

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ПРИКАЗ

30 августа 2022 г.

№ 291

г.Минск

Об учебной программе
по гимнастике спортивной
(женщины)

На основании абзаца второго части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З "О физической культуре и спорте" и абзаца шестнадцатого подпункта 6.7 пункта 6 Положения о Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь, утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 июля 2006 г. № 963, Министерство спорта и туризма Республики Беларусь ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить учебную программу по гимнастике спортивной (женщины) (прилагается).

2. Руководителям республиканских центров олимпийской подготовки по видам спорта, начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных (Минского городского) исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по гимнастике спортивной (женщины) в учебно-тренировочном процессе.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.

4. Настоящий приказ вступает в силу с 1 сентября 2022 г.

Министр

С.М.Ковальчук

УТВЕРЖДЕНО
приказ Министра спорта
и туризма Республики Беларусь
30.08.2022 № 291

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
по гимнастике спортивной
(женщины)

ВВЕДЕНИЕ

Учебная программа по гимнастике спортивной (женщины) (далее – Программа) предназначена для специализированных учебно-спортивных учреждений (далее – СУСУ), училищ олимпийского резерва (далее – УОР). Программа разработана на основе нормативных правовых актов Министерства образования, Министерства труда и социальной защиты, Министерства финансов, Министерства спорта и туризма с учетом передового опыта работы с юными спортсменами, результатов научных исследований и тенденции развития гимнастики спортивной как вида спорта.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов-учащихся СУСУ и УОР (далее, если не установлено иное, – спортсмен) на весь многолетний период спортивной подготовки – этап начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный этап (далее – УТ), этап спортивного совершенствования (далее – СПС), этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Практика работы СУСУ и УОР и анализа их деятельности наглядно демонстрируют, что спортивное мастерство спортсменов тесно связано с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала учебно-тренировочных занятий и разносторонней спортивной подготовкой на начальном этапе специализации. Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих основных методических положений:

строгая преемственность задач, средств и методов тренировки спортсменов;

неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки (с максимумом в группах СПС и ВСМ), соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем специальной физической подготовки (далее – СФП) (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки)

и соответственно уменьшается до оптимальных пределов удельный вес общей физической подготовки (далее – ОФП);

строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки спортсменов.

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки спортсменов, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов республики, поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы.

В настоящей Программе определены этапы многолетней подготовки спортсменов, структура и основные положения работы СУСУ, содержание материала занятий по группам и годам подготовки, а также соответствующие контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП.

Настоящая Программа является основным документом, определяющим целевую направленность и содержание учебно-тренировочного процесса в СУСУ и УОР независимо от ведомственной подчиненности.

РАЗДЕЛ I НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ГИМНАСТИКЕ СПОРТИВНОЙ

Многолетний опыт работы СУСУ свидетельствует о том, что при четкой организации учебно-тренировочного процесса и высоком качестве педагогической деятельности тренерско-преподавательского состава СУСУ являются отличными базами привлечения спортсменов к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменок и подготовки общественного актива для коллективов физической культуры общеобразовательных школ.

В соответствии с типовым положением СУСУ призваны решать следующие основные задачи:

- всестороннее развитие спортсменов и укрепление их здоровья и разностороннее физическое развитие;
- подготовка спортивного резерва для передачи в высшее звено подготовки;

- подготовка из числа спортсменов инструкторов-общественников и судей по спорту;
- оказание помощи общеобразовательной школе в организации спортивно-массовой работы.

§ 1. Этапы и задачи многолетней подготовки

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивного резерва основывается на последовательной реализации трех этапов многолетней подготовки согласно таблице 1.

Таблица 1. Этапы многолетней подготовки

Этап	Этап подготовки	Этап специализированной подготовки		Достижения высшего спортивного мастерства
		период начальной специализации или спортивной подготовки	период углубленной специализации	
Группы	НП 1 – 3 годов обучения	УТ 1–7 годов обучения	СПС 1– 6 годов обучения	ВСМ до 5 лет ВСМ*
Возраст (лет)	5 – 8	7 – 13	12 – 17	14 и старше

* – В составе член национальной команды Республики Беларусь по гимнастике спортивной, призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, Европейских игр.

Первый этап – отбора и начальной подготовки.

Задачами этого этапа являются выявление задатков и способностей девочек: укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение основам техники выполнения отдельных элементов, упражнений в гимнастике спортивной, привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям спортивной гимнастикой; навыков гигиены и самоконтроля.

Второй этап – специализированной подготовки, в котором выделяются периоды начальной и углубленной специализации.

Особое внимание необходимо уделять формированию устойчивого интереса юных спортсменов к целенаправленному многолетнему спортивному совершенствованию.

Задачи периода начальной специализации включают в себя укрепление здоровья спортсменов; всестороннее развитие физических возможностей организма; создание двигательного потенциала для развития специальных физических качеств; разучивание и совершенствование техники основных спортивных элементов; воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умения самостоятельно работать и соревноваться.

Углубленная специализированная подготовка предполагает развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности; совершенствование техники выполнения упражнений на различных гимнастических снарядах и разучивание более сложных элементов.

Третий этап – высшего спортивного мастерства, предполагающий достижение максимальных результатов, выход на мировую арену. Задачи этапа: укрепление здоровья и функционального состояния на основе поддержания высокого уровня общей и специальной физической подготовленности; стабильность спортивных результатов; овладение знаниями и умением управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле, в том числе при подготовке к ответственным соревнованиям.

§ 2. Режим работы СУСУ и наполняемость учебных групп

Учебный год в СУСУ начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными режимами и учебным планом согласно таблицам 1 и 2 приложения.

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях СУСУ и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в период каникул и учебно-тренировочных занятий по индивидуальным заданиям.

Учебный план является примерным для тренера-преподавателя по спорту.

§ 3. Основные виды и содержание спортивной подготовки

В содержании спортивной подготовки выделяются следующие виды:

1. Физическая подготовка:

ОФП;

СФП.

2. Хореографическая подготовка и составление композиций для (вольных упражнений и бревна);

3. Спортивно-техническая подготовка (многоборье) – опорный прыжок, брусья, бревно, вольные упражнения.

4. Специально-техническая подготовка – акробатическая подготовка и прыжки на батуте.

5. Теоретическая подготовка.

6. Психологическая подготовка и тактическая подготовка.

Спортивно-техническая подготовка состоит из большого многообразия объемного материала гимнастического многоборья на снарядах.

Физическая подготовка. В нее входят: общая физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и повышение уровня общей работоспособности, способствующей овладению и совершенствованию технически сложных комбинаций гимнастического многоборья.

Специальная физическая подготовка состоит из упражнений способствующих развитию силы, быстроты, выносливости, гибкости и подразделяется на скоростно-силовую подготовку, собственно-силовую подготовку, статическую и специальную выносливость.

Специально-техническая подготовка способствует развитию двигательной функции (координации, ловкости, умения держать осанку, выразительности и музыкальности).

Теоретическая подготовка формирует у спортсменов специальные знания о виде спорта, о деятельности функций организма, необходимых для успешной тренировочной работы в спортивной гимнастике.

В психологическую подготовку входят:

- базовая – психическое развитие, образование и обучение;
- тренировочная – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;
- соревновательная – формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Тактическая подготовка может быть:

- индивидуальной – составление индивидуальной соревновательной программы, определение ведущих видов, распределение сил, тактика поведения, формирование умений и навыков в принятии решений во время выполнения упражнений и на соревнованиях; умение

самостоятельно проводить анализ соревнований; умение организовать режим дня во время спортивных соревнований;

- командной – формирование команды, определение командных и личных задач, очередность выступления спортсменов.

Так же в соответствии с правилами (регламентом) проведения спортивных соревнований по гимнастике спортивной, спортсмены выполняют вольные упражнения под музыкальное сопровождение. Музыкальное сопровождение должно быть выразительным, характерным для каждого вида упражнения, соответствовать необходимой продолжительности наряду с основной подготовкой по виду спорта, в комплексе параметров предусмотрена подготовка по хореографии, начиная с групп начальной подготовки. Обязательным условием проведения занятия хореографии также является музыкальное сопровождение. Для полного и грамотного выполнения данных задач предусмотрено проведение занятий с музыкальным сопровождением – аккомпаниатора (разминка, музыкально-двигательная подготовка, строевые передвижения, общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ), упражнения ритмики, работу у станка, музыкально-двигательное воспитание).

Объем преподавательской работы аккомпаниатора, как правило, должен быть эквивалентен объему тренерско-преподавательской работы по смежному виду подготовки.

РАЗДЕЛ II ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ГЛАВА 2 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НП

Подготовка спортсменов на этапе отбора и НП характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением игрового метода, использованием средств различных видов спорта и подвижных игр. На этом этапе закладывается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. В этом возрасте необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание на скорости и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени, в пространстве и по степени мышечных усилий.

§ 1. Задачи и краткое содержание учебно-тренировочной работы на этапе отбора и начальной спортивной подготовки

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- содействие всестороннему физическому развитию;
- повышение уровня развития основных физических качеств;
- воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям гимнастикой;
- освоение элементов гимнастического стиля (осанка, выполнение упражнений с прямыми ногами, оттянутыми носками, действия свободными руками и др.)
- музыкально-ритмическое воспитание для развития навыков и качеств, определяющих культуру движения;
- овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на брусьях;
- овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на бревне;
- овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на опорном прыжке;
- овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на акробатике и батуте;
- развитие гибкости и подвижности в суставах;
- развитие выносливости и силы с использованием игрового метода;
- развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности юных спортсменов.

Практическая подготовка юных спортсменов на этапе НП включает ОФП, СФП, основы спортивной гимнастики, акробатики и прыжков на батуте.

При обучении следует пользоваться методами показа и рассказа (показ должен сопровождаться рассказом с акцентом внимания на действиях, обеспечивающих выполнение упражнения), так как спортсмены этого возраста склонны к подражанию. Объяснение должно быть лаконичным, простым и понятным – сводиться к названию конкретных действий и указанию о том, как их выполнять. Следует использовать различные понятные детям образные сравнения. Упражнения должны быть непродолжительными и чередоваться с короткими паузами для отдыха. Большинство упражнений должно проводиться в виде игр или игровых заданий.

Годовой объем работы на этапе отбора и НП составляет 312 академических часов для групп НП 1 – 3 годов обучения. Учебно-

тренировочные занятия, как правило, должны проводиться 3 раза в неделю, продолжительность каждого из них не должна превышать двух академических часов.

§ 2. Учебный план для групп НП

Основой планирования в группах НП является учебный план. Примерный учебный план по спортивной гимнастике приведен в таблице 2.

Таблица 2. Примерный учебный план по спортивной гимнастике

Разделы подготовки	Количество академических часов	
	НП 1 года обучения	НП 2, 3 годов обучения
1. Теоретическая подготовка:	10	10
Итого академических часов:	10	10
2. Практическая подготовка:		
Физическая подготовка: ОФП, СФП	70	70
Хореография	70	70
Специально-техническая подготовка (акробатика, прыжки на батуте)	75	75
Спортивно-техническая подготовка (многоборье)	87	87
Итого академических часов:	302	302
3. Участие в спортивных соревнованиях и сдача контрольно-переводных нормативов	+	+
4. Медицинское обследование	+	+
5. Восстановительные мероприятия	+	+
Всего академических часов:	312	312

§ 3. Теоретическая подготовка

История развития спортивной гимнастики

Возникновение и развитие спортивной гимнастики как вида спорта. Развитие спортивной гимнастики в Республике Беларусь, в отдельных областях, городах. Значение и место спортивной гимнастики в системе физического воспитания.

Техника безопасности на занятиях спортивной гимнастикой

Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий в гимнастическом зале. Правила поведения в гимнастическом зале. Организация спортсменов при входе, выходе из зала и во время учебно-тренировочных занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, магнезией, канифолью. Переноска матов, укладка их. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при использовании ими.

Классификация, терминология и разрядные требования в спортивной гимнастике

Основные понятия спортивной классификации. Терминология в спортивной гимнастике. Основные термины изучаемых упражнений. Термины общеразвивающих упражнений. Термины упражнений на гимнастических снарядах. Термины акробатических упражнений. Термины хореографических упражнений.

Гигиенические требования, режим и питание в гимнастике

Правила соблюдения личной гигиены. Режим труда и отдыха. Гигиенические основы закаливания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

§ 4. Практическая подготовка 1 года обучения

Основные параметры нагрузки: 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях СУСУ и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период и тренировок по индивидуальным заданиям, 312 академических часов учебно-тренировочных занятий по 6 академических часов в неделю; физическая подготовка – 70 академических часов; хореография – 70 академических часов; специально-техническая подготовка (прыжки на батуте, акробатика) – 75 академических часов; спортивно-техническая подготовка (многоборье) – 87 академических часов; теоретическая подготовка – 10 академических часов.

§ 4.1. Физическая подготовка

ОФП

В целях лучшей организации спортсменов, воспитания дисциплины, формирования правильной осанки, подготовки к овладению более сложными двигательными действиями на каждом тренировочном занятии с группами начальной подготовки тренеру рекомендуется использовать строевые и ОРУ. Желательно выполнять разминку

в

гимнастическом зале под музыкальное сопровождение. Для воспитания красоты движений, умения дифференцировать движения и напряжения отдельных групп мышц рекомендуется использовать на всех этапах многолетней подготовки элементы хореографии. Например, элементы классического экзерсиса у опоры и без нее, шаги классического танца и т.д.

Строевые упражнения. Понятие о командах. Строй, шеренга, колонна. Дистанция, интервал. Построения (в шеренгу, колонну, круг), строевые приемы, передвижения, размыкания и смыкания.

Прикладные упражнения. Разновидности ходьбы и бега, бег в чередовании с ходьбой; прыжки с места в длину; танцевальные шаги.

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Выполняются без предметов и с предметами (гантели, набивные мячи, резиновые амортизаторы, гимнастические палки, скакалки).

Упражнения без предметов: движения руками и ногами в разных плоскостях; приседания и полуприседания на одной и обеих ногах, выпады; разнообразные наклоны и повороты туловища; упоры лежа и стоя; выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.

Упражнения с предметами: круговые движения палкой из различных исходных положений; выкрут вперед и назад; перешагивание через палку; с мячом: броски и ловля одной и двумя руками снизу и сверху; бросок вверх и ловля после удара о пол и т.д.

Упражнения на гимнастической скамейке (низком бревне): ходьба, перешагивание, прыжки со скамейки и через скамейку вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе; поднятие ног и наклоны туловища, сидя на скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: лазание, висы лицом, спиной, углом; стоя боком или лицом к стенке; наклоны вперед, назад, в стороны, приседание на двух и одной ногах с опорой о стенку; лазание по канату; лазание по наклонной гимнастической скамейке.

Игровые задания, подвижные игры, эстафеты (с элементами акробатики, с передачей каких-либо предметов, с лазаниями и перелазаниями и т.д.).

Упражнения на восстановление дыхания и расслабление

Тренеры-преподаватели по спорту могут значительно расширить круг применения приведенных упражнений, используя для этого соответствующие учебные пособия, практический опыт других тренеров-преподавателей по спорту и материалы родственных видов спорта (акробатика, прыжки на батуте, аэробика).

СФП

СФП на этапе НП входит в содержание всех частей учебно-тренировочного занятия. Основными средствами СФП являются упражнения, непосредственно направленные на развитие силы гибкости, быстроты.

Упражнения для развития силы. Поднимание, опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями (вес до 0,5 кг).

Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений.

Сгибание и разгибание рук в висе, лежа, из виса стоя.

Сгибание и разгибание рук в упоре (лежа упор о скамейку, набивной мяч, горку матов).

Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке до 90° и выше.

Сгибание и разгибание туловища из положения лежа бедрами на «коне», ноги закреплены, руки за головой; стоя, ноги врозь, набивной мяч за головой – наклоны туловища с прямой спиной; из виса стоя спиной к гимнастической стенке, набивной мяч зажат голеностопами – поднимание ног с мячом и переход в вис прогнувшись. Лазание по канату с помощью ног.

Упражнения для развития гибкости. Наклоны вперед из различных положений (сидя, стоя) с посторонней помощью и без помощи. Мост из положения лежа. Махи ногами в разные стороны. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Шпагаты.

Упражнения для развития быстроты и ловкости. Прыжок в длину с места. Прыжки с места вверх, со скакалкой, на горку матов, через набивные мячи. Бег 20 м с высокого старта.

Для обучения основам техники гимнастических элементов, умению различать свои движения по усилиям, времени и амплитуде используются специально направленные упражнения: чередование активных и пассивных видов вращений (наибольший удельный вес должны иметь активные вращения – акробатика, прыжки на батуте).

§ 4.2. Хореография

Знакомство с элементами музыкальной грамоты: характер музыкального произведения, такт, затакт, счет, темп, ритм; маршевая и танцевальная музыка.

Упражнения для развития ориентации и координации движений: построения в колонну, шеренгу, круг, повороты, перестроения.

Упражнения на развитие мышечного чувства: для рук, кистей, пальцев, ног.

Постановка корпуса, изучение позиций ног, рук. Ознакомление с элементами классического экзерсиса у опоры: demi-plies, battements tendus с I позиции, releve.

Передвижения и элементы танцев: шаг с носка, приставной шаг с носка и носках; переменный шаг вперед, назад, шаг с подскоком; русский шаг с движением руками; притопы; бег и его разновидности; поклон.

§ 4.3. Специально-техническая подготовка

Акробатика. Наиболее рациональной формой организации занятий по акробатике, позволяющей увеличить количество выполняемых упражнений, является фронтальный способ: вся группа, находясь в разомкнутом строю, одновременно выполняет равновесия, упоры, стойки, перекаты, группировки и другие несложные упражнения. Более сложные упражнения следует разучивать и повторять посменно: дети выстраиваются в две шеренги (по обе стороны матов, уложенных дорожкой) и по команде тренера-преподавателя по спорту одни выполняют упражнения, другие наблюдают и подмечают ошибки. Такая форма обучения не только активизирует детей, но и повышает их знания о технике движений, страховке, помощи, ошибках.

Основные элементы: группировка: из положения лежа на спине, руки вверх, с поворотом вправо и влево, в висе на гимнастической стенке или в руках тренера-преподавателя по спорту;

- кувырки вперед из упора присев и основной стойки, то же с последующим прыжком вверх, соединение нескольких кувырков, кувырки вдвоем и т.д.;

- кувырки назад из седа, из упора присев, из основной стойки в стойку на колени и в основную стойку, соединение нескольких кувырков;

- полушпагаты и шпагаты;

- полумост и мост из положения лежа;

- стойки на лопатках из положения лежа на спине;

- стойки на голове из упора присев толчком одной и двумя ногами;

- стойка на руках толчком одной и махом другой с поддержкой тренера-преподавателя по спорту или самостоятельно у стены и т.д.

Очень важный момент – научить девочек приземляться в самые различные положения, не ушибаясь и не травмируясь при этом.

Упражнения для развития гибкости. Наклоны вперед из различных положений (сидя, стоя) с посторонней помощью и без помощи. Мост

из положения лежа. Махи ногами в разные стороны. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Шпагаты.

Прыжки на батуте. Одним из наиболее любимых занятий для юных спортсменов являются упражнения на батуте и трамплине, которые также являются универсальным средством, позволяющим успешно совершенствовать вестибулярную устойчивость. Универсальность действия упражнений на батуте состоит в комплексном развитии функции вестибулярного, двигательного и других анализаторов, улучшения деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитии скоростно-силовых качеств, выносливости, чувства равновесия, ориентировки, быстроты двигательной реакции, воспитания способности точно управлять движениями.

В первый год учебно-тренировочных занятий батут стоит включать в тренировки 1, 2 раза в неделю. Используются такие упражнения, как хождение по сетке; прыжки на двух ногах на месте руки на поясе или опущены вниз, прыжки на месте с одной на другую ногу; прыжки с продвижением по сетке; прыжок на колени, прыжок на четвереньки.

§ 5. Практическая подготовка в группах НП 2, 3 годов обучения

Основные параметры нагрузки: 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях СУСУ и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период и тренировок по индивидуальным заданиям, 312 академических часов учебно-тренировочных занятий по 6 академических часов в неделю; физическая подготовка – 70 академических часов; хореография – 70 академических часов; спортивно-техническая подготовка (многоборье) – 87 часа; специально-техническая подготовка (прыжки на батуте, акробатика) – 75 академических часов; теоретическая подготовка – 10 академических часов.

§ 5.1. Физическая подготовка

ОФП

Повторение и закрепление материала первого года обучения.

Строевые упражнения. Строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания, перемена направления.

Прикладные упражнения. Ходьба и бег: на носках, высоко поднимая бедро, скрестным и приставным шагом, в полуприседе, выпадами, с ускорением.

Легкая атлетика. Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 40 м). Бег на скорость – 20 – 30 м с высокого старта. Бег на 200 – 300 м. Чередование бега по пересеченной местности с ходьбой (до 1 км). Прыжки в длину с места и с разбега.

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.

Упражнения для развития силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног, связок голеностопного сустава.

Упражнения для развития выносливости, координации.

Упражнения на развития координации.

Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Выполнения физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный метод, работы в аэробном и анаэробном режимах).

Игровые задания, подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики.

СФП

Упражнения для развития силы. Поднимание, опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями (вес до 1 кг). Сгибание и разгибание рук в висе, лежа, из виса стоя. Сгибание и разгибание рук в упоре (лежа упор о скамейку, набивной мяч, гору матов). Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке до 90° и выше. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа бедрами на «коне», ноги закреплены, руки за головой; стоя, ноги врозь, набивной мяч за головой – наклоны туловища с прямой спиной; из виса стоя спиной к гимнастической стенке, набивной мяч зажат голеностопами – поднимание ног с мячом и переход в вис прогнувшись. Лазание по канату с помощью ног.

Специальные упражнения для брусьев (стойка на руках и т.д.).

Упражнения для развития специальной прыгучести.

Упражнения для развития гибкости. Специальные упражнения на развитие гибкости и подвижности в плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах и позвоночном столбе. Наклоны вперед из различных положений (сидя, стоя) с посторонней помощью и без помощи. Мост из положения лежа. Махи ногами. Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой. Шпагаты. Элементы хореографии.

Упражнения для развития быстроты и ловкости. Прыжок в длину с места. Прыжки с места вверх, со скакалкой, на горку матов, через набивные мячи. Бег 20 м с высокого старта.

§ 5.2. Хореография

Упражнения классического экзерсиса у опоры: упражнения для рук; *demi-plie*, *plié*, *battements tendus*, *battements tendus* с *demi-plie*, *releves* на полупальцы, *passé par terre*, *demi-rond de jambe par terre* по четверти круга, положение *sur le cou-de-pied* вперед и назад, подготовительные упражнения к *battements jetés* с I позиции и к *battements frappés*, *temppestes*, *relevé*, прыжки *temps levé*.

Движения на ковре: упражнения для рук на месте и в движении; *demi-plie*, *plié*, *battements tendus*, *battements tendus* с *demi-plie*, *demi-rond de jambe par terre* по четверти круга, прыжки *temps levé*, изучение положения *sur le cou-de-pied*, *port de bras*.

Передвижения и элементы танцев: разновидности шага и бега, подскоки, повороты, волны; элементы русского, белорусских танцев.

§ 5.3. Специально-техническая подготовка

Прыжки на батуте. Батут занимает одно из важнейших мест в подготовке спортсменов на всех этапах подготовки. На данном этапе тренировки особое внимание уделяется совершенствованию ранее изученных упражнений и обучению подскокам с поворотом на 180° и 360° вправо и влево, из седа, со спины с поворотом на 180° и 360°. Прыжок с ног в группировку, согнувшись. Сальто в поролоновую яму. Прыжки с автокамеры, минитрампов в доскок, на точность приземления.

Акробатика. Группировка лежа, сидя, в приседе. Перекат вперед, назад, в сторону. Кувырки вперед, назад из упора стоя ноги врозь, из упора присев. Мост из положения лежа и стоя. Стойка на лопатках, на голове, на руках, переворот боком, назад, вперед, перекидки вперед и назад.

§ 5.4. Спортивно-техническая подготовка

Изучение и совершенствование техники упражнений гимнастического многоборья в соответствии с требованиями III-II юношеского разряда обязательной программы. Используются подготовительные упражнения, дополнительные снаряды.

§ 6. Планирование занятий в годичном цикле

Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле для групп начальной подготовки представлено в примерных план-схемах согласно таблицам 3, 4 приложения.

§ 7. Нормативные требования для групп НП

§ 7.1. Нормативные оценки по общей и специальной физической подготовленности

Нормативные оценки по общей и специальной физической подготовленности представлены в таблице 3.

Таблица 3. Нормативные оценки по общей и специальной физической подготовленности

Тест	Балл		
		НП 1 года обучения	НП 2, 3 годов обучения
Бег 20 м (сек.)	5	4,59 и лучше	4,49 и лучше
	4	4,60 – 4,69	4,50 – 4,59
	3	4,70 – 4,89	4,60 – 4,79
	2	4,90 – 4,99	4,80 – 4,99
	1	5,0 и хуже	5,0 и хуже
Прыжок в длину с места (см)	5	110 и лучше	130 и лучше
	4	109 – 106	129 – 126
	3	105 – 101	125 – 121
	2	100 – 96	120 – 116
	1	95 и хуже	115 и хуже
Подтягивание в висе	5	7 и лучше	10 и лучше
	4	6 – 5	9 – 8
	3	4 – 3	7 – 6
	2	2 – 1	5 – 4
	1	0	3 и хуже
Лазание по канату 3 м (сек.)	5	3м.	12 и лучше
	4	2,50 – 2,90	13 – 15
	3	2,40 – 2,00	16 – 18
	2	1,50 – 1,90	19 – 21
	1	1,40 и хуже	22 и хуже
Удержание	5	30 и лучше	45 и лучше

угла в висяч. (сек.)	4	29 – 26	44 – 35
	3	25 – 21	34 – 25
	2	20 – 16	24 – 15
	1	15 и хуже	14 и хуже
Углы на шведской стенке	5	7 и лучше	10 и лучше
	4	6 – 5	9 – 8
	3	4 – 3	7 – 6
	2	2 – 1	6 – 5
	1	0	4 и хуже
Растяжка (шпагаты, мост, наклон вперед)	5	3,5 и лучше	2,5 и лучше
	4	3,6 – 4,0	2,6 – 3,0
	3	4,1 – 4,5	3,1 – 3,5
	2	4,6 – 4,9	3,6 – 3,9
	1	5,0	4,0 и хуже

§ 7.2. Методика тестирования общей и специальной физической подготовленности

Основой физической подготовленности спортсменов различных возрастных групп и различных видов спорта является уровень развития физических качеств. При определении общей физической подготовленности используют стандартные тесты или контрольные упражнения.

Предлагаемые тесты характеризуют все физические качества:

1) Бег с высокого старта 20 м, с

Проводится на дорожке для разбега для опорного прыжка.

2) Прыжок в длину с места, см.

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем ее прыжка.

3) Подтягивания в висе на жерди, количество раз

Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше жерди.

4) Удержание угла в висе, с

Выполняется в висе на гимнастической стенке. Фиксируется угол в 90°, ноги прямые, носки оттянуты. При потере этого положения секундомер выключается.

5) Лазание по канату (3 м)

Выполняется с помощью ног (в группе НП 1 года обучения – без учета времени).

6) Поднимание прямых ног в угол в висе на гимнастической стенке хватом сверху, количество раз.

Выполняется в среднем темпе. Упражнение считается выполненным в том случае, если ноги поднимаются, до касания хвата рук. Опускание в вис должно проходить мягко, до легкого касания ногами стенки. Оценивается количество повторений.

7) Растяжка

Наклон вперед

Выполняется из седа на ровной поверхности ноги прямые вместе или врозь на 90° .

Сбавки за ошибки (в баллах):

- а) наклон туловища до 45° (1,0 балл)
- б) наклон туловища под углом в 45° (0,8 балла)
- в) наклон туловища больше 45° (0,6 балла)
- г) туловище почти касается пола (коленей) (0,5 – 0,3 балла)
- д) туловище касается пола плечами (0,2 – 0,1 балла)
- е) все точки тела касаются пола, руки вытянуты вверх (без сбавки).

Шпагаты

Тест выполняется на ровной поверхности. Оба бедра касаются пола, ноги прямые, носки оттянуты, спина прямая, руки точно в стороны. Выполняются три шпагата (правый, левый, поперечный) и выставляется общая оценка.

Сбавки за ошибки (в баллах):

- а) ноги лодыжками касаются пола, руки на полу (1,0 балл);
- б) то же, но руки в стороны (0,8 балла);
- в) ноги до колен касаются пола, руки в стороны (0,6 – 0,4 балла);
- г) ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты (0,3 – 0,2 балла);
- д) ноги полностью прилегают к полу, носки оттянуты, руки в стороны (без сбавки).

Мост из положения лежа

Выполняется тест на ровной поверхности. Фиксируется положение «мост» 3 секунды.

Сбавки за ошибки (в баллах):

- а) ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом в 45° (1,0 балл);
- б) ноги и руки незначительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали (0,8 – 0,6 балла);
- в) ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали (0,5 – 0,3 балла);

г) ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу (0,2 – 0,1 балла);

д) ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу (без сбавки).

Суммарная оценка уровня развития ОФП и СФП для учебных групп НП представлена в таблице 4.

Таблица 4. Суммарная оценка уровня развития ОФП и СФП для НП

Сумма баллов	Уровень развития
35 – 30	Отличный
29 – 25	Хороший
24 – 20	Удовлетворительный
19 и меньше	Неудовлетворительный

ГЛАВА 3 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ УТ

В учебных группах УТ 1 и 2 годов обучения спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание должно уделяться развитию физических качеств и технической подготовке. Значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки во всех основных средствах подготовки. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в учебно-тренировочном процессе.

В учебных группах УТ 3 – 7 годов обучения спортсмены проходят этап углубленной специализации. Продолжается разносторонняя двигательная подготовка, но ее средства сужаются, что позволяет направленно развивать необходимые специальные физические качества. Параллельно продолжается совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах.

§ 1. Основные задачи подготовки в учебно-тренировочных группах

- развитие специальных физических качеств;
- повышение общефизической подготовки;
- совершенствование техники базовых элементов гимнастической «школы»;
- обучение основам техники упражнений на гимнастических снарядах;

- освоение сложных элементов и соединений;
- выполнения комбинационных упражнений на гимнастических снарядах;
- воспитание специальной выносливости;
- развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
- воспитание волевых качеств;
- приобретение соревновательной практики.

Преимущественной направленностью образовательного процесса на учебно-тренировочном этапе является всесторонняя физическая подготовка, развитие физических и двигательных специальных качеств, обучение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Преобладающими методами учебных занятий должны быть практический и соревновательный методы.

§ 2. Учебный план

В таблице 5 приводится примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для учебных групп на УТ этапе.

Таблица 5. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для учебных групп на УТ этапе

Разделы подготовки	Количество академических часов			
	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	УТГ 4 – 7
1	2	3	4	5
1. Теоретическая подготовка	10	10	12	12
Итого академических часов:	10	10	12	12
2. Практическая подготовка:				
Физическая подготовка: ОФП и СФП	85	94	104	120
Хореография	103	114	156	185
Специально-техническая подготовка (акробатика, прыжки на батуте)	120	166	188	277
Спортивно-техническая подготовка (многоборье)	150	240	320	342
Итого академических часов:	458	614	768	924

3. Участие в спортивных соревнованиях и сдача контрольно-переводных нормативов				
4. Медицинское обследование				
5. Восстановительные мероприятия				
Всего академических часов:	468	624	780	936

§ 3. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в Республике Беларусь

Понятие о физической культуре. Физическая культура – составная часть культуры общества, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовке к защите своего государства.

Значение выступления белорусских спортсменок на международной арене в деле укрепления мира, расширении международных связей и популяризации спортивной гимнастики в Республике Беларусь.

Краткий исторический обзор развития женской спортивной гимнастики как самостоятельного вида спорта.

Детско-юношеские спортивные школы: задачи и содержание работы.

Техника безопасности на занятиях по спортивной гимнастике

Правила безопасности при проведении занятий в гимнастическом и батутном зале. Правила поведения на тренировках с использованием спортивного инвентаря, магнезии, канифоли. Переноска матов и укладка их. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими. Требования к спортивной форме. Краткие сведения о спортивных травмах. Причины травматизма. Меры предупреждения травм. Требования, предъявляемые к страховке. Первая помощь при травмах.

Классификация, терминология и разрядные требования в спортивной гимнастике

Место, роль и значение спортивной классификации и терминологии. Содержание требований спортивной классификации. Современная спортивная классификация, спортивные разряды и звания. Разрядные нормы и требования по спортивной гимнастике.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Краткие сведения о строении организма человека. Физиологические системы организма, их значение, взаимодействие и развитие при занятиях физическими упражнениями. Формирование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Краткие сведения о показателях состояния тренированности

(изменения костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы). Понятие об утомлении. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Показатели, свидетельствующие о динамике восстановления работоспособности организма спортсменки. Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности и индивидуализации в процессе спортивной тренировки.

Гигиенические требования, режим, питание, закаливание

Понятие о гигиене. Правила личной гигиены. Формирование навыков личной гигиены – поддержание чистоты тела, содержание в порядке спортивной одежды. Навыки систематического контроля за состоянием мест занятий. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Гигиенические требования, предъявляемые к спортивным залам.

Значение здорового питания как фактора сохранения и укрепления здоровья спортсмена. Значение витаминных комплексов и биологически активных добавок в рационе питания. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках. Восстановление энергетических затрат.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, сауна, баня, душ, купание). Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Средства закаливания и методика их применения.

Врачебный контроль и самоконтроль

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям по спортивной гимнастике. Порядок осуществления врачебного контроля.

Значение и содержание самоконтроля на занятиях. Объективные (вес, динамометрия и т.д.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.д.) данные самоконтроля. Понятие о спортивной форме, функциональных возможностях организма. Дневник самоконтроля.

Основы спортивного массажа. Приемы массажа и самомассажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Противопоказания к применению массажа.

Общая, специальная и психологическая подготовка

Значение общей и специальной физической подготовленности в спортивном совершенствовании спортсменов и повышении их спортивного мастерства. Общая физическая подготовленность как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсменки и повышения спортивной работоспособности. Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке. Основные качества спортсменов: прыгучесть, равновесие и ориентировка в пространстве, высокая координация движений и др.

Понятие о психологической подготовке. Моральные и волевые качества, их значение и методы развития. Сильные и слабые волевые стороны спортсменок, их проявление. Влияние тренировки в усложненных условиях на воспитание волевых качеств. Методы психологической тренировки.

Основы техники выполнения гимнастических упражнений и общие основы методики обучения

Понятие о спортивной технике движений. Значение техники в достижении высоких спортивных результатов. Техника исполнения основных элементов. Понятие о рациональной технике. Анализ и разбор видеозаписи выполнения упражнений на снарядах.

Понятие о тренировке. Урок как основная форма учебно-тренировочных занятий. Структура учебно-тренировочного занятия, распределение нагрузки в разных его частях. Значение и содержание разминки перед тренировочными занятиями и соревнованиями.

Понятие об обучении, дидактические принципы обучения, доступность и последовательность процесса обучения. Этапы обучения: ознакомление с упражнением, разучивание, закрепление и совершенствование упражнения. Значение подготовительных и подводящих упражнений при обучении.

Правила организации и проведения соревнований по спортивной гимнастике

Значение и виды соревнований по спортивной гимнастике. Положение о спортивных соревнованиях, правила и программа спортивных соревнований. Подготовка и проведение спортивных соревнований. Организация места спортивного соревнования. Состав судейской бригады и функции каждого судьи. Права и обязанности участвующих спортсменов и судей спортивных соревнований. Методика оценки качества выполнения гимнастических упражнений. Разбор типичных ошибок в выполнении упражнений.

Ведение индивидуального дневника

Значение ведения индивидуального дневника учета учебно-тренировочной работы спортсменки для рационального планирования тренировочной нагрузки.

Оборудование и инвентарь

Необходимый инвентарь и оборудование для занятий по спортивной гимнастике. Расстояние и высота гимнастических снарядов. Использование спортивного оборудования для обучения новым элементам. Правила работы с оборудованием и инвентарем, рациональное размещение в спортивном зале. Соблюдение техники безопасности на занятии с использованием спортивного инвентаря и оборудования, используемого в гимнастическом зале.

§ 4. Практическая подготовка в учебных группах на УТ этапе 1 года обучения

Основные параметры нагрузки: 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях СУСУ и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период и тренировок по индивидуальным заданиям, 468 академических часов занятий по 9 академических часов в неделю; физическая подготовка – 85 академических часов; хореография – 103 академических часа; специально-техническая подготовка (прыжки на батуте, акробатика) – 120 академических часов; спортивно-техническая подготовка (многоборье) – 150 академических часов; теоретическая подготовка – 10 академических часов. Тренировочные занятия, как правило, проводятся 3 раза в неделю, продолжительность каждого из них не должна превышать трех часов.

§ 4.1. Физическая подготовка

ОФП

Повторение ранее изученных и обучение новым, более сложным в координационном отношении строевым упражнениям. Например, повороты на месте и в движении, перестроения, размыкание и смыкание в строю; движения в обход, по диагонали и по кругу; противоходы направо и налево, дробление, и сведение и т.д.; переход с шага на бег и с бега на шаг, остановка во время движения шагом и бегом.

Различные виды ходьбы, бега и прыжков. Упражнения в различных сочетаниях, например, ходьба в чередовании с прыжками; ходьба и прыжки с различными положениями и движениями рук и т.д.

Лазания по канату и гимнастической стенке, наклонной

гимнастической скамейке.

Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объёма и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).

Легкоатлетические упражнения. Бег 20 м, прыжки в длину, в высоту.

Подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики и преодолением препятствий из гимнастических снарядов, игровые задания.

Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

СФП

Приоритетным является развитие физических качеств. Для развития гибкости и подвижности в лучезапястных, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах и позвоночного столба тренеры могут составить специальные комплексы упражнений, которые включали бы в себя специальное растягивание на полу, с опорой о гимнастическую стенку, у хореографического станка (активное и пассивное) в горизонтальном и вертикальном положениях. Для развития ловкости и координации движений используют асимметричные упражнения, выполнение известных упражнений в непривычных исходных положениях. Упражнения со снарядами и приспособлениями используются для развития баланса (стоялки), равновесия, силы, точности приземления, устранения чувства страха.

Координационная подготовка. Сочетание движений различными частями тела. Сочетание движений руками в одном направлении, а ногой в другом (во фронтальной плоскости). Быстрое переключение от движений одной координации на движения другой координации.

Оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий. Формирование умения оценки движений во времени. Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большей амплитудой, на заданную величину по ориентиру. Формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием.

Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора. Специальная вращательная тренировка: чередование активных и пассивных видов вращений; постепенное увеличение вращательной нагрузки.

§ 4.2. Хореография

Упражнения классического экзерсиса у опоры и без опоры: перегибы корпуса лицом к опоре; упражнения для рук, *demi-plie*, *releve* на полупальцы, *rond de jambe par terre en dehors* и *en dedans*, подготовка к *rond de jambe en l'air*, *battements tendus jetes*, *battements fondus*, *battements frappes*, *battements doubles frappes*, *petits battements sur le cou-de-pied*, *releve lent*, *temps leve*, *changements de pieds*, *pas echappe*, *port de bras*.

Элементы историко-бытовых танцев. Подготовительные движения: ходьба с носка; приставной шаг вперед, в сторону, назад; переменный шаг вперед, в сторону, назад. Основные движения: шаг галопа вперед, в сторону, назад; шаг польки вперед, в сторону, назад.

Элементы народных танцев. У опоры: выставление ноги в сторону на носок с поворотом ступни внутрь с полуприседом на опорной; выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок и приставление в исходное положение; подготовительные упражнения к «веревочке».

Повороты. Приставлением ноги; переступанием; скрестным шагом вперед, назад на 180° , 360° .

Упражнения на ковре и бревне:

Разновидности ходьбы и бега. Ходьба на носках (вперед, назад, в сторону); ходьба в полуприседе, в приседе; острый шаг на месте.

Равновесия. Стойка на носках руки на поясе, то же руки вперед, в стороны, вверх; у опоры: вертикальное равновесие, переднее равновесие, боковое равновесие (без наклона туловища) руки в стороны; на середине: вертикальное равновесие, переднее равновесие, руки в стороны, вперед, боковое равновесие (без наклона туловища), руки в стороны.

Прыжки. По всем позициям, со сменой позиций ног, толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад, толчком двумя прыжок ноги врозь (в стороны); прыжок ноги врозь правая (левая) вперед; прыжки из III позиции толчком двумя, приземлиться на одну, другая в положении *demi-plie*; толчком одной и махом другой вперед приземлиться на две.

Постановка и отработка фрагментов композиций вольных упражнений и упражнений на бревне.

§ 4.3. Специально-техническая подготовка

Прыжки на батуте. На данном этапе тренировки особое внимание уделяется совершенствованию ранее изученных упражнений и обучению подскокам с поворотом на 180° и 360° вправо и влево; со спины из седа, с поворотом на 180° и 360° . Серия сальто вперёд (2 – 5), двойное сальто вперед в поролоновую яму, сальто вперед прогнувшись; сальто назад, сальто назад прогнувшись, фляк назад-вперед на сетке.

Акробатика. Совершенствование материала прошлого года и изучение нового:

- стойки на руках на полу толчком одной и махом другой ноги;
- кувырок вперед (назад) в группировке и согнувшись;
- перевороты боком, переворот вперед и назад ноги вместе;
- перевороты вперед с подскока, рандат;
- соединения из 3, 4 элементов;
- сальто вперед;
- подготовительные упражнения к фляку.

Рекомендуется использовать в обучении мини-трампы, трамплины, лонжи.

§ 4.4. Спортивно-техническая подготовка

Изучение и совершенствование техники упражнений гимнастического многоборья в соответствии с требованиями II-I юношеского разряда обязательной программы.

Используются подготовительные упражнения, дополнительные снаряды.

§ 5. Практическая подготовка в учебных группах на УТ этапе 2 года обучения

Основные параметры нагрузки: 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях СУСУ и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период и тренировок по индивидуальным заданиям, 624 академических часа занятий по 12 академических часов в неделю; физическая подготовка – 94 академических часа; хореография – 114 академических часов; специально-техническая подготовка (прыжки на батуте, акробатика) – 166 академических часов; спортивно-техническая подготовка (многоборье) – 240 академических часов; теоретическая подготовка – 10 академических часов. Тренировочные занятия, как правило, должны проводиться 4 раза в неделю, продолжительность каждого из них не должна превышать трех академических часов.

§ 5.1. Физическая подготовка

ОФП

Повторение и совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Порядковые упражнения: скрещение по разным

направлениям, «змейка», «спираль», проходы слева и справа. Ходьба и бег в чередовании с прыжками; ходьба и прыжки с различными положениями и движениями рук.

В качестве разминки может выступать урок хореографии.

ОРУ для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (без предметов, в парах).

На гимнастической стенке: вис углом, круговые движения ногами; подтягивания; прыжки, держась за опору, поочередно на правой, на левой; приседания на одной с опорой о стенку одной рукой («пистолетики»).

Комплексы упражнений на специальных приспособлениях (амортизаторах, тренажерах, блочных устройствах).

Легкоатлетические упражнения. Бег 100 м, кроссовый бег; прыжки в длину, в высоту; метание малого мяча на дальность, метание в цель.

Подвижные и спортивные игры в облегченных условиях, эстафеты с преодолением препятствий или элементами акробатики.

Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

СФП

Развитие физических качеств остается главной задачей. Применяются пружинящие движения, выполняемые с постепенным увеличением амплитуды и количества повторений; маховые движения; статические положения, в которых наклон, шпагат или мост фиксируются по 5 – 20 секунд с повторением после небольших пауз; упражнения с отягощением или партнером. Стойки на руках с различным положением ног и прогибом в спине; «спичаки» из положения стоя и из упора сидя. Выполнение соскоков с возвышенности на точность приземления уменьшит вероятность травм и падений при выполнении вольных упражнений и элементов на отдельных снарядах. Выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении. Упражнения для развития ловкости и координации движений: зеркальное выполнение упражнений, асимметричные движения. Упражнения для развития быстроты реакции на команду. Упражнения на развитие силы: с отягощением, с использованием приспособлений и тренажеров.

§ 5.2. Хореография

Повторение и закрепление пройденной программы. Упражнения классического экзерсиса у опоры и на середине зала.

Элементы классического танца. Совершенствование позиций ног; деми плие, гранд плие; батман тандю по всем позициям и по всем направлениям и т.д.

Повторение элементов музыкальной грамоты: характер музыкального произведения, такт, счет, темп, ритм, маршевая и танцевальная музыка.

Элементы историко-бытовых танцев. Подготовительные движения: ходьба с носка; приставной шаг вперед, в сторону, назад; переменный шаг вперед, в сторону, назад. Основные движения: шаг галопа вперед, в сторону, назад; шаг польки вперед, в сторону, назад.

Элементы народных танцев. У опоры: выставление ноги в сторону на носок с поворотом ступни внутрь с полу приседом на опорной; выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок и приставление в исходное положение; подготовительные упражнения к «веревочке».

Разновидности ходьбы и бега. Ходьба на носках (вперед, назад, в сторону); ходьба в полу приседе, в приседе; острый шаг на месте.

Повороты. Приставлением ноги; переступанием; скрестным шагом вперед, назад на 180°, 360°.

Равновесия. Стойка на носках руки на поясе, то же руки вперед, в стороны, вверх; у опоры: вертикальное равновесие, переднее равновесие, боковое равновесие (без наклона туловища) руки в стороны; на середине: вертикальное равновесие, переднее равновесие, руки в стороны, вперед, боковое равновесие (без наклона туловища), руки в стороны.

Прыжки. По всем позициям, со сменой позиций ног, толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад, толчком двумя прыжок ноги врозь (в стороны); прыжок ноги врозь правая (левая) вперед; прыжки из III позиции толчком двумя, приземлиться на одну, другая в положении деми плие; толчком одной и махом другой вперед приземлиться на две. Прыжки закрытый и открытый, перекидной, касаясь, подбивной, со сменой ног в равновесие, прыжок в шаг.

Общеразвивающие упражнения. Для рук: вниз, назад, вперед, в стороны; различные промежуточные положения рук – вперед-назад, вверх-наружу, в сторону книзу, вперед-книзу; положение кисти – вправо, влево, пальцы сжаты в кулак; сгибание и разгибание пальцев одновременно, последовательно, восьмерка, «волна» кистью; движения рук в различном темпе; круги руками во фронтальной и горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные). Упражнения для рук и ног на основе русского, белорусского и классического танца.

Для туловища и ног. Изучение различных положений: положение сидя – сед ноги врозь, сед углом, сед согнувшись, сед на бедре; положение лежа – на животе, на боку, на спине; упоры – упор присев, упор лежа, упор на коленях, упор на правом, левом колене, лежа на бедрах.

Наклоны вперед в различных стойках с различным темпом.

Поднимание ног, круговые движения ногами в положении лежа на животе, на спине, на боку, в седе. Из упора на коленях – выгибания и прогибания. Наклоны назад из стойки на коленях, в стойке ноги врозь; наклоны в стороны; круговые движения туловищем.

Постановка и отработка фрагментов вольных упражнений и упражнений на бревне. Самостоятельное составление небольших связок из хореографических элементов на заранее заданную музыкальную тему. Завершение пластической фразы.

§ 5.3. Специально-техническая подготовка

Прыжки на батуте. Прыжки на батуте, минитрампе являются основным средством для развития вестибулярного аппарата, следовательно, особое внимание уделяется совершенствованию ранее изученных упражнений. Разучивание прыжков с более сложными элементами и комбинациями.

Вращение вперед:

- серия сальто (5, 6 раз);
- двойное сальто в группировке и согнувшись;
- сальто прогнувшись – (тоже 180°, 360°);

Вращение назад:

- серия сальто (5, 6 раз);
- двойное сальто в группировке;
- сальто прогнувшись – (тоже 180°).

Акробатика. Совершенствование изученного ранее материала.

Освоение стоек на руках: ходьба на руках, повороты в стойке. Темповой переворот вперед на две ноги, курбет, рондат, фляк, сальто вперед и назад согнувшись, в группировке и прогнувшись; простейшие акробатические соединения.

§ 5.4. Спортивно-техническая подготовка

Изучение и совершенствование техники упражнений гимнастического многоборья в соответствии с требованиями I юношеского разряда – III взрослого разряда обязательной программы.

§ 6. Практическая подготовка в учебных группах на УТ этапе 3 года обучения

Основные параметры нагрузки: 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях СУСУ и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период и тренировок по индивидуальным заданиям, 780 академических часов занятий по 15 академических часов в неделю; физическая подготовка – 104 академических часа; хореография – 156 академических часов; специально-техническая подготовка (прыжки на батуте, акробатика) – 188 академических часов; спортивно-техническая подготовка (многоборье) – 320 академических часов; теоретическая подготовка – 12 академических часов. Тренировочные занятия должны проводиться 5 раз в неделю, продолжительность каждого из них не должна превышать трех академических часов.

§ 6.1. Физическая подготовка

ОФП

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (в парах).

На гимнастической стенке: вис углом, круговые движения ногами, подтягивания; прыжки, держась за опору, поочередно на правой, на левой; приседания на одной с опорой о стенку одной рукой.

Комплексы упражнений на специальных приспособлениях (амортизаторах, тренажерах).

Легкоатлетические упражнения. Бег 100 м, кроссовый бег; прыжки в длину, в высоту; метание малого мяча на дальность, метание в цель.

Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

От спортсменов этого возраста требуется умение дифференцировать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий не вообще, а конкретно при выполнении собственно гимнастических упражнений.

Практически в эти годы должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства.

СФП

Для развития и совершенствование физических качеств используются специальные комплексы физических упражнений различной направленности.

§ 6.2. Хореография

Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Упражнения классического экзерсиса у опоры и на ковра. Прыжки

закрытый и открытый, перекидной, касаясь, подбивной, со сменой ног в равновесие, прыжок в шаг. Соединения из 3, 4 прыжков. Разучивание и совершенствования техники танцевальных прыжков и поворотов группы трудности «В» и «С».

Разучивание движений рук и ног в испанском и цыганском танце. Повторение ранее изученных комплексов хореографических элементов.

Постановка и отработка фрагментов и композиций в целом. Самостоятельное составление небольших связок из хореографических элементов на заранее заданную музыкальную тему. Завершение пластической фразы.

Разучивание и совершенствования техники танцевальных прыжков и поворотов группы трудности «А», «Б» и «С» (из действующих правил соревнований Международной федерации гимнастики).

§ 6.3. Специально-техническая подготовка

Прыжки на батуте. Разучивание более сложных прыжков.

Вращение вперед:

- серия сальто (8 – 10 раз);
- двойное сальто в группировке и согнувшись (тоже 180°);
- сальто прогнувшись – (тоже 180°, 360°, 540°);

Вращение назад:

- серия сальто (8 – 10 раз);
- двойное сальто в группировке и согнувшись;
- сальто прогнувшись – (тоже 180°, 360°, 540°, 720°);

Акробатика. Совершенствование изученного ранее материала. Изучение новых элементов. Усложнение соединений. При обучении использовать минитрампы, gabe.

§ 6.4. Спортивно-техническая подготовка

Изучение и совершенствование техники упражнений гимнастического многоборья в соответствии с требованиями III – II взрослого разряда обязательной программы и произвольной программе согласно международным правилам судейства FIG (юниоры).

Этот период является показательным для гимнастики относительно перспективности занятий этим видом спорта. Увеличивается количество соревнований.

§ 7. Практическая подготовка в учебных группах на УТ этапе 4 – 7 годов обучения

Основные параметры нагрузки: 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях СУСУ и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период и тренировок по индивидуальным заданиям, 936 академических часов занятий по 18 академических часов в неделю; физическая подготовка – 120 академических часов; хореография – 185 академических часов; специально-техническая подготовка (прыжки на батуте, акробатика) – 277 академических часов; спортивно-техническая подготовка (многоборье) – 342 академических часа; теоретическая подготовка – 12 академических часов. Тренировочные занятия, как правило, проводятся 6 раз в неделю, продолжительность каждого из них не должна превышать трех академических часов.

§ 7.1. Физическая подготовка

ОФП

Повторение и совершенствование ранее изученных строевых приемов и перестроений. Разновидности бега и прыжков с изменением пространственно-временных характеристик движения.

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (без предметов, в парах).

На гимнастической стенке: вис углом, круговые движения ногами; подтягивания; прыжки, держась за опору, поочередно на правой, на левой; приседания на одной с опорой о стенку одной рукой («пистолетики»).

Комплексы упражнений на специальных приспособлениях (амортизаторах, тренажерах, блочных устройствах).

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м, 100 м, кроссовый бег, бег в чередовании с ходьбой до 400 м; прыжки в длину, в высоту; метание малого мяча с разбега на дальность, на точность с места.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики и преодолением препятствий.

Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Специальная физическая подготовка

Для развития физических качеств рекомендуется использовать специально разработанные комплексы физических упражнений с индивидуальной дозировкой «Подкачка» может проходить самостоятельно. Широко используется метод круговой «подкачки». Работа с подсобными снарядами.

§ 7.2. Хореография

Урок хореографии может проходить как в классе хореографии, так на гимнастическом ковре и на бревне (высоком или низком, гимнастической скамейке).

Упражнения классического экзерсиса у опоры и на гимнастическом ковре, *adagio*, *allegro*. *Demi-plie*, *plié*, *grand plié*, *battements tendus*, *battements tendus jetes*, *ronds de jambepar terre*, *grands ronds de jambe jete*, *port de bras*, *battements fondus*, *battements frappes*, *battements doubles frappes*, *rond de jambe en l'air*, *petits battements sur le cou-de-pied*, *battements developpes*, *grands battements jete*; *battements soutenus* на 90°, *preparation* и *tours sur le cou-de-pied*, *rond de jambe en l'air*, *battements releves lents*, *battements fondus tombes*, *pas de bourree*, *pas couru*, *pas de bourree suivi*, *temps lie*; *temps leve*, *changements de pieds*, *changements de pieds en tournant*, *pas echappe*, *pas assemble*, *assemble с продвижением*, *glissade en tournant* на ½ *tour*, *jetes*, *jete с продвижением*, *pas balance*, *sissonnes simples*, *ssisonne ouverte*, *sissonne ouverte*, *sissonne tombee*, *rabesques*, *port de bras*.

Передвижения и элементы танцев: разновидности шага и бега, подскоки, прыжки. Разучивание польки и мазурки; изучение движений в современных ритмах.

Постановка и отработка вольных упражнений и комбинаций на бревне. Самостоятельное составление небольших связок из хореографических элементов на заранее заданную музыкальную тему. Завершение пластической фразы.

Разучивание и совершенствования техники танцевальных прыжков и поворотов группы трудности «С» и «Д» (из действующих правил соревнований Международной федерации гимнастики).

§ 7.3. Специально-техническая подготовка

Прыжки на батуте. Разучивание более сложных прыжков.

Вращение вперед:

- серия сальто прогнувшись (3-5 раз);
- двойное сальто в группировке и согнувшись (тоже 180°, 360°);
- сальто прогнувшись – (тоже 180°, 360°, 540°, 720°);

Вращение назад:

- серия сальто (8-10 раз);
- двойное сальто в группировке, согнувшись и прогнувшись;
- двойное сальто в группировке с пов. 180°;
- сальто прогнувшись – (тоже 180°, 360°, 540°, 720°, 900°);

Акробатика. Совершенствование изученного ранее материала.
Изучение новых элементов.

Вперед:

- серия сальто (5 и более);
- серия фляков (3 и более) – сальто;
- двойное сальто;

Назад:

- серия темповых сальто (3 и более) – фляк – сальто назад;
- серия фляков (5 и более) – сальто назад прогнувшись;
- рандат – фляк – двойное сальто

§ 7.4. Спортивно-техническая подготовка

Изучение и совершенствование техники упражнений гимнастического многоборья в соответствии с требованиями I взрослого разряда обязательной программы и произвольной программе согласно международным правилам судейства FIG (юниоры).

Изучение программы КМС по произвольной программе согласно международным правилам судейства FIG (юниорки), со всеми требованиями к композиции и иметь базовую оценку: опорный прыжок 3,5 – 4,0 б.; брусья 3,5 – 4,0; бревно 4,0 – 4,5; вольные упражнения 3,7 – 4,2 б.

§ 8. Планирование занятий в годичном цикле

Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле для учебных групп УТ этапа представлено в примерных план-схемах согласно таблицам 5 – 8 приложения.

§ 9. Нормативные требования для учебных групп на УТ этапе

§ 9.1. Нормативные оценки по общей и специальной физической подготовленности

В таблице 6 представлены нормативные оценки по общей и специальной физической подготовленности.

Таблица 6. Нормативные оценки по общей и специальной физической подготовленности

Тест	Балл	Учебные группы на УТ этапе год обучения			
		УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4 – 7

Бег 20 м	5	4,30 и лучше	4,10 и лучше	3,90 и лучше	3,90 и лучше
	4	4,31-4,40	4,11-4,20	3,91-4,00	3,91-4,00
	3	4,41-4,50	4,21-4,30	4,01-4,10	4,01-4,10
	2	4,51-4,60	4,31-4,40	4,11-4,20	4,11-4,20
	1	4,61 и хуже	4,41 и хуже	4,21 и хуже	4,21 и хуже
Переворот в упор из виса количество раз	5	12 и лучше	-	-	-
	4	11-10	-	-	-
	3	9-8	-	-	-
	2	7-6	-	-	-
	1	5 и хуже	-	-	-
Подтягивания количество раз	5	14 и лучше	16 и лучше	18 и лучше	-
	4	13-12	15-14	17-16	-
	3	11-10	13-12	15-14	-
	2	9-8	11-10	13-12	-
	1	7 и хуже	9 и хуже	11 и хуже	-
Лазание по канату 3 м	5	10,0 и лучше	8,00 и лучше	7,00 и лучше	6,00 и лучше
	4	10,01-12,00	8,01-10,00	7,01-9,00	6,01-8,00
	3	12,01-14,00	10,01-12,00	9,01-11,00	8,01-10,00
	2	14,01-16,00	12,01-14,00	11,01-13,00	10,01-11,00
	1	16,01 и хуже	14,01 и хуже	13,01 и хуже	11,01 и хуже
Высокий угол	5	10 и лучше	12 и лучше	13 и лучше	15 и лучше
	4	9-8	11-10	12-11	14-13
	3	7-6	9-8	10-9	12-11
	2	5-4	7-6	8-7	10-9
	1	3 и хуже	5 и хуже	6 и хуже	8 и хуже
Поднимание прямых ног в угол в висе количество раз	5	16 и лучше	18 и лучше	16 и лучше	18 и лучше
	4	15-13	17-15	15-14	17-15
	3	12-10	14-12	13-12	14-12
	2	9-8	11-9	11-9	11-9
	1	7 и хуже	8 и хуже	8 и хуже	8 и хуже
Спичаки количество раз	5	20 и лучше	8 и лучше	10 и лучше	12 и лучше
	4	19-17	7-6	9-8	11-10
	3	16-15	5-4	7-6	9-8
	2	14-13	3-2	5-4	7-6
	1	12 и хуже	1	3 и хуже	5 и хуже
Стойка на руках, с	5	20" и лучше	30" и лучше	40" и лучше	50" и лучше
	4	19"- 15"	29"- 25"	39"- 35"	49"- 45"
	3	14"-10"	24"- 20"	34"-30"	44"- 40"
	2	9"-5"	19"-15"	29"-25"	39"-35"

	1	4" и хуже	14" и хуже	24" и хуже	34" и хуже
Подъём разгибом	5	5 и лучше	7 и лучше	10 и лучше	-
	4	4	6	9-8	-
	3	3	5	7-6	-
	2	2	4	5-4	-
	1	1	3 и хуже	3 и хуже	-
Отмахи в стойку количество раз	5	-	-	6 и лучше	8 и лучше
	4	-	-	5 - 4	7-6
	3	-	-	3	5-4
	2	-	-	2	3-2
	1	-	-	1	1
Подъём разгибом, отмахи в стойку количество раз	5	-	-	-	5 и лучше
	4	-	-	-	4
	3	-	-	-	3
	2	-	-	-	2
	1	-	-	-	1
Прыжок в длину с места	5	145 и лучше	163 и лучше	175 и лучше	185 и лучше
	4	144-138	162-156	174-168	184-178
	3	137-123	155-141	167-153	177-163
	2	122-115	140-134	152-146	162-156
	1	114 и хуже	133 и хуже	145 и хуже	155 и хуже
Растяжка	5	0,5 и лучше	0,3 и лучше	0,2 и лучше	0,0
	4	0,6-1,0	0,4-0,8	0,3-0,6	0,1-0,5
	3	1,1-1,5	0,9-1,3	0,7-1,1	0,6-1,0
	2	1,6-2,0	1,4-2,0	1,1-2,0	1,1-2,0
	1	2,1 и хуже	2,1 и хуже	2,1 и хуже	2,1 и хуже

§ 9.2. Методика тестирования общей, специальной физической и технической подготовленности

1) Бег с высокого старта 20 м, с

Проводится на дорожке для разбега для опорного прыжка.

2) Переворот в упор из виса, количество раз

Выполняется на верхней жерди, без помощи движений ногами и туловищем. Засчитывается количество правильно выполненных переворотов, (при сгибании рук подбородок находится выше жерди)

3) Подтягивания в висе на жерди, количество раз

Выполнения без остановки. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше жерди.

4) Лазание по канату (3 м) с., с группы на УТ этапе 2 года обучения без помощи ног.

Выполняется из положения сидя на мате. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. После касания рукой металлического патрона на конце каната, секундомер выключается.

5) Высокий угол в упоре, с

При удержании ноги должны быть перпендикулярно полу, параллельны туловищу. При потере этого положения секундомер выключается.

6) Поднимание прямых ног в угол в висе на гимнастической стенке хватом сверху, кол-во раз, с группы УТ 3 года обучения количество раз за 30 с

Выполняется в среднем темпе. Упражнение считается выполненным в том случае, если ноги поднимаются, до касания хвата рук. Опускание в вис должно проходить мягко, до легкого касания ногами стенки. Оценивается количество повторений.

7) Спичаки вниз головой на стенке, количество раз

Выполняются стоя лицом к гимнастической стенке, хватом сзади. Поднимание прямых сведенных ног до положения стойки. Опускание ног должно проходить мягко. Оценивается количество повторений.

7.) Спичаки «из вне», количество раз на стоялках

Выполняется на ровной поверхности из угла в упоре ноги врозь (УТ 2, 3 годов обучения) ноги вместе (УТ 4 – 7 годов обучения). Выполнением считается выход в обозначенную стойку на руках. Опускание ног должно проходить силой. Оценивается количество повторений.

8) Стойка на руках, с

Выполняется на ровной поверхности. Выход в стойку произвольный. Фиксируется положение стойки. Допускается 3 попытки.

9) Подъем разгибом количество раз

Выполняется на нижней жерди. Носками не касаться пола. Засчитывается выполнение без остановки.

10) Отмах в стойку, количество раз

Выполняется на нижней жерди. Стойка выполняется прямыми руками и ноги вместе.

11) Подъем разгибом, отмах в стойку, количество раз

Выполняется на нижней жерди. После выхода в стойку, плавное опускание в подъем разгибом и т.д. Носками не касаться пола. Отмах в стойку ноги вместе. Засчитывается количество полностью выполненной связки.

12) Прыжок в длину с места, см

Спортсменка становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает на дальность. Расстояние от линии

старта до линии касания пяток после прыжка является показателем ее прыжка.

13) Растяжка

Наклон вперед

Выполняется из седа на ровной поверхности ноги прямые вместе или врозь на 90° .

Сбавки за ошибки (в баллах):

- а) наклон туловища до 45° (1,0 балл)
- б) наклон туловища под углом в 45° (0,8 балла)
- в) наклон туловища больше 45° (0,6 балла)
- г) туловище почти касается пола (коленей) (0,5 – 0,3 балла)
- д) туловище касается пола плечами (0,2 – 0,1 балла)
- е) все точки тела касаются пола, руки вытянуты вверх (без сбавки).

Шпагаты

Тест выполняется на ровной поверхности. Оба бедра касаются пола, ноги прямые, носки оттянуты, спина прямая, руки точно в стороны. Выполняются три шпагата (правый, левый, поперечный) и выставляется общая оценка.

Сбавки за ошибки (в баллах):

- а) ноги лодыжками касаются пола, руки на полу (1,0 балл)
- б) то же, но руки в стороны (0,8 балла)
- в) ноги до колен касаются пола, руки в стороны (0,6 – 0,4 балла)
- г) ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты (0,3 – 0,2 балла)
- д) ноги полностью прилегают к полу, носки оттянуты, руки в стороны (без сбавки).

Мост из положения лежа

Выполняется тест на ровной поверхности. Фиксируется положение «мост» 3 секунды.

Сбавки за ошибки (в баллах):

- а) ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом в 45° (1,0 балл)
- б) ноги и руки незначительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали (0,8 – 0,6 балла)
- в) ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали (0,5 – 0,3 балла)
- г) ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу (0,2 – 0,1 балла)
- д) ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу (без сбавки).

В таблице 7 представлена суммарная оценка уровня развития ОФП и СФП для учебных групп на УТ этапе.

Таблица 7. Суммарная оценка уровня развития ОФП и СФП для учебных групп на УТ этапе

Сумма баллов	Уровень развития
55 – 45	Отличный
44 – 38	Хороший
38 – 30	Удовлетворительный
29 и меньше	Неудовлетворительный

ГЛАВА 4

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ СПС

Преимущественной направленностью на этапе СПС является повышение уровня физической подготовленности, приобретение мастерства, а также дальнейшее освоение техники выполнения гимнастических элементов гимнастического многоборья. Преобладающими методами учебных занятий должны быть практический и соревновательный метод.

Количество занятий, характер и дозировка упражнений изменяются в соответствии с возрастом и квалификацией спортсменов. Гимнастки участвуют в учебно-тренировочных сборах, международных соревнованиях, проводят двухразовые тренировки, совершенствуя технику и тактику в видах многоборья. На данном этапе происходит максимальная реализация индивидуальных способностей спортсменов.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса в учебных группах СПС являются:

- достижение специальных физических навыков;
- повышение общефизической подготовки;
- достижение высокой культуры движения;
- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- совершенствование техники выполнения отдельных элементов многоборья, приведение ее в соответствие с индивидуальными особенностями спортсменки и возросшими функциональными возможностями организма;
- изучение особенностей построения программ;
- воспитание специальной выносливости;

- развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений;
- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;
- расширение соревновательной практики.

§ 1. Учебный план

В таблице 8 приводится примерный тематический план учебно-тренировочных занятий в учебных группах СПС.

Таблица 8. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий в учебных группах СПС

Разделы подготовки	Количество академических часов		
	СПС 1 года обучения	СПС 2 года обучения	СПС 3 – 6 годов обучения
1. Теоретическая подготовка	14	14	16
Итого академических часов:	14	14	16
2. Практическая подготовка:			
Физическая подготовка: ОФП и СФП	130	130	130
Хореография	206	251	290
Специально-техническая подготовка (акробатика, прыжки на батуте)	304	320	336
Спортивно-техническая подготовка (многоборье)	438	481	580
Итого академических часов:	1078	1182	1336
3. Участие в спортивных соревнованиях и сдача контрольно-переводных нормативов	+	+	+
4. Медицинское обследование	+	+	+
5. Восстановительные мероприятия	+	+	+
6. Инструкторская и судейская практика	+	+	+
Всего академических часов:	1092	1196	1352

§ 2. Теоретическая подготовка

Общественно-политическое и государственное значение спорта в Республике Беларусь. Физическая культура в экономической системе общества. Основные черты и принципы системы физического воспитания в Республике Беларусь. Спортивные организации, их роль и значение. Международное спортивное движение.

История развития спортивной гимнастики

Белорусские спортсмены на международной арене. Развитие и становление спортивных школ по спортивной гимнастике. Анализ выступления сильнейших спортсменов на главных международных спортивных соревнованиях.

Актуальные вопросы современной спортивной гимнастики

Проблема отбора и прогнозирования спортивного результата. Объективность судейства. Подготовка кадров (специализация, курсы повышения квалификации, стажировки, семинары и т.д.). Роль соревнований по спортивной гимнастике в развитии международных связей.

Планирование спортивной тренировки и самоконтроль

Требования к планированию. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Неразрывность и преемственность видов планирования. Методы планирования: программно-целевой, моделирование, экстраполяции, линейного программирования и др. Перспективное планирование: цели, задачи, сроки. Возрастные границы динамики спортивного мастерства, главные этапы подготовки и выступления на соревнованиях, задачи этапов. Структура перспективных планов. Оперативное планирование: цели, задачи, сроки, содержание. Структура оперативных планов. Недельный микроцикл как основа оперативного планирования. Виды и характеристика микроциклов (тренировочные, подводящие, соревновательные, восстановительные). Особенности планирования для спортсменов разной квалификации. Педагогический контроль, его значение и содержание. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Методы педагогического контроля. Виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Формы учета: дневник спортсменки, дневник тренера. Методы и принципы коррекции планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля и учета.

Понятие об индивидуальном планировании и самоконтроле. Ведение дневника учета нагрузок. Правила подсчета пульса. Субъективные признаки перетренированности.

Система спортивной тренировки

Тренировка – многолетний круглогодичный процесс физического воспитания, направленный на достижение высших спортивных

результатов. Частные задачи тренировки и их решение. Содержание спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме. Специфические принципы спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки спортсменов, непрерывность тренировочного процесса при систематическом чередовании нагрузок и отдыха, увеличение нагрузок, цикличность учебно-тренировочного процесса. Основные виды подготовки спортсменов: физическая, техническая, тактическая, моральная и специальная психологическая, интеллектуальная, комплексная. Значение и место видов подготовки в общей системе подготовки спортсменов. Взаимосвязь видов подготовки. Основные средства тренировки. Общая характеристика отдельных групп упражнений. Методы применения основных средств тренировки. Характеристика методов спортивной тренировки, основные требования, предъявляемые к методам тренировки в спортивной гимнастике.

Техника безопасности на занятиях по спортивной гимнастике

Правила безопасности при проведении занятий в гимнастическом зале. Правила поведения на тренировках с использованием спортивного инвентаря, магнезии, канифоли. Переноска матов и укладка их. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими. Требования к спортивной одежде. Краткие сведения о спортивных травмах. Причины травматизма. Меры предупреждения травм. Требования, предъявляемые к страховке. Первая помощь при травмах.

Гигиена, закаливание, режим питания спортсменов

Гигиенические основы режима тренировки и отдыха. Личная гигиена спортсменов. Закаливание и его значение для повышения работоспособности спортсменов и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения.

Значение рационального питания для спортсменов. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль основных компонентов питания – белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности пищи. Режим питания при интенсивных тренировочных нагрузках и в период спортивных соревнований.

Медико-биологические особенности женского спорта

Анатомические особенности спортсменов. Размеры, композиция и структура тела спортсменов и их изменение в результате спортивной тренировки. Физиологические особенности спортсменов, особенности

физиологических систем, нервно-мышечного аппарата. Медицинские проблемы женского спорта. Гигиена спортсменов.

Психологическая подготовка спортсменов

Мотивация спортивной деятельности. Нравственное воспитание спортсменов. Волевая подготовка и методы ее совершенствования. Специальная психологическая подготовка спортсменов. Регулирование психических состояний. Спортивная форма, особенности мобилизационной готовности к спортивным соревнованиям по спортивной гимнастике. Специальные средства и методы управления психическим состоянием спортсменов: методы настройки, мобилизации, снятия напряжения. Идеомоторные упражнения. Расслабление.

§ 3. Практическая подготовка в учебных группах СПС 1 года обучения

Основные параметры нагрузки: 52 тренировочные недели в учебном году, 1092 академических часа занятий по 21 академическому часу в неделю; физическая подготовка – 130 академических часов, хореография – 206 академических часов; специально-техническая подготовка (прыжки на батуте, акробатика) – 304 академических часа; спортивно-техническая подготовка (многоборье) – 438 академических часов; теоретическая подготовка – 14 академических часов. Продолжительность каждого тренировочного занятия не должна превышать 4 академических часов.

§ 3.1. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Повторение и закрепление ранее изученного материала. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, обратное перестроение разведением и слиянием. Передвижение шагом и бегом по спирали. Повороты кругом в движении шагом и бегом.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов с увеличением объема и интенсивности нагрузок. Проводить разминку можно и самим спортсменам.

Упражнения с предметами. С гантелями: бег, приседы, выпады с гантелями в руках, прыжки с гантелями в руках, прыжки через лежащие на полу гантели, то же с различными движениями руками и ногами.

Упражнения на снарядах. На бревне (гимнастической скамейке): ходьба лицом вперед, спиной, на носках, с подниманием прямых и

согнутых ног; повороты кругом на носках, равновесия на одной ноге.

Легкоатлетические упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 800 м, кроссовый бег, бег на короткие дистанции, эстафетный бег. Прыжки в длину и высоту.

Плавание на 50 и 100 метров без учета времени.

Спортивные игры по упрощенным правилам.

Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Специальная физическая подготовка

Всестороннее развитие и совершенствование физических качеств остается основной задачей. Тренеры могут разработать комплексы упражнений для направленного развития того или иного физического качества. Например упражнения для рук и плечевого пояса, выполняемые в различных направлениях, с разной скоростью и степенью мышечных усилий; то же с гантелями, палкой, грифом штанги, набивными мячами, с преодолением сопротивления (амортизаторами), на гимнастических снарядах.

Для развития баланса использовать различные приспособления. Отрабатывать точность приземления. Изучению прыжков и соскоков помогут специальные упражнения, выполняемые с трамплина, автокамеры или минитрампа с приземлением на поролоновые маты. В программу такой подготовки должны входить перевороты и сальто, выполняемые не только на ноги, но также на спину и живот, чтобы научить спортсменов не только правильно приземляться на ноги, но и в случае падения меньше травмироваться.

Добиться качественного исполнения базовых элементов на брусках:

1. Санжировки (6 – 8 раз);
2. Санжировки толчком двух рук (6 – 8 раз)
3. Разгонные обороты назад (8 – 10 раз) – сальто назад прогнувшись;
4. Обороты вперед (8 – 10 раз) – сальто вперед прогнувшись;
5. Оборот назад не касаясь в стойку на руках (8 – 10 раз);
6. Штальдер назад в стойку на руках (8 – 10 раз);
7. Оборот назад в упоре углом в стойку (8 – 10 раз);
8. Подъём разгибом – отмах в стойку (8 – 10 раз).

§ 3.2. Хореография

Упражнения классического экзерсиса у опоры и на гимнастическом ковре, *adagio*, *allegro*. *Demi-plie*, *plié*, *grand plié*, *battements tendus*, *battements tendus jetes*, *ronds de jambepar terre*, *grands ronds de jambe jete*, *port de bras*, *battements fondus*, *battements frappes*, *battements doubles*

frappes, rond de jambe en l'air, petits battements sur le cou-de-pied, battements developpes, grands battements jete; battements soutenus на 90°, preparation и tours sur le cou-de-pied, rond de jambe en l'air, battements releves lents, battements fondus tombes, pas de bourree, pas couru, pas de bourree suivi, temps lie; temps leve, changements de pieds, changements de pieds en tournant, pas echappe, pas assemble, assemble с продвижением, glissade en tournant на ½ tour, jetes, jete с продвижением, pas balance, sissonnes simples, sissonne ouverte, sissonne ouverte, sissonne tombee, arabessques, port de bras.

Передвижения и элементы танцев: разновидности шага и бега, подскоки, повороты, прыжки (широкий, перекидной, в кольцо, касаясь и т.д.), волны; вальс, полька, мазурка, элементы венгерского, испанского, итальянского танцев. Историко-бытовые танцы. Самостоятельная постановка танцевальной композиции для соло и группы.

Разучивание и совершенствования техники танцевальных прыжков и поворотов группы трудности «С», «Д» и «И» (из действующих правил соревнований Международной федерации гимнастики), как для вольных упражнений, так и для бревна.

Постановка и отработка фрагментов вольных упражнений и упражнений на бревне. Самостоятельное составление небольших связок из хореографических элементов на заранее заданную музыкальную тему. Завершение пластической фразы.

§ 3.3. Специально-техническая подготовка

Прыжки на батуте и акробатика являются ведущими средствами, направленными на воспитание ведущих специфических для спортсменов физических качеств, уровень развития которых оказывает прямое влияние на достижение спортивно-технического мастерства. Выполнение элементов и комбинаций на батуте и акробатической дорожке максимально приближено к соревновательным комбинациям. Прыжки выполняются как на сетке, так и в поролоновую яму. Акробатические прыжки могут выполняться как на акробатической дорожке, так и на гимнастическом ковре.

Прыжки на батуте. Разучивание более сложных прыжков.

Вращение вперед:

- серия сальто прогнувшись (5 – 7 раз);
- двойное сальто в группировке и согнувшись (тоже 180°, 360°);
- сальто прогнувшись – (тоже 180°, 360°, 540°, 720°, 900°).

Вращение назад:

- серия сальто (8 – 10 раз);
- двойное сальто в группировке, согнувшись и прогнувшись;

- двойное сальто в группировке с пов. 180°, 360°;
- сальто прогнувшись – (тоже 180°, 360°, 540°, 720°, 900°, 1080°);
- два твиста в группировке.

Акробатика. Совершенствование изученного ранее материала.
Изучение новых элементов.

Вперед:

- серия сальто (5 и более);
- серия фляков (3 и более) – сальто;
- двойное сальто.

Назад:

- серия темповых сальто (3 и более) – фляк – сальто назад;
- серия фляков (5 и более) – сальто назад прогнувшись;
- рандат – фляк – двойное сальто (в группировке, согнувшись).
- рандат – фляк – сальто прогнувшись (с пов. 180°, 360°, 540°, 720°).

§ 3.4. Спортивно-техническая подготовка

Усовершенствования программы КМС по произвольной программе согласно международным правилам судейства FIG (юниоры), со всеми требованиями к композиции и иметь базовую оценку: опорный прыжок 4,0 – 4,2 б.; брусья 3,7 – 4,2 б.; бревно 4,4 – 4,7 б.; вольные упражнения 4,2 – 4,5 б.

§ 4. Практическая подготовка в учебных группах СПС 2 года обучения

Основные параметры нагрузки: 52 тренировочные недели в учебном году, 1196 академических часов занятий по 23 академических часа в неделю; физическая подготовка – 130 академических часов, хореография – 251 академический час; специально-техническая подготовка (прыжки на батуте, акробатика) – 320 академических часов; спортивно-техническая подготовка (многоборье) – 481 академический час; теоретическая подготовка – 14 академических часов. Продолжительность каждого тренировочного занятия не должна превышать 4 академических часов.

§ 4.1. Физическая подготовка

ОФП

Повторение и закрепление ранее изученного материала. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, обратное перестроение разведением и слиянием. Передвижение шагом и бегом по спирали. Повороты кругом в движении

шагом и бегом.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов с увеличением объема и интенсивности нагрузок. Проводить разминку можно и самим спортсменам.

Упражнения с предметами. С гантелями: бег, приседы, выпады с гантелями в руках, прыжки с гантелями в руках, прыжки через лежащие на полу гантели, то же с различными движениями руками и ногами.

Упражнения на снарядах. На бревне (гимнастической скамейке): ходьба лицом вперед, спиной, на носках, с подниманием прямых и согнутых ног; повороты кругом на носках, равновесия на одной ноге.

Легкоатлетические упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 800 м, кроссовый бег, бег на короткие дистанции, эстафетный бег. Прыжки в длину и высоту.

Плавание на 50 и 100 метров без учета времени.

Спортивные игры по упрощенным правилам.

Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

СФП

Всестороннее развитие и совершенствование физических качеств остается основной задачей. Тренеры могут разработать комплексы упражнений для направленного развития того или иного физического качества. Например, упражнения для рук и плечевого пояса, выполняемые в различных направлениях, с разной скоростью и степенью мышечных усилий; то же с гантелями, палкой, грифом штанги, набивными мячами, с преодолением сопротивления (амортизаторами), на гимнастических снарядах.

Для развития баланса использовать различные приспособления. Отрабатывать точность приземления. Изучению прыжков и соскоков помогут специальные упражнения, выполняемые с трамплина, автокамеры или минитрампа с приземлением на поролоновые маты. В программу такой подготовки должны входить перевороты и сальто, выполняемые не только на ноги, но также на спину и живот, чтобы научить спортсменок не только правильно приземляться на ноги, но и в случае падения меньше травмироваться.

Добиться качественного исполнения базовых элементов на брусьях:

1. Санжировки (6 – 8 раз);
2. Санжировки толчком двух рук (6 – 8 раз)
3. Разгонные обороты назад (8 – 10 раз) – сальто назад прогнувшись;
4. Обороты вперед (8 – 10 раз) – сальто вперед прогнувшись;
5. Оборот назад не касаясь в стойку на руках (8 – 10 раз);
6. Штальдер назад в стойку на руках (8 – 10 раз);
7. Оборот назад в упоре углом в стойку (8 – 10 раз);

8.Подъём разгибом – отмах в стойку (8 – 10 раз).

Развивая специальные физические качества, тренер индивидуально для каждого спортсмена подбирает упражнения.

§ 4.2. Хореография

Упражнения классического экзерсиса у опоры и на гимнастическом ковре, *adagio*, *allegro*. *Demi-plie*, *plié*, *grand plié*, *battements tendus*, *battements tendus jetes*, *ronds de jambepar terre*, *grands ronds de jambe jete*, *port de bras*, *battements fondus*, *battements frappes*, *battements doubles frappes*, *rond de jambe en l'air*, *petits battements sur le cou-de-pied*, *battements developpes*, *grands battements jete*; *battements soutenus* на 90°, *preparation* и *tours sur le cou-de-pied*, *rond de jambe en l'air*, *battements releves lents*, *battements fondus tombes*, *pas de bourree*, *pas couru*, *pas de bourree suivi*, *temps lie*; *temps leve*, *changements de pieds*, *changements de pieds en tournant*, *pas echappe*, *pas assemble*, *assemble с продвижением*, *glissade en tournant* на ½ *tour*, *jetes*, *jete с продвижением*, *pas balance*, *sissonnes simples*, *ssisonne ouverte*, *sissonne ouverte*, *sissonne tombee*, *arabessques*, *port de bras*.

Передвижения и элементы танцев: разновидности шага и бега, подскоки, повороты, прыжки (широкий, перекидной, в кольцо, касаясь и т.д.), волны; вальс, полька, мазурка, элементы венгерского, испанского, итальянского танцев. Историко-бытовые танцы. Самостоятельная постановка танцевальной композиции для соло и группы.

Разучивание и совершенствования техники танцевальных прыжков и поворотов группы трудности «С», «Д» и «И» (из действующих правил соревнований Международной федерации гимнастики), как для вольных упражнений, так и для бревна.

Постановка и отработка фрагментов вольных упражнений и упражнений на бревне. Самостоятельное составление небольших связок из хореографических элементов на заранее заданную музыкальную тему. Завершение пластической фразы.

§ 4.3. Специально-техническая подготовка

Прыжки на батуте и акробатика. Совершенствование учебного материала прошлого года. Разучивание прыжков с более сложными элементами и комбинациями.

Прыжки на батуте. Разучивание более сложных прыжков.

Вращение вперед:

- серия сальто прогнувшись (5 – 7 раз);
- двойное сальто в группировке и согнувшись (тоже 180°, 360°);

- сальто прогнувшись – (тоже 180°, 360°, 540°, 720°, 900°, 1080°);

Вращение назад:

- серия сальто (8 – 10 раз);

- двойное сальто в группировке, согнувшись и прогнувшись;

- двойное сальто в группировке с пов. 180°, 360°;

- сальто прогнувшись – (тоже 180°, 360°, 540°, 720°, 900°, 1080°);

- два твиста в группировке.

Акробатика. Совершенствование изученного ранее материала.

Изучение новых элементов.

Вперед:

- серия сальто (5 и более);

- серия фляков (3 и более) – сальто;

- двойное сальто;

- сальто прогнувшись (с пов. 180°, 360°, 540°, 720°)

Назад:

- серия темповых сальто (3 и более) – фляк – сальто назад;

- серия фляков (5 и более) – сальто назад прогнувшись;

- рандат – фляк – двойное сальто (в группировке, согнувшись).

- рандат – фляк – сальто прогнувшись (с пов. 180°, 360°, 540°, 720°).

§ 4.4. Спортивно-техническая подготовка

Усовершенствования программы КМС по произвольной программе согласно международным правилам судейства FIG (юниоры), со всеми требованиями к композиции и иметь базовую оценку: опорный прыжок 4,2 – 4,4 б.; брусья 4,0 – 4,4; бревно 4,5 – 4,8; вольные упражнения 4,4 – 4,7 б.

§ 5. Практическая подготовка в учебных группах

СПС 3 – 6 годов обучения

Основные параметры нагрузки: 52 тренировочные недели в учебном году, 1352 академических часов занятий по 26 академических часа в неделю; физическая подготовка – 130 академических часов, хореография – 290 академических часов; специально-техническая подготовка (прыжки на батуте, акробатика) – 336 академических часов; спортивно-техническая подготовка (многоборье) – 580 академических часов; теоретическая подготовка – 16 академических часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать четырех академических часов.

§ 5.1. Физическая подготовка

ОФП

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног без предметов, в парах. Комплексы упражнений с использованием кругового метода спортивной тренировки. Совершенствование силовых возможностей, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости с отягощениями, с предметами, на гимнастических снарядах, с использованием специальных приспособлений.

Легкоатлетические упражнения. Бег на длинные дистанции, эстафетный, кроссовый до 90 минут.

Плавание без учета времени.

Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

СПФ

Для развития физических качеств рекомендуется использовать метод круговой тренировки.

Помимо силы, гибкости и координации выполнение комбинаций в соревновательных условиях требует хорошей специальной выносливости. Поэтому для воспитания специальной выносливости рекомендуется уменьшать перерывы между подходами; повторять наиболее ответственные упражнения сразу же, после выполнения комбинаций; делать комбинации дважды, без отдыха.

§ 5.2. Хореография

Упражнения классического экзерсиса у опоры и на гимнастическом ковре, *adagio*, *allegro*. *Demi-plie*, *plié*, *grand plié*, *battements tendus*, *battements tendus jetés*, *ronds de jambe par terre*, *grands ronds de jambe jetés*, *port de bras*, *battements fondus*, *battements frappés*, *battements doubles frappés*, *rond de jambe en l'air*, *petits battements sur le cou-de-pied*, *battements développés*, *grands battements jetés*; *battements soutenus* на 90°, *preparation* и *tours sur le cou-de-pied*, *rond de jambe en l'air*, *battements relevés lents*, *battements fondus tombés*, *pas de bourrée*, *pas couru*, *pas de bourrée suivi*, *temps lié*; *temps levé*, *changements de pieds*, *changements de pieds en tournant*, *pas échappé*, *pas assemble*, *assemble* с продвижением, *glissade en tournant* на ½ *tour*, *jetés*, *jete* с продвижением, *pas balance*, *sissonnes simples*, *ssisonne ouverte*, *sissonne ouverte*, *sissonne tombee*, *arabessques*, *port de bras*.

Передвижения и элементы танцев: разновидности шага и бега, подскоки, повороты, волны; элементы кадрили, цыганский танец, движения современных танцев. Постановка и отработка комбинаций на бревне и вольных упражнений.

Разучивание и совершенствования техники танцевальных прыжков и поворотов группы трудности «С», «Д», «И» и сложнее (из действующих правил соревнований Международной федерации гимнастики), как для вольных упражнений, так и для бревна.

Постановка и отработка фрагментов вольных упражнений и упражнений на бревне. Самостоятельное составление небольших связок из хореографических элементов на заранее заданную музыкальную тему. Завершение пластической фразы.

§ 5.3. Специально-техническая подготовка

Прыжки на батуте. Разучивание более сложных прыжков.

Вращение вперед:

- серия сальто прогнувшись (5 – 7 раз);
- двойное сальто в группировке и согнувшись (тоже 180°, 360°);
- сальто прогнувшись – (тоже 180°, 360°, 540°, 720°, 900°, 1080°).

Вращение назад:

- серия сальто (8 – 10 раз);
- двойное сальто в группировке, согнувшись и прогнувшись;
- двойное сальто в группировке с пов. 180°, 360°;
- сальто прогнувшись – (тоже 180°, 360°, 540°, 720°, 900°, 1080°);
- два твиста в группировке.

Акробатика. Совершенствование изученного ранее материала.

Изучение новых элементов.

Вперед:

- серия сальто (5 и более);
- серия фляков (3 и более) – сальто;
- двойное сальто;
- сальто прогнувшись (с пов. 180°, 360°, 540°, 720°).

Назад:

- серия темповых сальто (3 и более) – фляк – сальто назад;
- серия фляков (5 и более) – сальто назад прогнувшись;
- рандат – фляк – двойное сальто (в группировке, согнувшись).
- рандат – фляк – сальто прогнувшись (с пов. 180°, 360°, 540°, 720°, 900°).

§ 5.4. Спортивно-техническая подготовка

Осваивание программы МС по произвольной программе согласно международным правилам судейства FIG со всеми требованиями

к композиции и иметь базовую оценку: опорный прыжок 4,4 – 4,6 б.; брусья 4,2 – 4,6; бревно 4,5 – 5,0; вольные упражнения 4,4 – 5,0 б.

§ 6. Планирование учебно-тренировочных занятий в учебных группах СПС

Примерные план-схемы подготовки на годичный цикл в учебных группах на этапе СПС приведены в таблицах 9 – 11 приложения.

§ 7. Нормативные требования для учебных групп СПС

§ 7.1. Нормативные оценки по общей и специальной физической подготовленности

Нормативные оценки по общей и специальной физической подготовленности представлены в таблице 9.

Таблица 9. Нормативные оценки по общей и специальной физической подготовленности

Тест	Балл	Учебные группы год обучения		
		СПС 1 года обучения	СПС 2 года обучения	СПС 3 – 6 годов обучения
Бег 20 м	5	3,30 и меньше	3,30 и меньше	3,30 и меньше
	4	3,40 – 3,49	3,40 – 3,49	3,40 – 3,49
	3	3,50 – 3,59	3,50 – 3,59	3,50 – 3,59
	2	3,60 – 3,69	3,60 – 3,69	3,60 – 3,69
	1	3,7 и больше	3,7 и больше	3,7 и больше
Прыжок в длину с места	5	215 и больше	215 и больше	215 и больше
	4	214 – 211	214 – 211	214 – 211
	3	210 – 206	210 – 206	210 – 206
	2	205 – 201	205 – 201	205 – 201
	1	200 и меньше	200 и меньше	200 и меньше
Лазание по канату 3 м	5	6,20 и меньше	6,20 и меньше	6,20 и меньше
	4	6,21 – 6,50	6,21 – 6,50	6,21 – 6,50
	3	6,51 – 6,80	6,51 – 6,80	6,51 – 6,80
	2	6,81 – 7,00	6,81 – 7,00	6,81 – 7,00

	1	7,01 и больше	7,01 и больше	7,01 и больше
Спичаки ноги вместе количество раз	5	10	10	12
	4	9 – 8	9 – 8	11 – 10
	3	7 – 6	7 – 6	9 – 8
	2	5 – 4	5 – 4	7 – 6
	1	3 и меньше	3 и меньше	5 и меньше
Спичаки ноги врозь количество раз	5	15	15	18
	4	14 – 12	14 – 12	17 – 15
	3	11 – 9	11 – 9	14 – 11
	2	8 – 6	8 – 6	10 – 6
	1	5 и меньше	5 и меньше	5 и меньше
Отмахи в стойку количество раз	5	10	10	12
	4	9 – 8	9 – 8	11 – 10
	3	7 – 6	7 – 6	9 – 8
	2	5 – 4	5 – 4	7 – 6
	1	3 и меньше	3 и меньше	5 и меньше
Подъём разгибом, отмахи в стойку количество раз	5	10	10	12
	4	9 – 8	9 – 8	11 – 10
	3	7 – 6	7 – 6	9 – 8
	2	5 – 4	5 – 4	7 – 6
	1	3 и меньше	3 и меньше	5 и меньше
Поднимание прямых ног в угол в висе количество раз	5	16	17	17
	4	15 – 14	16 – 14	16 – 14
	3	13 – 12	13 – 12	13 – 12
	2	11 – 10	11 – 10	11 – 10
	1	9 и меньше	9 и меньше	9 и меньше
Стойка на руках, с	5	1' и больше	1' и больше	1' и больше
	4	59" – 50"	59" – 50"	59" – 50"
	3	49" – 40"	49" – 40"	49" – 40"
	2	39" – 30"	39" – 30"	39" – 30"
	1	29" и меньше	29" и меньше	29" и меньше
Высокий угол	5	30" и больше	30" и больше	30" и больше
	4	29" – 25"	29" – 25"	29" – 25"
	3	24" – 20"	24" – 20"	24" – 20"
	2	19" – 15"	19" – 15"	19" – 15"
	1	14" и меньше	14" и меньше	14" и меньше
Сумма сбавок за гибкость	5	0,0	0,0	0,0
	4	0,1 – 0,5	0,1 – 0,5	0,1 – 0,5
	3	0,6 – 1,0	0,6 – 1,0	0,6 – 1,0
	2	1,1 – 1,5	1,1 – 1,5	1,1 – 1,5
	1	1,6 и больше	1,6 и больше	1,6 и больше

§ 7.2. Методика тестирования общей, специальной физической и технической подготовленности

1) Бег с высокого старта 20 м, с

Проводится на дорожке для разбега для опорного прыжка.

2) Прыжок в длину с места, см

Спортсменка становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем ее прыжка.

3) Лазание по канату (3 м) с, без помощи ног,

Выполняется из положения сидя на мате. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. После касания рукой металлического патрона на конце каната, секундомер выключается.

4) Спичаки «из вне», количество раз на стоялках

Выполняется на ровной поверхности из угла в упоре ноги вместе. Выполнением считается выход в обозначенную стойку на руках. Опускание ног должно проходить мягко. Оценивается количество повторений.

5) Спичаки «из вне», количество раз

Выполняется на ровной поверхности из угла в упоре ноги врозь. Выполнением считается выход в обозначенную стойку на руках. Опускание ног должно проходить мягко. Оценивается количество повторений.

6) Отмах в стойку, количество раз

Выполняется на нижней жерди. Стойка выполняется прямыми руками. После касания ногами верхней жерди в стойке счет прекращается.

7) Подъем разгибом, отмах в стойку, количество раз

Выполняется на нижней жерди. После выхода в стойку, плавное опускание в подъем разгибом и т.д. Носками не касаться пола. Засчитывается количество полностью выполненной связки.

8) Поднимание прямых ног из угла 90° в висе на гимнастической стенке хватом сверху, количество раз за 30 с.

Выполняется в среднем темпе. Упражнение считается выполненным в том случае, если ноги поднимаются, до касания хвата рук. Опускание в вис должно проходить силой. Оценивается количество повторений.

9) Стойка на руках, с

Выполняется на ровной поверхности. Выход в стойку произвольный. Фиксируется положение стойки. Допускается 2 попытки.

10) Высокий угол в упоре, с

При удержании ноги должны быть перпендикулярно полу, параллельны туловищу. При потере этого положения секундомер выключается.

11) Растяжка

Наклон вперед

Выполняется из седа на ровной поверхности ноги прямые вместе или врозь на 90° .

Сбавки за ошибки (в баллах):

- а) наклон туловища до 45° (1,0 балл);
- б) наклон туловища под углом в 45° (0,8 балла);
- в) наклон туловища больше 45° (0,6 балла);
- г) туловище почти касается пола (коленей) (0,5 – 0,3 балла);
- д) туловище касается пола плечами (0,2 – 0,1 балла);
- е) все точки тела касаются пола, руки вытянуты вверх (без сбавки).

Шпагаты

Тест выполняется на ровной поверхности. Оба бедра касаются пола, ноги прямые, носки оттянуты, спина прямая, руки точно в стороны. Выполняются три шпагата (правый, левый, поперечный) и выставляется общая оценка.

Сбавки за ошибки (в баллах):

- а) ноги лодыжками касаются пола, руки на полу (1,0 балл);
- б) то же, но руки в стороны (0,8 балла);
- в) ноги до колен касаются пола, руки в стороны (0,6 – 0,4 балла);
- г) ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты (0,3 – 0,2 балла);
- д) ноги полностью прилегают к полу, носки оттянуты, руки в стороны (без сбавки).

Мост из положения лежа

Выполняется тест на ровной поверхности. Фиксируется положение «мост» 3 секунды.

Сбавки за ошибки (в баллах):

- а) ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом в 45° (1,0 балл);
- б) ноги и руки незначительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали (0,8 – 0,6 балла);
- в) ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали (0,5 – 0,3 балла);
- г) ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу (0,2 – 0,1 балла);
- д) ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу (без сбавки).

Суммарная оценка уровня развития ОФП и СФП для учебных групп СПС и ВСМ представлена в таблице 10.

Таблица 10. Суммарная оценка уровня развития ОФП и СФП для учебных групп СПС и ВСМ

Сумма баллов	Уровень развития
55 – 49	Отличный
48 – 40	Хороший
39 – 33	Удовлетворительный
32 и меньше	Неудовлетворительный

ГЛАВА 5 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ ВСМ

На этапе ВСМ необходимо поддержать достигнутый уровень функциональных возможностей основных систем организма. В построении тренировочного процесса преобладает индивидуальный подход. Спортсменки адаптированы к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия, поэтому следует стремиться к изменению комбинаций, средств и методов тренировки, применению еще не использовавшихся комплексов упражнений, новых тренажерных устройств и неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий.

§ 1. Основные задачи тренировки

Основными задачами на этапе ВСМ являются:

- поддержание высокого уровня ОФП;
- поддержание высокого уровня развития специальных физических качеств и функциональных возможностей организма на основе оптимального соотношения объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- совершенствование техники выполнения гимнастических элементов в соответствии с функциональными возможностями и уровнем развития физических качеств;
- накопление соревновательного опыта, совершенствование способности к устойчивому выполнению обязательной программы при неблагоприятных факторах, воспитание легкости и артистичности исполнения произвольной программы;

- выполнение соответствующих нормативных требований;
- воспитание морально-волевых качеств, обеспечивающих выполнение тренировочной работы и успешное выступление на ответственных спортивных соревнованиях.

§ 2. Учебный план

Основой планирования в учебных группах ВСМ является учебный план согласно таблице 11.

Таблица 11. Учебный план для учебных групп ВСМ

Разделы подготовки	Количество академических часов	
	ВСМ	ВСМ*
1	2	3
1. Теоретическая подготовка	16	18
Итого академических часов:	16	18
2. Практическая подготовка:		
Физическая подготовка: ОФП и СФП	150	150
Хореография	314	334
Специально-техническая подготовка (акробатика, прыжки на батуте)	385	412
Спортивно-техническая подготовка (многоборье)	695	750
Итого академических часов:	1544	1646
3. Участие в спортивных соревнованиях и сдача контрольно-переводных нормативов	+	+
4. Медицинское обследование	+	+
5. Восстановительные мероприятия	+	+
6. Инструкторская и судейская практика	+	+
Всего академических часов:	1560	1664

* – В составе член национальной команды Республики Беларусь по гимнастике спортивной, призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, Европейских игр.

§ 3. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в Республике Беларусь

Общественно-политическое и государственное значение спорта в Республике Беларусь. Физическая культура в экономической системе

общества. Основные черты и принципы системы физического воспитания в Республике Беларусь. Спортивные организации, их роль и значение. Международное спортивное движение.

История развития спортивной гимнастики

Белорусские спортсмены на международной арене. Развитие и становление спортивных школ по спортивной гимнастике. Анализ выступления сильнейших спортсменов на главных международных спортивных соревнованиях.

Актуальные вопросы современной спортивной гимнастики

Проблема отбора и прогнозирования спортивного результата. Объективизация судейства. Подготовка кадров (специализация, курсы повышения квалификации, стажировки, семинары и т.д.). Роль спортивных соревнований по спортивной гимнастике в развитии международных связей. Специальные требования к составлению произвольных программ.

Планирование спортивной тренировки и самоконтроль

Требования к планированию. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Неразрывность и преемственность видов планирования. Методы планирования: программно-целевой, моделирование, экстраполяции, линейного программирования и др. Перспективное планирование: цели, задачи, сроки. Возрастные границы динамики спортивного мастерства, главные этапы подготовки и выступления на соревнованиях, задачи этапов. Структура перспективных планов. Оперативное планирование: цели, задачи, сроки, содержание. Структура оперативных планов. Недельный микроцикл как основа оперативного планирования. Виды и характеристика микроциклов (тренировочные, подводящие, соревновательные, восстановительные). Особенности планирования для спортсменов разной квалификации. Педагогический контроль, его значение и содержание. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Методы педагогического контроля. Виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Формы учета: дневник спортсмена, дневник тренера. Методы и принципы коррекции планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля и учета.

Понятие об индивидуальном планировании и самоконтроле. Ведение дневника и учет учебных нагрузок. Правила подсчета пульса. Субъективные признаки перетренированности.

Система спортивной тренировки

Тренировка – многолетний круглогодичный процесс физического воспитания, направленный на достижение высших спортивных результатов. Частные задачи тренировки и их решение. Содержание

спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме. Специфические принципы спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки спортсменов, непрерывность тренировочного процесса при систематическом чередовании нагрузок и отдыха, увеличение нагрузок, цикличность учебно-тренировочного процесса. Основные виды подготовки спортсменов: физическая, техническая, тактическая, моральная и специальная психологическая, интеллектуальная, комплексная. Значение и место видов подготовки в общей системе подготовки спортсменов. Взаимосвязь видов подготовки. Основные средства тренировки. Общая характеристика отдельных групп упражнений. Методы применения основных средств тренировки. Характеристика методов спортивной тренировки, основные требования, предъявляемые к методам спортивной тренировки в спортивной гимнастике.

Техника безопасности на занятиях по спортивной гимнастике

Правила безопасности при проведении занятий в гимнастическом зале. Правила поведения на тренировках с использованием спортивного инвентаря, магнезии, канифоли. Переноска матов и укладка их. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими. Требования к спортивной форме. Краткие сведения о спортивных травмах. Причины травматизма. Меры предупреждения травм. Требования, предъявляемые к страховке. Первая помощь при травмах.

Гигиена, закаливание, режим питания спортсменов

Гигиенические основы режима тренировки и отдыха. Личная гигиена спортсменов. Закаливание и его значение для повышения работоспособности спортсменов и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения.

Значение рационального питания для спортсменов. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановление энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль основных компонентов питания – белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности пищи. Режим питания при интенсивных тренировочных нагрузках и в период соревнований.

Медико-биологические особенности женского спорта

Анатомические особенности спортсменов. Размеры, композиция и структура тела спортсменов и их изменение в результате спортивной тренировки. Физиологические особенности спортсменов, особенности

физиологических систем, нервно-мышечного аппарата. Медицинские проблемы женского спорта. Гигиена спортсменов.

Психологическая подготовка спортсменов

Мотивация спортивной деятельности. Нравственное воспитание спортсменов. Волевая подготовка и методы ее совершенствования. Специальная психологическая подготовка спортсменов. Регулирование психических состояний. Спортивная форма, особенности мобилизационной готовности к спортивным соревнованиям по спортивной гимнастике. Специальные средства и методы управления психическим состоянием спортсменов: методы настройки, мобилизации, снятия напряжения. Идеомоторные упражнения. Расслабление.

§ 4. Практическая подготовка в учебных группах ВСМ

Основные параметры нагрузки: 52 тренировочные недели в учебном году, 1560 академических часов занятий по 30 академических часов в неделю; физическая подготовка – 150 академических часов, хореография – 314 академических часов; специально-техническая подготовка (прыжки на батуте, акробатика) – 385 академических часов; спортивно-техническая подготовка (многоборье) – 695 академических часов; теоретическая подготовка – 16 академических часов. Продолжительность одного занятия не должна превышать пяти академических часов.

§ 4.1. Физическая подготовка

ОФП и СФП

В учебных группах ВСМ спортивная подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма и достижение наивысших спортивных результатов.

Учебный материал по ОФП и СФП подбирается тренером-преподавателем по спорту индивидуально для каждого спортсмена.

§ 4.2. Хореография

Упражнения классического экзерсиса у опоры и на гимнастическом ковре, *adagio*, *allegro*. *Demi-plié*, *plié*, *grand plié*, *battements tendus*, *battements tendus jetés*, *ronds de jambepar terre*, *grands ronds de jambe jete*, *port de bras*, *battements fondus*, *battements frappes*, *battements doubles frappes*, *rond de jambe en l'air*, *petits battements sur le cou-de-pied*, *battements*

developpes, grands battements jete; battements soutenus на 90°, preparation и tours sur le cou-de-pied, rond de jambe en l'air, battements releves lents, battements fondus tombes, pas de bourree, pas couru, pas de bourree suivi, temps lie; temps leve, changements de pieds, changements de pieds en tournant, pas echappe, pas assemble, assemble с продвижением, glissade en tournant на ½ tour, jetes, jete с продвижением, pas balance, sissonnes simples, sissonne ouverte, sissonne ouverte, sissonne tombee, arabessques, port de bras.

Передвижения и элементы танцев: разновидности шага и бега, подскоки, повороты, волны; элементы кадрили, цыганский танец, движения современных танцев. Постановка и отработка комбинаций на бревне и вольных упражнений.

Разучивание и совершенствования техники танцевальных прыжков и поворотов группы трудности «С», «Д», «И» и сложнее (из действующих правил соревнований Международной федерации гимнастики), как для вольных упражнений, так и для бревна.

Постановка и отработка фрагментов вольных упражнений и упражнений на бревне. Самостоятельное составление небольших связок из хореографических элементов на заранее заданную музыкальную тему. Завершение пластической фразы.

§ 4.3. Специально-техническая подготовка

Прыжки на батуте. Разучивание более сложных прыжков.

Вращение вперед:

- серия сальто прогнувшись (5 – 7 раз);
- двойное сальто в группировке и согнувшись (тоже 180°, 360°);
- сальто прогнувшись – (тоже 180°, 360°, 540°, 720°, 900°, 1080°).

Вращение назад:

- серия сальто (8 – 10 раз);
- двойное сальто в группировке, согнувшись и прогнувшись;
- двойное сальто в группировке с пов. 180°, 360°;
- сальто прогнувшись – (тоже 180°, 360°, 540°, 720°, 900°, 1080°);
- два твиста в группировке.

Акробатика. Совершенствование изученного ранее материала.

Изучение новых элементов.

Вперед:

- серия сальто (5 и более);
- серия фляков (3 и более) – сальто;
- двойное сальто;
- сальто прогнувшись (с пов. 180°, 360°, 540°, 720°).

Назад:

- серия темповых сальто (3 и более) – фляк – сальто назад;
- серия фляков (5 и более) – сальто назад прогнувшись;
- рандат – фляк – двойное сальто (в группировке, согнувшись).
- рандат – фляк – сальто прогнувшись (с пов. 180°, 360°, 540°, 720°, 900°).

§ 4.4. Спортивно-техническая подготовка

Всестороннее совершенствование техники. Разучивание и совершенствование элементов международной классификации. Совершенствование требований программы МС.

§ 5. Практическая подготовка в учебных группах ВСМ*

Основные параметры нагрузки: 52 тренировочные недели в учебном году, 1664 часов занятий по 32 час в неделю; физическая подготовка – 150 часов, хореография – 334 часов; специально-техническая подготовка (прыжки на батуте, акробатика) – 412 часа; спортивно-техническая подготовка (многоборье) – 750 часа; теоретическая подготовка – 18 часов. Продолжительность одного занятия не должна превышать пяти академических часов.

* – В составе член национальной команды Республики Беларусь по гимнастике спортивной, призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, Европейских игр.

§ 5.1. Физическая подготовка

ОФП и СФП в учебных группах ВСМ направлена на повышение функциональных возможностей организма, поддержание необходимого уровня развития физических качеств для достижения наивысших спортивных результатов. Тренировочные задания подбираются в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

§ 5.2. Хореография

Упражнения классического экзерсиса у опоры и на гимнастическом ковре, adagio, allegro. Demi-plié, plié, grand plié, battements tendus, battements tendus jetés, ronds de jambe par terre, grands ronds de jambe jetés, port de bras, battements fondus, battements frappés, battements doubles

frappes, rond de jambe en l'air, petits battements sur le cou-de-pied, battements developpes, grands battements jete; battements soutenus на 90°, preparation и tours sur le cou-de-pied, rond de jambe en l'air, battements releves lents, battements fondus tombes, pas de bourree, pas couru, pas de bourree suivi, temps lie; temps leve, changements de pieds, changements de pieds en tournant, pas echappe, pas assemble, assemble с продвижением, glissade en tournant на ½ tour, jetes, jete с продвижением, pas balance, sissonnes simples, sissonne ouverte, sissonne ouverte, sissonne tombee, arabessques, port de bras.

Передвижения и элементы танцев: разновидности шага и бега, подскоки, повороты, волны; элементы кадрили, цыганский танец, движения современных танцев. Постановка и отработка комбинаций на бревне и вольных упражнений.

Разучивание и совершенствования техники танцевальных прыжков и поворотов группы трудности «С», «Д», «И» и сложнее (из действующих правил соревнований Международной федерации гимнастики), как для вольных упражнений, так и для бревна.

Постановка и отработка фрагментов вольных упражнений и упражнений на бревне. Самостоятельное составление небольших связок из хореографических элементов на заранее заданную музыкальную тему. Завершение пластической фразы.

§ 5.3. Спортивно-техническая подготовка и специально-техническая подготовка

Совершенствование техники выполнения элементов международной классификации. Повышение уровня надежности техники (стабильности и устойчивости). Расширение вариативности исполнения отдельных элементов на основе высокого уровня развития физических качеств и функциональной подготовленности.

Дальнейшее совершенствование построения произвольных программ. Сохранение образности, выразительности, характерности, индивидуальности стиля при повышении требований к трудности элементов и соединений, техничности, целостности соревновательных комбинаций.

Выполнение программы МСМК.

§ 6. Планирование занятий в учебных группах ВСМ

Примерные план-схемы подготовки на годичный цикл для учебных групп ВСМ приведены в таблицах 12, 13 приложения.

§ 7. Нормативные требования для учебных групп ВСМ

§ 7.1 Нормативные оценки по общей и специальной физической подготовленности

Нормативные требования по ОФП и СФП для учебных групп ВСМ представлены в таблице 12.

Таблица 12. Нормативные требования по ОФП и СФП

Тест	Балл	Учебные группы	
		ВСМ	ВСМ*
Бег 20 м	5	3,30 и меньше	3,30 и меньше
	4	3,40 – 3,49	3,40 – 3,49
	3	3,50 – 3,59	3,50 – 3,59
	2	3,60 – 3,69	3,60 – 3,69
	1	3,7 и больше	3,7 и больше
Прыжок в длину с места	5	215 и больше	215 и больше
	4	214 – 211	214 – 211
	3	210 – 206	210 – 206
	2	205 – 201	205 – 201
	1	200 и меньше	200 и меньше
Лазание по канату 3 м	5	6,20 и меньше	6,20 и меньше
	4	6,21 – 6,50	6,21 – 6,50
	3	6,51 – 6,80	6,51 – 6,80
	2	6,81 – 7,00	6,81 – 7,00
	1	7,01 и больше	7,01 и больше
Спичаки ноги вместе количество раз	5	12	12
	4	11 – 10	11 – 10
	3	9 – 8	9 – 8
	2	7 – 6	7 – 6
	1	5 и меньше	5 и меньше
Спичаки ноги врозь количество раз	5	20	20
	4	19 – 15	19 – 15
	3	14 – 11	14 – 11
	2	10 – 6	10 – 6
	1	5 и меньше	5 и меньше
Отмахи в стойку количество раз	5	12	12
	4	11 – 10	11 – 10
	3	9 – 8	9 – 8
	2	7 – 6	7 – 6
	1	5 и меньше	5 и меньше
Подъём разгибом, отмахи в стойку количество раз	5	12	12
	4	11 – 10	11 – 10
	3	9 – 8	9 – 8
	2	7 – 6	7 – 6
	1	5 и меньше	5 и меньше
Поднимание	5	20	20
	4	19 – 16	19 – 16

прямых ног в угол в висе количество раз	3	15 – 12	15 – 12
	2	11 – 10	11 – 10
	1	9 и меньше	9 и меньше
	5	1' и больше	1' и больше
Стойка на руках, с	4	59" – 50"	59" – 50"
	3	49" – 40"	49" – 40"
	2	39" – 30"	39" – 30"
	1	29" и меньше	29" и меньше
	5	30" и больше	30" и больше
Высокий угол	4	29" – 25"	29" – 25"
	3	24" – 20"	24" – 20"
	2	19" – 15"	19" – 15"
	1	14" и меньше	14" и меньше
	5	0,0	0,0
Сумма сбавок за гибкость	4	0,1 – 0,5	0,1 – 0,5
	3	0,6 – 1,0	0,6 – 1,0
	2	1,1 – 1,5	1,1 – 1,5
	1	1,6 и больше	1,6 и больше
	5	0,0	0,0

* – В составе член национальной команды Республики Беларусь по гимнастике спортивной, призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, Европейских игр.

§ 7.2 Методика тестирования общей, специальной физической и технической подготовленности

1) Бег с высокого старта 20 м, с

Проводится на дорожке для разбега для опорного прыжка.

2) Прыжок в длину с места, см

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем ее прыжка.

3) Лазание по канату (3 м) с, без помощи ног

Выполняется из положения сидя на мате. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. После касания рукой металлического патрона на конце каната, секундомер выключается.

4) Спичаки «из вне», количество раз на стоянках

Выполняется на ровной поверхности из угла в упоре ноги вместе. Выполнением считается выход в обозначенную стойку на руках. Опускание ног должно проходить мягко. Оценивается количество повторений.

5) Спичаки «из вне», количество раз

Выполняется на ровной поверхности из угла в упоре ноги врозь. Выполнением считается выход в обозначенную стойку на руках.

Опускание ног должно проходить мягко. Оценивается количество повторений.

6) Отмах в стойку, количество раз

Выполняется на нижней жерди. Стойка выполняется прямыми руками. После касания ногами верхней жерди в стойке счет прекращается.

7) Подъем разгибом, отмах в стойку, количество раз

Выполняется на нижней жерди. После выхода в стойку, плавное опускание в подъем разгибом и т.д. Носками не касаться пола. Засчитывается количество полностью выполненной связки.

8) Поднимание прямых ног из угла 90° в висе на гимнастической стенке хватом сверху, количество раз за 30 с

Выполняется в среднем темпе. Упражнение считается выполненным в том случае, если ноги поднимаются, до касания хвата рук. Опускание в вис должно проходить силой. Оценивается количество повторений.

9) Стойка на руках, с

Выполняется на ровной поверхности. Выход в стойку произвольный. Фиксируется положение стойки. Допускается 2 попытки.

10) Высокий угол в упоре, с

При удержании ноги должны быть перпендикулярно полу, параллельны туловищу. При потере этого положения секундомер выключается.

11) Растяжка

Наклон вперед

Выполняется из седа на ровной поверхности ноги прямые вместе или врозь на 90° .

Сбавки за ошибки (в баллах):

- а) наклон туловища до 45° (1,0 балл);
- б) наклон туловища под углом в 45° (0,8 балла);
- в) наклон туловища больше 45° (0,6 балла);
- г) туловище почти касается пола (коленей) (0,5 – 0,3 балла);
- д) туловище касается пола плечами (0,2 – 0,1 балла);
- е) все точки тела касаются пола, руки вытянуты вверх (без сбавки).

Шпагаты

Тест выполняется на ровной поверхности. Оба бедра касаются пола, ноги прямые, носки оттянуты, спина прямая, руки точно в стороны. Выполняются три шпагата (правый, левый, поперечный) и выставляется общая оценка.

Сбавки за ошибки (в баллах):

- а) ноги лодыжками касаются пола, руки на полу (1,0 балл);
- б) то же, но руки в стороны (0,8 балла);
- в) ноги до колен касаются пола, руки в стороны (0,6 – 0,4 балла);

г) ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты (0,3 – 0,2 балла);

д) ноги полностью прилегают к полу, носки оттянуты, руки в стороны (без сбавки).

Мост из положения лежа

Выполняется тест на ровной поверхности. Фиксируется положение «мост» 3 секунды.

Сбавки за ошибки (в баллах):

а) ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом в 45° (1,0 балл);

б) ноги и руки незначительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали (0,8 – 0,6 балла);

в) ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали (0,5 – 0,3 балла);

г) ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу (0,2 – 0,1 балла);

д) ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу (без сбавки).

Суммарная оценка уровня развития ОФП и СФП для учебных групп СПС и ВСМ представлена в таблице 13.

Таблица 13. Суммарная оценка уровня развития ОФП и СФП для учебных групп СПС и ВСМ

Сумма баллов	Уровень развития
55 – 49	Отличный
48 – 40	Хороший
39 – 33	Удовлетворительный
32 и меньше	Неудовлетворительный

РАЗДЕЛ III ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ГЛАВА 6 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки.

Психологическую подготовку следует вести с учетом индивидуальных особенностей личности спортсменов. Для каждой

спортсменки составляется психологическая характеристика, отражающая индивидуальное своеобразие личности.

На всех этапах психологической подготовки большое место занимают вопросы диагностики и регуляции психического состояния спортсменов. Средства диагностики должны быть объективны, просты, и не занимать много времени.

Необходимо обратить внимание на воспитание у спортсменов идейной направленности, дисциплинированности и организованности; развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях спортивных соревнований; умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их; повышать психологическую устойчивость в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках (соревнованиях), развивать сосредоточенность и устойчивость внимания, выдержку и самообладание; совершенствовать приемы идеомоторной подготовки к выполнению упражнений, умение определять момент готовности к началу действия.

Постоянно должна проводиться работа по совершенствованию интеллектуальных качеств; развитию наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления; развитию творческого воображения; вооружению спортсменов способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного самовоздействия (аутотренингом), различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованной предсоревновательной подготовкой и разминкой (идеомоторная тренировка); овладению приемами саморегуляции внутренних состояний, а именно:

- приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.);
- овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;
- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнования;
- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе спортивных соревнований;

- определение оптимального варианта действий в соревновании;
- освоение способов настройки перед стартом.

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру следует уметь учитывать сложности подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование ценностных ориентаций спортсменов как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе в строгой последовательности ступеней развития самосознания подростка-спортсмена, хотя жесткая фиксация по годам обучения не обязательна. Все этапы можно пропорционально совмещать в зависимости от достигаемых результатов.

В определении конкретных средств и методов психологической подготовки тренер должен исходить из педагогической необходимости удовлетворить:

- а) эмоциональность психических состояний спортсмена;
- б) гностический интерес (типа: «все ли нормально?», «так и должно быть, или по-другому?»);
- в) когнитивный интерес («...заметили ли это другие?», «а как оценили?», «как к этому относиться?»).

Обучение приемам и методам самоанализа и самооценки, устранение дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических новообразованиях возрастного развития, включенного в спортивную тренировку, осознание возможностей спортивных форм общения и самореализации предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы – от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий.

По мере достижения навыков самоанализа целесообразно расширять психологические мероприятия, формы самоубеждения, методы произвольной мобилизации волевых усилий, средства и методы воспитания устойчивости к стрессу в условиях повышения ответственности и т.п. Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идейно-воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и

спортивной команды в целом.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годичного цикла на периоды, этапы и мезоциклы. В таблице 14 приводится примерная план-схема психологической подготовки в годичном цикле тренировки.

Таблица 14. Примерная план-схема психологической подготовки

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
1	2	3
Общеподготовительный	ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАЧИМЫХ МОТИВОВ НАПРЯЖЕННОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
	Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	То же
	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости, решительности, выдержки, терпения, самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для спортсменов как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ

	Овладение приемами саморегуляции психических состояний: - изменение мыслей по желанию; - подчинение самоприказу; - успокаивающая и активизирующая разминка; - дыхательные упражнения; - идеомоторная тренировка; - психорегулирующая тренировка; - успокаивающий и активизирующий самомассаж	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов специальные
	Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной гимнастике: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной памяти, творческого воображения	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.
	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости
Соревновательный	Овладение методикой	Разработать индивидуальный

формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
Совершенствование методики саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований
Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести спортсменов через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, вязание, игры, прогулки
Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить поставленные соревновательные задачи.

	Сохранение оптимального нервно-психического состояния, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий
	Мобилизации сил на достижение высоких спортивных результатов.	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности и профилактики неблагоприятных психических состояний
	Снятие соревновательного напряжения.	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия

ГЛАВА 7 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка в спортивной гимнастике тесно взаимосвязана с психологической подготовкой и воспитательной работой. Тактическая подготовка ведется тренером на всех этапах учебно-тренировочной работы. Чтобы владеть тактическими действиями, уметь принять нужное решение в стрессовых ситуациях соперничества, необходимо, прежде всего, быть организованным спортсменом с достаточным чувством ответственности, самосознания и высоким уровнем развития волевых качеств. Регулярно должен проводиться полный совместный анализ соревнований различных рангов. Необходимо приводить конкретные примеры из жизни ведущих спортсменов и тренеров, которые достигли успехов за счет правильных тактических действий. По мере расширения круга знаний спортсмена желательно проводить игровые задания с созданием различного рода соревновательных ситуаций для выработки у спортсменов умений принимать правильные решения и проявлять свои творческие способности и индивидуальность.

ГЛАВА 8 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа со спортсменами в СУСУ проводится по единому плану, утвержденному директором, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются следующие формы воспитательной работы:

- регулярное проведение общих собраний учащихся школы, организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками детско-юношеской спортивной школы;
- просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогазет, фотовитрин, встречи с мастерами спорта, показательные выступления;
- участие в ремонте оборудования и инвентаря, озеленении территории спортивной школы и т.п.;
- участие в организации и проведении соревнований внутри детско-юношеской спортивной школы, в общеобразовательных школах, в районе в качестве судей;
- участие в проведении занятий по начальному обучению в качестве инструкторов-общественников.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебой спортсменов в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту. Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями и родителями спортсменов.

РАЗДЕЛ IV МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ГЛАВА 9 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности кардиореспираторной системы и их резервные возможности.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическую зрелость, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность – максимальные возможности (функциональные) в условиях работы «до отказа».

Углубленное медицинское обследование производится не менее двух раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями. Углубленное обследование проводится в диспансере спортивной медицины. Каждый врач по своей специализации обязан провести глубокое обследование с применением всех современных диагностических методов и подробно описать в медицинской карте состояние здоровья спортсмена, после чего дать рекомендации по профилактике или лечению.

Несвоевременное выявление различных острых или хронических воспалительных заболеваний чревато последствиями. Во-первых, спортсмен не в состоянии достичь наибольшего тренировочного эффекта, во-вторых, могут наступить необратимые патологические изменения в функциональных системах организма.

После проведения лечебных и профилактических мероприятий врач должен решить, продолжать тренировочную деятельность в полном, дозированном объеме или рекомендовать об отстранении спортсмена от тренировок. На этом этапе обязательно рентгенологическое и электрокардиологическое обследование.

Задачами этапного обследования является контроль динамики состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптации к различным тренировочным режимам. Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Этапный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей всех функциональных систем организма, отдельных органов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности. Применение медицинского тестирования рассматривается не изолированно, а комплексно с педагогическими и психологическими тестами. Как правило, этапное обследование проводится в лабораторных

условиях. Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности спортсмена применяются двигательные тесты. Они подразделяются на максимальные и субмаксимальные.

При проведении максимальных тестов достигаются предельные уровни физиологических функций.

1. Определение максимального потребления кислорода (далее – МПК).

2. Определение максимальной физической работоспособности по Торнваллу – PWC max. Суть его заключается в том, что чем выше интенсивность работы, тем короче ее возможная продолжительность и тем меньшее количество работы выполнит испытуемый.

3. Определение максимального кислородного долга (далее – МКД). Величина МКД характеризует способность к выполнению анаэробных мышечных нагрузок. Она зависит от емкости анаэробных энергоисточников, которая у спортсменов может достигать 1 ккал/кг массы тела.

4. Определение максимальной мощности мышечной работы. Суть этого теста заключается в определении мощности мышечной работы при предельно возможной скорости педалирования (на велоэргометре) на различных уровнях сопротивления педалированию. На это требуется примерно 5 секунд, из них 1, 2 секунды уходят на «разгон» – когда скорость увеличивается до индивидуально предельных значений. После серии испытаний с разной величиной сопротивления педалированию находят максимальную мощность мышечной работы путем математических расчетов или по графику.

5. Простой анаэробный тест. В процессе этого теста испытуемые выполняют мышечную работу, требующую от них максимальной (предельной) мобилизации возможностей в течение 1 минуты. По характеру полученной информации его можно отнести к разряду эргометрических тестов, в которых индивидуальные анаэробные возможности оцениваются на основании анализа таких критериев, как выполненная работа, достигнутая мощность и др.

Чтобы судить об анаэробной емкости используется эргометрический критерий – максимальное количество внешней механической работы на велоэргометре за 1 минуту. Известно, что при повторных предельных нагрузках длительностью 50 – 70 секунд показатели МКД, рН и содержание лактата в крови достигают своих максимальных показателей – этим обусловлена такая длительность проведения теста. Это требование стандартизации продолжительности нагрузки, применяемой для тестирования анаэробной емкости.

Из субмаксимальных тестов применяются:

1. Тест Новакки. Определяется время, в течение которого испытуемый способен выполнить нагрузку определенной, зависящей от его веса. Таким образом, нагрузка индивидуализирована и выражается в Вт/кг.

2. Тест PWC_{170} . Этот тест основан на определении мощности мышечной работы, при которой ЧСС повышается до 170 уд/мин.

3. Тест Мюллера. Выражается в виде индекса «работа-импульс», заключается в определении прироста ЧСС при ранговом изменении мощности мышечной работы.

4. Проба Летунова. Трехмоментная комбинированная функциональная проба для оценки адаптации организма спортсмена к скоростной работе и работе на выносливость.

5. Гарвардский степ-тест заключается в изучении восстановительных процессов (динамики ЧСС) после мышечной работы.

6. Пробы с уменьшением венозного возврата. Изменение венозного возврата крови к сердцу оказывает воздействие на сердечно-сосудистую систему и всю систему транспорта кислорода в организме. Применяется проба с натуживанием, ортостатическая проба.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. В этом случае применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений такие, как пробы с повторными и дополнительными нагрузками, а также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, биохимический контроль.

1. Проба с повторными нагрузками. При выполнении серии специфических для спортсмена тренировочных упражнений с достаточно высокой интенсивностью об уровне его тренированности можно судить по степени снижения результативности упражнения и нарастанию утомления. Результаты упражнений оцениваются по педагогическим критериям, а нарастание утомления – и по педагогическим, и по медицинским критериям.

Пробу с повторными нагрузками проводят тренер и врач. Первый оценивает результативность выполняемых упражнений, а второй – адаптационные возможности спортсмена. Критериями адаптационных возможностей являются показатели кровообращения и дыхания. Конкретный протокол пробы разрабатывается врачом и тренером с учетом следующих положений:

- нагрузки должны быть специфичны;

- нагрузки должны выполняться с максимально возможной для каждого обследуемого интенсивностью;
- нагрузки должны выполняться повторно с оптимальными по продолжительности интервалами отдыха и числом повторений;
- тест с повторными нагрузками применяют в подготовительном периоде с периодичностью 1, 2 раза в месяц.

2. Проба с дополнительными нагрузками. Суть ее состоит в сравнительной оценке реакций организма спортсмена на стандартную нагрузку до и после тренировки. Реакция организма на нее оценивается по показателям ЧСС и АД.

3. Тестирование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок на основе принципа Съестранда. Применяются различные модификации пробы PWC₁₇₀.

Врачебный контроль осуществляется спортивным врачом диспансера спортивной медицины. В его обязанности входит организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за юными спортсменами, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена и другим подобным вопросам.

Все поступающие в ДЮСШ дети представляют справку от школьного или районного врача о допуске их к занятиям. В дальнейшем спортсмены, проходящие спортивную подготовку в группах НП, УТ группах и группах СПС, находятся под наблюдением диспансера спортивной медицины.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмму, химический состав крови и т.п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля спортсменов, в сопоставлении с результатами на тренировках и соревнованиях.

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуются проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей.

Особенно важно тщательное наблюдение со стороны отоларинголога, стоматолога

ГЛАВА 10

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных занятий, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Необходимо следить за полноценным и своевременным питанием. Проводить закаливание.

Водные процедуры: душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня. Душ используется после каждой тренировки согласно таблице 15 в течение 5 – 10 минут с постепенным увеличением температуры воды. Наиболее благоприятное положение – сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить несложные приемы самомассажа (тех групп мышц рук, плечевого пояса, спины, груди и ног, которые наиболее устали).

Таблица 15. Примерная схема использования дополнительных средств восстановления

Дни недели	Используемые средства	
	После 1-й тренировки	После 2-й тренировки
Понедельник	Теплый душ 5-7 минут	
Вторник	Теплый душ 5 – 7 минут	Струевой душ
Среда	Теплый душ 5 – 7 минут	Ванна по назначению (солевая, эвкалиптовая, хвойная)
Четверг	Теплый душ 5 – 7 минут	Гидромассаж
Пятница	Теплый душ 5 – 7 минут	
Суббота	Теплый душ 5 – 7 минут	Сауна

Теплая ванна (температура воды 38 – 42°) применяется непосредственно после напряженной тренировки. В воду рекомендуется добавлять восстановительные экстракты. Например, на обычную домашнюю ванну добавляются 2 столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне – 10 – 15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 минут до сна (температура воды 35 – 39°).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю.

Продолжительность пребывания в парной – 15 минут: два-три захода по 4 – 6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8 – 10 минут.

Гидромассаж (при наличии гидромассажных установок). Температура воды в ванне плюс 35 – 39°, напор струи подбирается индивидуально.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, потряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен тотчас после тренировки, когда спортсмен прогреется 5 – 7 минут под теплым душем или в теплой ванне.

После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15 – 20 минут в промежутках между тренировками или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапецевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и потряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Медико-биологические средства

Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств.

Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3, 4 стаканов напитка. Состав одного из видов напитка: средне заваренный чай (лучше зеленый, можно грузинский, индийский), 200 г глюкозы (в порошке), 300 – 400 миллиграммов аскорбиновой кислоты, минеральные соли (например, 1 таблетка Рингер-Локке). Восстановительные коктейли, некоторые растительные и фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением.

Спортивный врач совместно с тренером и массажистом планируют и систему использования восстановительных и профилактических средств

в учебно-тренировочном процессе.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8, 9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3, 4-разовое рациональное питание по схеме: завтрак – 20 – 25%, обед – 40 – 45%, полдник – 10%, ужин – 20 – 30% суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная одежда и обувь.

ГЛАВА 11 АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Антидопинговые образовательные материалы «Антидопинговые знания» для спортсменов разработаны в соответствии с Указом Президента Республики Беларусь от 24 мая 2018 г. № 201 «О противодействии допингу в спорте», Всемирным антидопинговым кодексом 2021 года и другими нормативно-правовыми документами.

Антидопинговые образовательные материалы «Антидопинговые знания» направлены на формирование нетерпимости к допингу у лиц, занимающихся гимнастикой спортивной, с целью предотвращения использования допинга в спортивной среде.

Цель – формирование у спортсменов спортивной этики и нулевой терпимости к допингу, предотвращение преднамеренного или непреднамеренного использования спортсменами запрещенных субстанций или методов, а также совершения ими иных нарушений антидопинговых правил.

Задачи:

раскрытие сути проблемы допинга в контексте спорта и в современном обществе в целом, получение необходимых знаний о вреде допинга и отрицательных последствиях применения допинговых технологий и невыполнения антидопинговых правил;

изучение организации правового регулирования борьбы с допингом, а также роли международных и национальных антидопинговых организаций;

информирование спортсменов о границе между допингом и легальной фармакологической поддержкой, правилах допинг-контроля, правах и обязанностях всех заинтересованных лиц, и четких критериях наступления ответственности;

ознакомление с новыми изменениями в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка и других нюансов борьбы с допингом;

привитие моральных и нравственных ценностей чистого спорта, критического отношения к зависимому поведению и выработка ценности здорового образа жизни.

В результате изучения образовательных материалов, спортсмены должны знать:

общие положения об антидопинговой политике в современном спорте;

понятие допинга, историю борьбы с допингом в спорте;

общие принципы борьбы с допингом, ущерб, наносимый допингом идее спорта;

спортивные ценности, честность, спортивную этику, правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования;

правовое регулирование борьбы с допингом: содержание и принципы Международной конвенции ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте, Всемирного антидопингового кодекса, антидопинговых международных стандартов; Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», «Национальные антидопинговые правила» и другие регламентирующие документы;

международные и национальные антидопинговые организации, роль Всемирного антидопингового агентства и Национального антидопингового агентства в борьбе с допингом, полномочия и обязанности международных и национальных антидопинговых организаций;

международный стандарт «Список запрещенных веществ и методов»: его структуру и порядок создания; химическую структуру классов веществ, включенных в список; разрешение на терапевтическое использование и порядок его получения; эффекты производительности классов веществ, включенных в список; последствия для здоровья при использовании запрещенных веществ или методов;

риск применения биологически активных добавок и энергетических напитков: оценка риска и потребности;

права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности, роль и обязанности персонала спортсмена, управление результатами, биологический паспорт спортсмена;

роль спортсменов, персонала спортсмена, родителей, клубов, спонсоров, политики, средств массовой информации и аудитории в борьбе с допингом;

процедуру допинг-контроля для крови и мочи; выборы спортсменов, создание зарегистрированных пулов тестирования и местонахождения; роль и ответственность национальной антидопинговой организации и антидопинговой лаборатории от получения образца до доставки результата;

понятие и виды нарушений антидопинговых правил; систему мер ответственности за применение допинга.

РАЗДЕЛ V

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Рациональное оснащение учебно-тренировочного процесса в СУСУ существенно улучшает его качество.

Занятия по гимнастике спортивной должны проходить в гимнастическом зале, который оборудован следующими гимнастическим снарядами: разновысокие брусья, перекладина, гимнастический ковер, бревно, прыжковый стол с дорожкой для разбега, батут, акробатическая дорожка, а также укомплектован поролоновой ямой, магnezией и детским подготовительным оборудованием. Перечень спортивного инвентаря индивидуального пользования, спортивной одежды и обуви специального назначения, необходимый для обеспечения учебно-тренировочного процесса в СУСУ, определен постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. № 20 «О материально-техническом обеспечении учащихся, спортсменов-учащихся, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту».

Наряду с вышеуказанным для обеспечения хореографической подготовки необходимо наличие гимнастического станка с зеркалами и акустической системы. Целесообразно использование видеоаппаратуры.

РАЗДЕЛ VI

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Учащиеся старших УТ групп, групп СПС и ВСМ регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах.

Спортсмены групп СПС и ВСМ должны хорошо знать правила спортивных соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. Спортсмены должны выполнить необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

РАЗДЕЛ VII

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Спортивная гимнастика – вид спорта со стереотипными движениями, способствующими физическому развитию спортсменов и совершенствованию их двигательных способностей.

Для спортсменов характерны частые, повторяющиеся травмы кожи ладоней, приводящие к образованию мозолей, трещин. Характерны повреждения сумочно-связочного плечевого, локтевого, лучезапястного, коленного, голеностопного суставов. При соскоках на снарядах и резкие отталкивания возможны разрывы ахилловых сухожилий и трехглавой мышцы голени.

Связочный аппарат позвоночника спортсменов испытывает большие нагрузки при выполнении упражнений (на бревне и других снарядах). При этом возможны повреждения связок, отрывные переломы и травмы межпозвоночных дисков. При падениях не исключены ушибы. В том числе и головы.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма
на занятиях по спортивной гимнастике

1. Занятия в зале начинаются и проходят согласно расписанию или согласованию с руководством СУСУ.

2. Гимнастический зал открывается за 15 минут до начала занятий.

3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя по спорту.

4. Спортсмены должны быть в спортивной форме установленного образца.

5. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает дежурный группы и тренер-преподаватель по спорту. Тренер-преподаватель по спорту проверяет исправность гимнастических снарядов и готовность зала к занятиям.

6. Установка и переноска снарядов в зале разрешаются только по указанию тренера-преподавателя по спорту.

7. При выполнении упражнений должна быть обеспечена соответствующая страховка, самостраховка и помощь.

8. Выход спортсменов из зала во время занятий возможны только с разрешения тренера-преподавателя по спорту.

9. Тренер-преподаватель по спорту при изучении элементов и комбинаций должен объяснить спортсменам правила страховки, самостраховки и меры предупреждения возможных травм.

10. При выполнении упражнений на снарядах тренер-преподаватель по спорту должен следить за тем, чтобы гимнастические маты были возле снарядов (в местах возможных падений и соскоков). Маты должны быть уложены с точной стыковкой, без щелей между ними.

11. В гимнастическом зале не разрешаются заниматься на снарядах без тренера-преподавателя по спорту.

12. После занятий все снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения, согласно схеме и размещения в зале.

Страховка и помощь при выполнении упражнений.

Страховка и помощь на занятиях гимнастикой позволяют не только успешно решить задачи овладения техникой гимнастических упражнений, но и избегать травм в результате срывов и падений.

Под страховкой понимают готовность тренера или спортсмена, стоящего на страховке, своевременно поддержать исполнителя упражнений в случае неудачной попытки, не дать ему упасть.

В отличие от страховки помощь предусматривает поддержку, подталкивание, «проводку» спортсмена по траектории исполняемого движения. Помощь оказывают и для того, чтобы предотвратить падение или срыв со снаряда, и для того, чтобы облегчить спортсмену выполнение упражнения, помочь правильно представить способ выполнения того или иного движения.

Страховка и помощь имеют немаловажное психологическое значение особенно при выполнении рискованных упражнений.

«Проводка» облегчает овладение упражнением в целом, от начала до конца. Применяя ее, тренер должен приложить лишь такие физические усилия, которые бы не подменяли действия самого спортсмена, а только помогали ему. «Проводку» обычно применяют лишь на начальном этапе разучивания сложного упражнения.

Кратковременная физическая помощь – подталкивание – оказывается по ходу исполнения отдельных наиболее трудных движений.

Поддержка осуществляется тренером, когда спортсмен находится в исходном, промежуточном и конечном положениях, особенно в тех случаях, когда спортсмен еще недостаточно правильно прилагает свои усилия.

При поддержке спортсмена тренер-преподаватель по спорту придает его телу необходимые положения относительно снаряда (например, вис, упор) или разучивании на брусках поворота кругом на махе вперед тренер-преподаватель по спорту удерживает спортсмена в высшей точке маха вперед, помогая ему своевременно и правильно поставить руки на жерди после поворота.

Страховщик обязан:

1. Хорошо знать технику упражнения и зависимости от обстановки правильно выбрать место относительно снаряда и спортсмена для оказания страховки и помощи.
2. Умело использовать разновидности помощи и страховку, не мешая гимнастке выполнять упражнения.
3. Знать индивидуальные особенности учеников (рост, массу, физическую силу, скорость двигательную реакцию, размер ладоней и т.п.).

В целях предупреждения травм целесообразно путем опроса спортсменов выяснить уровень их знаний о технике изучаемых движений (о моментах отпускания снаряда, разгибания, хлестовых движений и т.п.)

Во избежание травм на занятиях не следует чрезмерно увлекаться прыжками и соскоками с большой высоты.

В результате применения различных видов физической помощи у спортсменов формируются правильные двигательные представления, которые играют важнейшую роль в процессе овладения навыками самостоятельного выполнения упражнения. По мере совершенствования техники исполнения упражнений степень приложения физических усилий тренером уменьшается, а затем прекращается вовсе.

На занятиях по гимнастике применяются различные технические средства. В ряде случаев на начальных стадиях разучивания рискованных

упражнений руки обучающегося закрепляют на снаряде с помощью специальных петель. Применяются для страховки и ручные пояса (лонжи).

Придавая большое значение страховке с помощью технических средств, следует, однако, предостеречь от злоупотребления ими, так как это нередко лишает спортсмена уверенности, а у некоторых появляется излишний страх, следствием которого могут быть травмы. Умелое и своевременное использование приемов помощи и страховки сокращает сроки обучения и помогает спортсменам преодолевать психологический барьер.

Зная типы нервной деятельности, тренер должен помнить, что спортсмены с сильным типом нервной деятельности способны быстро преодолевать трудности, связанные с появлением страха. Учащимся же со слабым типом нервной системы необходимо помогать бороться с отрицательными эмоциями путем постепенного увеличения степени рискованности упражнения. Этого можно достичь, изменяя структуру изучаемого упражнения, постепенного увеличения степени рискованности упражнения. Этого можно достичь, изменяя структуру изучаемого упражнения, постепенно увеличивая высоту снаряда, уменьшая степень физической помощи (например, страховки подвесным ручным поясом, а затем руками)

В случае срыва спортсмена рекомендуется сразу повторить этот же элемент. Чтобы побудить спортсмена выполнить элемент, которого он боится, тренер должен поступать в зависимости от личности спортсмена: в одних случаях стараться объяснить спортсмену, что его страхи напрасны, что страховка надежна, а в других – целесообразно повторить упражнение. Иногда следует сделать перерыв в обучении, чтобы восстановить силы и нервную систему спортсмена.

Особое внимание следует обратить спортсменов на обучение навыкам самостраховки. С этой целью можно использовать прыжки в глубину с приземлением на маты, на ноги, спину, живот, с переходом в кувырок.

Необходимо также обучать спортсменов умению группироваться. Это поможет им при неожиданном падении.

Профилактика травм при занятиях на определенных гимнастических снарядах или при выполнении некоторых упражнений:

Упражнения на брусьях разной высоты связаны в первую очередь с нагрузкой на суставы и мышцы верхних конечностей и особенно, плечевого пояса. Отметим, что даже простые висы предъявляют плечевому суставу особые требования, так как в быту спортсмены относительно редко принимают такое положение тела.

Неточность в использовании упражнений или недостаточность хороший хват приводят либо к удару о снаряд, либо, что случается чаще, к срыву со снаряда и падению. Возможны травмы и при выполнении соскоков и неудачном приземлении, срывы кожи ладоней. Последнему способствуют неудовлетворительное состояние самих снарядов – слишком шероховатая жердь, излишнее наслоение магнезии, шатание стоек или неровная их установка, непрочность растяжек или их неисправность.

Для того, чтобы не было потертостей рекомендуется применять накладки, предохраняющие ладонную поверхность от трения. Ладонные накладки – это полоски из натуральной кожи, надетые на пальцы и закрепленные ремешком на запястье. После занятий необходимо сделать холодную ванночку для ладоней, чтобы снять ощущение жжения. Перед сном полезно сделать горячую ванночку, шероховатые места почистить пемзой, а затем смазать детским кремом или ланолиновой мазью.

Большая часть травм на брусках – повреждение кисти, особенно пальцев, в момент перехватов, поворотов. Нередко при этом повреждается большой палец. Нижние конечности травмируются преимущественно в момент соскока или при ударе о брусья. Многие упражнения выполняются в упоре на руках. При слабости мышц, приводящих плечо, встречаются случаи травмирования плечевых и грудино – ключичных суставов, грудных мышц. Наблюдается потертости и ссадины с внутренней стороны плеча.

Причиной повреждений часто является разная степень амортизации жердей, малая эластичность, трещины, неисправность зажимов, плохая устойчивость станины, неправильная установка жердей.

Во время установки брусков разной высоты необходимо тщательно проверять места крепления жердей со стойками. Жерди должны быть сухими, гладкими, без трещин, очищенными от наслоения магнезии. Особенно тщательно надо осмотреть тросы, растяжки и места их крепления, проверить исправность креплений закладных деталей к полу, наличие всех шурупов, состояние крюков, прочность крепящих винтов, зажимов, вращение стержней в стойках станины, проверить устойчивость брусков, индивидуальную дистанцию между жердями. Выступающие края станины необходимо обложить матами. Их укладывают с обеих сторон брусков.

Страховка и помощь. Страховщик должен внимательно следить за точностью выполнения упражнения, за правильность прохождения каждой фазы движения, одновременно держать во внимании надежность хвата жердь.

Нередко падение происходит не в сторону ожидавшегося приземления. Мастерство страховки состоит в том, чтобы предугадать направление возможного падения спортсмена, сделав его менее опасным. Это достигается максимальной бдительностью страхующего.

Бревно по характеру и содержанию упражнения на бревне очень близко к общеразвивающим и акробатическим. Чаще всего наблюдаются повреждения при приземлениях или падениях с бревна. При этом возможны ушибы.

Для профилактики травматизма необходимо в первую очередь добиться уверенного выполнения упражнений на полу, затем на гимнастических скамейке, закрепить технику на низком бревне и только после этого перейти на высокое, выполняя упражнения со страховкой.

Для разучивания акробатических элементов при начальном обучении можно использовать маты, перекинутые через бревно.

Страховка и помощь. При выполнении соскоков на бревне страхуют у места отталкивания ногами (у мостика), а затем быстро перемещаются к месту приземления.

При соскоках, выполняемых толчком ног, страхующий стоит сбоку и поддерживает спортсмена в области спины. При соскоках из упора присев и на коленях держит его за руку и в области живота. При перевороте в сторону страхующий стоит со стороны спины и держит спортсмена за руку и талию.

Вся площадь вокруг бревна выставляется матами в один слой. В месте приземления после соскока кладут маты в два слоя. При разучивании сложные упражнения пользуются поролоновыми матами.

В опорном прыжке неуверенный разбег, неправильная его разметка, неточное расположение мостика, помехи в месте разбега или приземления, недостатки технической подготовки – вот причины травм при опорных прыжках.

К травмам приводят и неисправности снаряда. Например, при толчке ногами мостик скользит по полу, снаряд неустойчив, скользкое покрытие для отталкивания руками, в момент отталкивания задвигается ножка прыжкового стола.

Перед занятием необходимо проверить общее состояние места для опорных прыжков: устойчивость прыжкового стола, условия для отталкивания руками (отверстия от ручек заделать специальными пробками), надежность креплений ножек, упругость и устойчивость мостика. После каждого прыжка необходимо проверить дистанцию от мостика до снаряда, а также состояние для приземления и при надобности поправить их стыковку и расположение. Площадка для приземления должна быть 5 м в длину. Маты лучше укладывать в два слоя.

Кроме индивидуальной страховки на тренировках, большое значение для профилактики травматизма приобретает правильная организация деятельности спортсменов.

РАЗДЕЛ VIII ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Список специальной литературы, методических разработок, научных изданий, изданий докладов, лекций, семинаров и других публикаций по современным технологиям и методикам спортивной подготовки, используемых при разработке учебной программы по гимнастике спортивной и рекомендуемых для использования в планировании и при проведении учебно-тренировочного процесса:

1. Менхин Ю.В. Принцип сопряженности в тренировке гимнастов // Теория и практика физической культуры. – М., 1986. – №8. – С.35-38.
2. Миронов В.М. Основы методики физической подготовки гимнастов: Методическое пособие. – Мн.: БГОИФК, 1992. – 46 с.
3. Смолевский В.М. Подготовка гимнастов высокой квалификации как многолетний управляемый процесс / Спортивная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры. – М., 1979. – С.16, 199.
4. Укран М.Л. Методика тренировки гимнастов. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 280 с.
5. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.
6. Шинкарь С.С. Организационно-педагогические основы системы подготовки гимнастов высокой квалификации в условиях училища Олимпийского резерва: Дис. ... канд. пед. наук. – Мн., 1994. – 185 с.
7. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие. - М.: Тера - Спорт, 2002. - 512 с.
8. Румба О.Г.: Port de bras, прыжки, вращения на занятиях классическим танцем со спортсменами. – СПб.: СПбГФК им.П.Ф.Легафта, 2005 – 64с.
9. Барашай В.М.: Гимнастика.- Ростов н/Д: Феникс, 2009 – 316 с.
10. Смолевского В.М. Гимнастика и методика преподавания: изд. 3-е перераб- М.: ФиС, 1987-336 с.

11. Методика преподавания гимнастики в школе: Петров П.К. Учебник для студентов высш. учеб. заведений – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2000 – 448 с.

Приложение
к учебной программе по
гимнастике спортивной
(женщины)

Таблица 1. Требования к комплектованию учебных групп по гимнастике спортивной для СУСУ и УОР

Учебная группа	Минимальная наполняемость групп	Режим работы тренера преподавателя с учебными группами (академических часов в неделю)	Годовая учебная нагрузка за 46 недель (в академических часах)	Учебная нагрузка в спортивно-оздоровительном лагере за 6 недель (в академических часах)	Всего часов за год	Требования по спортивной подготовке на начало учебного года (квалификация спортсмена)
НП 1	8 – 13	6	276	36	312	–
НП 2, 3	8 – 12	6	276	36	312	б/р. (не менее 50 процентов) – III юн.
УТ 1	7 – 11	9	414	54	468	II – I юн.
УТ 2	6 – 10	12	552	72	624	I юн. – III взр.
УТ 3	5 – 9	15	690	90	780	III взр. – II взр.
УТ 4 – 7	4 – 8	18	828	108	936	II взр. – I взр.
			Годовая учебная нагрузка за 52 недели (в часах)			
СПС 1	4 – 7	21	1092		1092	I взрослый, КМС
СПС 2	4 – 6	23	1196		1196	КМС
СПС 3 – 6	4 – 6	26	1352		1352	КМС-МС
ВСМ до 5 лет	3 – 5	30	1560		1560	МС
	3 – 5	32	1664		1664	МС, МСМК
ВСМ*	2 – 4	32	1664		1664	МС, МСМК

* – В составе член национальной команды Республики Беларусь по гимнастике спортивной, призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, Европейских игр.

Таблица 2. Примерный учебный план прохождения учебно-тренировочного процесса по гимнастике спортивной для СУСУ и УОР

Содержание учебно-тренировочных занятий	Группы НП		УТ группы				Группы СПС			Группы ВСМ	
	Год обучения										
	1	2-3	1	2	3	4 – 7	1	2	3 – 6	ВСМ	ВСМ*
I. Теоретическая подготовка	10	10	10	10	12	12	14	14	16	16	18
II. Практическая подготовка:											
1. Физическая подготовка: (ОФП, СФП)	70	70	85	94	104	120	130	130	130	150	150
2. Хореография	70	70	103	114	156	185	206	251	290	314	334
3. Специально-техническая подготовка (акробатика, прыжки на батуте)	75	75	120	166	188	277	304	320	336	385	412
4.Спортивно-техническая подготовка (многоборье)	87	87	150	240	320	342	438	481	580	695	750
Всего часов на практику	302	302	458	614	768	924	1078	1182	1336	1544	1646
III.Участие в спортивных соревнованиях											
IV.Углубленное медицинское обследование	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V.Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
IV.Инструкторская и судейская практика						+	+	+	+	+	+
Итого часов:	312	312	468	624	780	936	1092	1196	1352	1560	1664

* – В составе член национальной команды Республики Беларусь по гимнастике спортивной, призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, Европейских игр.

Таблица 3. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для групп НП 1 года обучения

[illegible]

Таблица 4. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для групп НП 2, 3 годов обучения

[illegible]

Таблица 5. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для учебных групп на УТ этапе 1 года обучения

[illegible]

Таблица 6. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для учебных групп на УТ этапе 2 года обучения

Календарная линейка	месяцы	сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май				июнь				июль				август				Всего за год
	недели	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	47	48	49	50	51	52					
Календарь соревнований	главные																																																									
	основные																																																									
	контрольные																																																									
Учебно-тренировочные сборы	централизованные																																																									
	ДСО и ведомств																																																									
	местные																																																									
Структура годовичного цикла тренировки	периоды																																																									
	этапы																																																									
Основные задачи по этапам подготовки																																																										
Распределение нагрузки Содержание занятий I. Практические занятия (в часах)																																																										
ФП (ОРУ, строевые упражнения, игры, специально-двигательная подготовка)		1,5	2	1,5	2	1,5	2	1,5	2	2	2	1,5	2	2	2	2	1,5	2	1,5	1,5	2	1,5	2	2	1,5	2	2	2	1,5	2	1,5	2	2	2	2	2	1,5	1,5	2	1,5	2	1,5	2	1,5	2	1,5	2	2	1,5	2	1,5		94					
Хореография		2	2	2	2	2,5	2	2,5	2	2,5	2	2,5	2	2	2,5	2	2,5	2	2	2,5	2	2,5	2	2	2	2	2,5	2	2	2	2,5	2,5	2	2	2,5	2	2,5	2,5	2	3	2	2	3	2	2,5	2	2	2	2	2	2,5		114					
Специально-техническая подготовка (акробатика, прыжки на батуте)		3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3,5	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3,5	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,5	3,5	3	3	4	3	3	4	3	3		166			
Спортивно-техническая подготовка (многоборье)		5	5	4	5	4,5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4,5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	5	5		240				
II. Теоретические занятия		0,5		0,5	0,5				0,5	0,5				0,5	0,5	0,5				0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5		0,5		0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5				10							
ИТОГО: часов в неделю		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	624				
Участие в соревнованиях																																																										
Контроль подготовки																																																										
Виды обследований																																																										
Восстановительные мероприятия																																																										

Таблица 7. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для учебных групп на УТ этапе 3 года обучения

[illegible]

Таблица 8. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для учебных групп на УТ этапе 4 – 7 годов обучения

Календарная линейка	месяцы	сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май					июнь					июль					август					Всего за год
	недели	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	47	48	49	50	51	52									
Календарь соревнований	главные																																																													
	основные																																																													
	контрольные																																																													
Учебно-тренировочные сборы	централизованные																																																													
	ДСО и ведомств																																																													
	местные																																																													
Структура годовичного цикла тренировок	периоды	подготовительный					соревновательный					переходно-подготовительный										соревновательный										переходный																														
	этапы	базовый					специализированный										специализированный																																													
Основные задачи по этапам подготовки		укрепление здоровья, совершенствование общефизической подготовленности, хореография, акробатика, батут					подготовка обязательной программы					проверка спортивно-технической подготовки					снижение общей нагрузки, корректировка плана подготовки					выступление по классификационной программе, дальнейшая работа над объемным материалом, достижение запланированных результатов										снижение общей нагрузки, обучение новым элементам, занятия другими видами спорта активный отдых, реабилитация																														
Распределение нагрузки Содержание занятий I. Практические занятия (в часах)																																																														
ФП (ОРУ, строевые упражнения, игры, специально-двигательная подготовка)		2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2	120							
Хореография		3,5	3,5	4	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	4	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	4	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	4	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	4	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	4	185										
Специально-техническая подготовка (акробатика, прыжки на батуте)		5	5,5	5	5	5,5	5,5	5	5,5	5,5	5,5	5	5,5	5	5,5	5,5	5,5	5,5	5	5,5	5	5	5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5	5,5	5	5,5	5	5,5	5	5,5	5	5,5	5	5,5	5	5,5	5	5,5	5	5,5	277										
Спортивно-техническая подготовка (многоборье)		6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	7	6,5	7	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	7	6,5	6,5	6,5	7	6,5	7	7	6,5	7	6,5	7	7	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	342									
II. Теоретические занятия		0,5			0,5			0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		12										
ИТОГО: часов в неделю		18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	936									
Участие в соревнованиях																																																														
Контроль подготовки																																																														
Виды обследований																																																														
Восстановительные мероприятия																																																														
Инструкторская и судейская практика																																																														

Таблица 9. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для учебных групп СПС 1 года обучения

Календарная линейка	месяцы	сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май					июнь					июль					август					Всего за год
	недели	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	47	48	49	50	51	52									
Календарь соревнований	главные	Согласно республиканского календарного плана, областных и г.Минска																																																												
	основные																																																													
	контрольные																																																													
Учебно-тренировочные сборы	централизованные																																																													
	ДСО и ведомств																																																													
	местные																																																													
Основные задачи по этапам подготовки		совершенствование ОФП и СФП, тренировка профильных и базовых элементов	подготовка обязательной и произвольной программы, специально-двигательная подготовка, развитие специальных физических качеств	проверка спортивно-технической и морально-волевой подготовки, итоги работы за год	снижение общей нагрузки, корректировка дальнейшей подготовки	спортивно-техническая подготовка, коррекция комбинаций, СФП	опробование скорректированных комбинаций, приобретение соревновательного опыта, достижение запланированных результатов	снижение общей нагрузки, обучение новым элементам, переключение на занятия другими видами спорта, активный отдых, реабилитация, восстановление																																																						
										Распределение нагрузки Содержание занятий I. Практические занятия (в часах)																																																				
ФП (ОРУ, строевые упражнения, игры, специально-двигательная подготовка)		2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2	130															
Хореография		4	4	3,5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3,5	4	4	4	4	4	4	4	3,5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3,5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	206														
Специально-техническая подготовка (акробатика, прыжки на батуте)		5,5	6	6	6	6	6	5,5	6	6	6	5,5	6	6	6	6	5,5	6	6	6	5,5	6	6	6	5,5	6	5,5	6	5,5	6	5,5	6	6	6	5,5	6	6	6	5,5	6	5,5	6	6	5,5	6	5,5	6	6	304													
Спортивно-техническая подготовка (многоборье)		8,5	8,5	8,5	8,5	8	8,5	8,5	8,5	8	8,5	8,5	8,5	8	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8	8,5	8,5	8,5	8	8,5	8,5	8,5	8	438													
II. Теоретические занятия		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5	14													
ИТОГО: часов в неделю		21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	1092														
Участие в спортивных соревнованиях		в течение года																																																												
Контроль подготовки																																																														
Виды обследований																																																														
Восстановительные мероприятия																																																														
Инструкторская и судейская практика																																																														

Таблица 10. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для учебных групп СПС 2 года обучения

Календарная линейка	месяцы	сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май				июнь				июль				август				Всего за год
	недели	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	47	48	49	50	51	52					
Календарь соревнований	главные	Согласно республиканского календарного плана, областных и г.Минска																																																								
	основные																																																									
	контрольные																																																									
Учебно-тренировочные сборы	централизованные																																																									
	ДСО и ведомств																																																									
	местные																																																									
Основные задачи по этапам подготовки	совершенствование ОФП и СФП, тренировка профильных и базовых элементов	подготовка обязательной и произвольной программы, специально-двигательная подготовка, развитие специальных физических качеств	проверка спортивно-технической и морально-волевой подготовки, итоги работы за год	снижение общей нагрузки, корректировка дальнейшей подготовки	спортивно-техническая подготовка, коррекция комбинаций, СФП	опробование скорректированных комбинаций, приобретение соревновательного опыта, достижение запланированных результатов	снижение общей нагрузки, обучение новым элементам, переключение на занятия другими видами спорта, активный отдых, реабилитация, восстановление																																																			
Распределение нагрузки Содержание занятий I. Практические занятия (в часах)																																																										
ФП (ОРУ, строевые упражнения, игры, специально-двигательная подготовка)	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2	130										
Хореография	5	4,5	5	4,5	5	4,5	5	5	4,5	5	4,5	5	4,5	5	5	4,5	5	5	4,5	5	4,5	5	4,5	5	5	5	4,5	5	4,5	5	4,5	5	4,5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4,5	5	251											
Специально-техническая подготовка (акробатика, прыжки на батуте)	6	6,5	6	6,5	6	6,5	6	6,5	6	6,5	6	6,5	6	6,5	6	6,5	6	6,5	6	6	6	6	6,5	6	6	6	6	6	6	6,5	6	6	6,5	6	6,5	6	6,5	6	6	6	6	6	6	6	6	6,5	6	320										
Спортивно-техническая подготовка (многоборье)	9	9	9	9,5	9	9,5	9	9	9,5	9	9,5	9	9,5	9	9	9,5	9	9	9,5	9,5	9,5	9,5	9	9,5	9,5	9,5	9	9,5	9,5	9	9,5	9	9,5	9	9,5	9	9,5	9	9,5	9	9,5	9	9,5	9	9,5	9	9	481										
II. Теоретические занятия	0,5	0,5	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5	14										
ИТОГО: часов в неделю	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	1196										
Участие в соревнованиях	в течение года																																																									
Контроль подготовки																																																										
Виды обследований																																																										
Восстановительные мероприятия																																																										
Инструкторская и судейская практика																																																										

Таблица 11. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для учебных групп СПС 3 – 6 годов обучения

Календарная линейка	месяцы	сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май				июнь				июль				август				Всего за год
	недели	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	47	48	49	50	51	52					
Календарь соревнований	главные	Согласно республиканского календарного плана, областных и г.Минска																																																								
	основные																																																									
	контрольные																																																									
Учебно-тренировочные сборы	централизованные																																																									
	ДСО и ведомств																																																									
	местные																																																									
Основные задачи по этапам подготовки	совершенствование ОФП и СФП, тренировка профильных и базовых элементов	подготовка обязательной и произвольной программы, специально-двигательная подготовка, развитие специальных физических качеств	проверка спортивно-технической и морально-волевой подготовки, итоги работы за год	снижение общей нагрузки, корректировка дальнейшей подготовки	спортивно-техническая подготовка, коррекция комбинаций, СФП	опробование скорректированных комбинаций, приобретение соревновательного опыта, достижение запланированных результатов	снижение общей нагрузки, обучение новым элементам, переключение на занятия другими видами спорта, активный отдых, реабилитация, восстановление																																																			
Распределение нагрузки Содержание занятий I. Практические занятия (в часах)																																																										
ФП (ОРУ, строевые упражнения, игры, специально-двигательная подготовка)	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2	130										
Хореография	5,5	5,5	5,5	6	5,5	5,5	6	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	6	5,5	5,5	5,5	5,5	6	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	6	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	6	5,5	6	290									
Специально-техническая подготовка (акробатика, прыжки на батуте)	6,5	6,5	6,5	6,5	6	6,5	6	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6	336											
Спортивно-техническая подготовка (многоборье)	11	11	11	11	11,5	11,5	11	11,5	11	11,5	11	11,5	11	11,5	11	11,5	11	11,5	11	11	11	11	11	11	11	11,5	11	11	11	11,5	11	11	11	11,5	11	11	11	11	11	11,5	11	11	11,5	11	11	11,5	11	11	11	11	580							
II. Теоретические занятия	0,5	0,5	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		16									
ИТОГО: часов в неделю	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	1352								
Участие в соревнованиях																																																										
Контроль подготовки																																																										
Виды обследований																																																										
Восстановительные мероприятия																																																										
Инструкторская и судейская практика																																																										

Таблица 12. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для учебных групп ВСМ

Календарная линейка	месяцы	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				Всего за год				
	недели	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	47	48		49	50	51	52
Календарь соревнований	главные	Согласно республиканского календарного плана,																																																				
	основные																																																					
	контрольные																																																					
Учебно-тренировочные сборы	централизованные																																																					
	ДСО и ведомств																																																					
	местные																																																					
Основные задачи по этапам подготовки		совершенствование ОФП и СФП, тренировка профильных и базовых элементов		подготовка обязательной и произвольной программы, специально-двигательная подготовка, развитие специальных физических качеств				проверка спортивно-технической и морально-волевой подготовки, итоги работы за год				снижение общей нагрузки, корректировка дальнейшей подготовки				спортивно-техническая подготовка, коррекция комбинаций, СФП				опробование скорректированных комбинаций, приобретение соревновательного опыта, достижение запланированных результатов								снижение общей нагрузки, обучение новым элементам, переключение на занятия другими видами спорта, активный отдых, реабилитация, восстановление																										
Распределение нагрузки																																																						
Содержание занятий																																																						
I. Практические занятия (в часах)																																																						
ФП (ОРУ, строевые упражнения, игры, специально-двигательная подготовка)		3	2,5	3	3	3	3	3	2,5	3	3	3	3	2,5	3	3	3	3	2,5	3	3	3	3	3	3	2,5	3	3	3	3	2,5	3	3	3	3	2,5	3	3	3	2,5	3	3	2,5	3	3	2,5	3	2,5	3	150				
Хореография		6	6,5	6	6	6	6	6	6,5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6,5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6,5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	314				
Специально-техническая подготовка (акробатика, прыжки на батуте)		7,5	7	7	7,5	7	7,5	7,5	7,5	7	7,5	7,5	7,5	7,5	7	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7	385						
Спортивно-техническая подготовка (многоборье)		13	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13	13	13,5	13,5	13	13,5	13,5	13,5	13,5	13	13,5	13	13,5	13,5	13,5	13	13,5	13,5	13	13	13,5	13	13,5	13,5	13,5	13	13,5	13,5	13,5	13,5	13	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	695					
II. Теоретические занятия		0,5	0,5	0,5		0,5		0,5	0,5	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5	0,5	0,5		0,5		0,5		0,5	0,5	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	16					
ИТОГО: часов в неделю		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	1560					
Участие в соревнованиях		в течение года																																																				
Контроль подготовки																																																						
Виды обследований																																																						
Восстановительные мероприятия																																																						
Инструкторская и судейская практика																																																						

Таблица 13. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для учебных групп ВСМ*

Календарная линейка	месяцы	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				Всего за год				
	недели	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	47	48		49	50	51	52
Календарь соревнований	главные	Согласно республиканского календарного плана,																																																				
	основные																																																					
	контрольные																																																					
Учебно-тренировочные сборы	централизованные																																																					
	ДСО и ведомств																																																					
	местные																																																					
Основные задачи по этапам подготовки		совершенствование ОФП и СФП, тренировка профильных и базовых элементов	подготовка обязательной и произвольной программы, специально-двигательная подготовка, развитие специальных физических качеств	проверка спортивно-технической и морально-волевой подготовки, итоги работы за год	снижение общей нагрузки, корректировка дальнейшей подготовки	спортивно-техническая подготовка, коррекция комбинаций, СФП	опробование скорректированных комбинаций, приобретение соревновательного опыта, достижение запланированных результатов	снижение общей нагрузки, обучение новым элементам, переключение на занятия другими видами спорта, активный отдых, реабилитация, восстановление																																														
Распределение нагрузки																																																						
Содержание занятий																																																						
I. Практические занятия (в часах)																																																						
ФП (ОРУ, строевые упражнения, игры, специально-двигательная подготовка)		3	2,5	3	3	3	3	3	2,5	3	3	3	3	2,5	3	3	3	3	2,5	3	3	3	3	3	3	2,5	3	3	3	3	2,5	3	3	3	2,5	3	3	2,5	3	3	2,5	3	3	2,5	3	3	2,5	3	150					
Хореография		6,5	6,5	6	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6	6,5	6,5	6,5	6	6,5	6	6,5	6,5	6,5	6,5	6	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6	6,5	6,5	6,5	6,5	6	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6	6,5	6,5	6,5	6	6,5	6,5	334						
Специально-техническая подготовка (акробатика, прыжки на батуте)		8	8	8	8	7,5	8	8	8	7,5	8	8	8	8	7,5	8	8	8	8	8	8	7,5	8	8	8	8	7,5	8	8	8	8	8	8	7,5	8	8	8	8	8	7,5	8	8	8	8	8	8	8	8	8	412				
Спортивно-техническая подготовка (многоборье)		14	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14	14,5	14,5	14,5	14,5	14	14,5	14,5	14,5	14,5	14	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14	750						
II. Теоретические занятия		0,5	0,5	0,5		0,5		0,5	0,5	0,5		0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	18							
ИТОГО: часов в неделю		32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	1664						
Участие в соревнованиях		в течение года																																																				
Контроль подготовки																																																						
Виды обследований																																																						
Восстановительные мероприятия																																																						
Инструкторская и судейская практика																																																						

* – В составе член национальной команды Республики Беларусь по гимнастике спортивной, призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, Европейских игр.