибкости				
Девочки					
8	Максимальных показателей в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба девочки достигают в 8-9 лет	Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости		Прирост в развитии гибкости в 9-10 лет составляет 1%, в 10-11 лет-3%. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков	Сенситивным периодом развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте
9					
10					
11	В этом возрасте можно применять средний объём нагрузок	Активная гибкость достигает максимальных величин			
12					
13	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость				
14					
15	Последний возрастной этап целенаправленного воспитания гибкости. Рекомендованы большие объёмы. Наблюдается незначительное увеличение темпов прироста гибкости				
16					
17	Рекомендованы средние и малые объёмы. Наблюдается незначительное улучшение				

