

Об учебной программе по
гимнастике спортивной (мужчины)

На основании абзаца второй 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,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить учебную программу по гимнастике спортивной (мужчины) (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 (мужчины) 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
№

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
по гимнастике спортивной
(мужчины)

ВВЕДЕНИЕ

Учебная программа по гимнастике спортивной (мужчины) (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 анализ их деятельности наглядно демонстрируют, что спортивное мастерство спортсменов тесно связано с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней 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 (по отношению

к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается до оптимальных пределов удельный вес общей физической подготовки;

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 гимнастов 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 контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

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 мальчиков и юношей к систематическим занятиям гимнастикой спортивной, воспитания квалифицированных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов физической культуры общеобразовательных школ.

СУСУ и УОР призваны решать следующие задачи:

- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов, обеспечение укрепления их здоровья и разностороннее физическое развитие;
- подготовка спортивного резерва для передачи в высшее звено;
- подготовка из числа спортсменов инструкторов-общественников и судей по спорту.

§ 1. Этапы и задачи многолетней подготовки

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивного резерва включает в себя три этапа многолетней подготовки, представленных в 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	15 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.

Этап начинается с подготовительной группы. Задачи этапа: выявление задатков и способностей детей; укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение основам техники вида спорта; привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям гимнастикой спортивной, навыков гигиены и самоконтроля.

Второй этап – специализированной подготовки.

Имеет два периода – начальной и углубленной специализации.

Задачи периода начальной специализации: всесторонняя физическая подготовка; развитие специальных физических качеств; освоение техники избранного вида спорта; воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умения самостоятельно работать и умения участвовать в соревнованиях, наработка стабильности выполнения упражнений.

Задачи периода углубленной специализированной подготовки – совершенствование специальных физических качеств; освоение техники избранного вида спорта. Совершенствование двигательных навыков

и техники основных элементов. Освоение упражнений высокой сложности.

Третий этап – достижения высшего спортивного мастерства.

Основные задачи этапа: укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей спортсменов на базе достижения 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 подведении к ответственным соревнованиям. Освоение упражнений международного уровня, формирование индивидуального стиля деятельности.

§ 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 согласно таблицам 1 и 2 приложения 1.

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 каникулярный период и тренировок по индивидуальным заданиям.

Учебный план является примерным для тренера-преподавателя по спорту.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам (со спортсменами групп СПС и ВСМ или наиболее одаренными спортсменами УТ групп), медико-восстановительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

§ 3. Основные виды и содержание спортивной подготовки

В содержании спортивной подготовки выделяются следующие виды:

1. Физическая подготовка:

общая физическая подготовка (далее – ОФП);

специальная физическая подготовка (далее – СФП).

2. Хореографическая подготовка и составление композиций для вольных упражнений.

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

4. Спортивно-техническая подготовка (многоборье) – вольные упражнения, конь-махи, кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина.

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: ОФП, направленная на укрепление здоровья и повышение уровня общей работоспособности, способствующей овладению и совершенствованию технически сложных комбинаций гимнастического многоборья.

СФП 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 гимнастов 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 соревнований;
- командной – формирование команды, определение командных и личных задач, очередность выступления гимнастов.

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). 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 НП.

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

На этапе отбора и начальной спортивной подготовки ведется ориентация спортсменов на многолетний тренировочный процесс, выявляются наиболее одаренные дети, закладывается фундамент физической и технической подготовленности, начинается адаптация детей к специфическим условиям двигательной деятельности. В этой связи этап НП следует рассматривать как наиболее важный и ответственный в процессе многолетней спортивной тренировки спортсменов.

§ 1. Задачи и краткое содержание учебно-тренировочной работы на этапе отбора и НП (5 – 8 лет)

I этап – группы отбора и НП 1 – 3 годов обучения.

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие организма спортсменов.

2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля движений при выполнении упражнений.

3. Разносторонняя ОФП и начальное развитие всех специальных физических качеств: гибкости, выносливости, динамической и статической силы, быстроты движения.

4. Повышение уровня специальной двигательной подготовки – ловкости, координации, равновесия и статической выносливости.

5. Ознакомление с упражнениями специальной технической подготовки – элементами начальной подготовки спортсменов: группировки, упоры, висы, седы и т.д. Знакомство с гимнастическими снарядами.

6. Начальная хореографическая подготовка – изучение позиций ног и рук, упражнений ритмики, изучение простых схем работы у станка, музыкально-двигательное воспитание.

7. Начальная музыкально-двигательная подготовка – строевые передвижения и ОРУ упражнения, исполнение упражнений под музыкальное сопровождение.

8. Начальная теоретическая подготовка.

9. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям гимнастикой спортивной, воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности и трудолюбия.

10. Участие в показательных выступлениях, детских спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

§ 2. Учебный план для групп НП

В таблице 2 представлен примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп НП.

Таблица 2. Примерный тематический план

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;	70	70
СФП;		
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

Спортивная гимнастика в Республике Беларусь. Традиции СУСУ и лучшие ее воспитанники. Краткая история развития спортивной гимнастики Республики Беларусь. Достижения белорусских спортсменов,

лучшие спортсмены СУСУ и их вклад в развитие спортивного движения Республики Беларусь.

Гигиена и закаливание. Понятие о гигиене физических упражнений и гимнастики. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Закаливание, его значение для здоровья и профилактики заболеваний. Средства закаливания.

Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами. Организация и проведение занятий в гимнастическом зале и на воздухе. Оборудование для занятий гимнастикой и правила пользования им. Установка и уборка снарядов. Права и обязанности спортсменов в гимнастическом зале.

Меры предупреждения спортивного травматизма. Причины травматизма. Значение соблюдения правил организации занятий и проведения в гимнастическом зале, дисциплины и взаимопомощи в процессе занятий для предупреждения травматизма.

Терминология гимнастических упражнений. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Правила применения терминов.

Антидопинговое образование.

§ 4. Практическая подготовка

ОФП спортсменов может в отдельных случаях быть предметом специального урока. Чаще всего это бывает, когда основную часть занятия составляют элементы какого-нибудь другого вида спорта. Таким образом, может быть урок по легкой атлетике, по лыжам, плаванию и т.д. Такие уроки или занятия планируются, как правило, в подготовительном и переходном периодах годичного цикла. Основными средствами ОФП для групп НП являются прикладные и гимнастические упражнения с предметами (палками, мячами, легкими гантелями, резиновыми бинтами и амортизаторами) и без предметов, подвижные и спортивные игры, элементы других видов спорта.

Основными средствами СФП являются: упражнения специальной двигательной подготовки, подвижные игры и эстафеты, упражнения непосредственно направленные на развитие силы, гибкости, быстроты и др.

Техническая подготовка. В техническую подготовку входят упражнения специальной двигательной подготовки, несущие функции подготовительных и подводящих действий к основным техническим упражнениям.

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 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.

§ 5. Планирование учебного материала в годичном цикле

В группах НП 1 года обучения учебно-тренировочный процесс может проходить как сплошной подготовительный этап, состоящий из двух полугодий, который можно условно разделить на подготовительный, соревновательный и переходный периоды согласно таблице 3 приложения 1. В группах НП 2 и 3 годов обучения годичный цикл учебно-тренировочного процесса состоит из 2 периодов, в каждый из которых входит три этапа: подготовительный, соревновательный и переходный. Планирование учебно-тренировочного процесса для групп НП 2 и 3 годов обучения представлено в таблице 4 приложения 1. В план-схемах представлены все виды спортивной подготовки, их объем (в академических часах) и их распределение в учебном году по недельным циклам. Сформулированы задачи для учебного года НП 1 – 3 годов обучения и для каждого этапа подготовки.

§ 6. Рекомендуемый учебный материал для групп НП

Примерный объемный учебно-тренировочный материал для групп
НП 1 года обучения

Общая и специальная двигательная подготовка
(организация и методика)

1. Строевые упражнения и приемы: стойка «смирно» и «вольно»; построение в шеренгу, в «круг», в колонну; повороты на месте, перестроения и размыкания приставными шагами; передвижения шагом, в шеренге (для обучения ходьбы с носка, в ногу), в колонне (игра «паровозики»), на носках, в полуприседе, на четвереньках («черепашками», «паучки», «зайчики»); передвижения бегом на носках, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, на перегонки, подскоками.

2. ОРУ: упражнения для рук и плечевого пояса; положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, то же выполняемые с мышечным усилием; упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад («мостики»), «лодочки» на спине и животе; упражнения для ног –

приседания ноги вместе, «китайские» приседания (медленно присесть – быстро встать, быстро присесть – медленно встать и т.д.); подскоки на носках (ноги вместе, ноги вместе и врозь); упоры – упор присев, упор лежа (повороты в упоре лежа, отжимания), упор сидя сзади, прогибания, упор на прямых руках с согнутыми ногами «петушок», упор на согнутых руках с согнутыми ногами с опорой коленями о локти («курочка»), передвижения в упоре лежа («крокодилчики») и упоре сидя сзади («утюжки»).

3. Стойки: на лопатках «березка», на голове и руках.

4. Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба по скамейке, переступания через скамейку и схождения со скамейки, захождение на скамейку и схождение со скамейки, запрыгивание на скамейку стоя лицом к скамейке (в шеренгу) и стоя ноги врозь поперек скамейки; наклоны: стоя на скамейке, сидя ноги вместе вдоль скамейки и сидя ноги врозь поперек скамейки; упор лежа руки на скамейке (отжимания); передвижения по скамейке лежа на животе (подтягиваниями), в упоре лежа («крокодилчиками»), в упоре сидя сзади («утюжками»); соскоки со скамейки в «доскок».

5. Упражнения на гимнастической стенке: лазание, перелазание, передвижения, наклоны и оттяжки стоя спиной к гимнастической стенке и хватом за рейку, стоя на другой; висы – спиной к стенке (угол в висе, вис с согнутыми ногами), лицом к стенке (удержание виса на согнутых руках, подтягивания, «лодочки» – прогибания в висе).

Хореографическая подготовка

Выполнение упражнений у опоры и на середине зала: постановка корпуса, позиции ног (I, II III, IV, V), позиции рук (подготовительная, I, II, III), *demi-plie* в I, III позициях, *battmans tendus* вперед, в сторону.

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 по технической подготовке на гимнастических снарядах и акробатике

1. Перекладина – вис, вис углом; вис на согнутых руках, вис на согнутых руках с согнутыми ногами, выпрямление ног вверх из виса на согнутых руках с согнутыми ногами, переворот в упор сгибая ноги и с выпрямленными ногами, из виса стоя подтянуться и переворот в упор, из упора опуститься вперед в вис углом, из упора опускание вперед согнувшись в вис углом, из виса углом опустить ноги на мат и разгибаясь в тазобедренных суставах и отводя руки назад, прогнуться и встать на ноги, отпустив перекладину.

2. Брусья низкие – упор на одной жерди, упор на двух жердях, сгибание рук (отжимание), передвижения в упоре лицом вперед и спиной назад, угол в упоре. Комбинация технической подготовки: сед ноги врозь, высоко поднимая ноги, соединить и согнуть колени к груди, силой перевести туловище в упор «петушок», и разгибая ноги, отталкиваясь руками, выполнить соскок.

3. Акробатика: группировка (из упора сидя сзади, из положения лежа, перекаты в группировке до выхода в упор присев, из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках с согнутыми ногами и опорой ладонями за головой, из стойки на лопатках с прямыми ногами и туловищем («березка») перекаат вперед с группировкой в упор присев; кувырки – вперед на наклонной плоскости, через препятствие (в парах, с помощью друг другу); то же назад; стойка на голове и руках – «курочка» (стойка на голове и руках из упора присев ноги врозь, локти согнутых рук опираются в колени ладони на полу, медленно оторвать ноги от пола), «курочка», наклонившись вперед, поставить голову на пол (ковер) и силой поднять туловище вверх, оторвав колени от локтей и соединить ноги в стойку на голове с согнутыми ногами.

4. Прыжок – бег на перегонки, подскоки на носках, соскок с возвышенности – отскок, соскок – отскок на возвышенность лицом вперед, спиной вперед, соскок с возвышенности на мостик и отскок на возвышенность, бег по скамейке – соскок на мостик и отскоком – кувырок на стопку матов, соскок с возвышенности в «доскок», с разбега наскок на мостик – отскок, кувырок в группировке на стопку матов и соскок прогнувшись в «доскок».

5. Кольца (подготовительные упражнения): из виса поперек, хватом за две жерди высоких брусьев, сгибая ноги, переворот в вис сзади и обратно (выполняется на высоких брусьях по 3, 4 человека); из виса сзади переворот назад в вис согнувшись с прямыми ногами; из виса согнувшись хватом за одну жердь – выпрямление в вис прогнувшись сзади и возвращение в вис согнувшись; из виса стоя, хватом за кольца, подтянуться и силой сгибая ноги переворот в вис сзади и обратно, то же с прямыми ногами; из виса на высоких кольцах подтянуться и силой с прямыми ногами вис согнувшись – опуститься в вис сзади – провиснуть – силой через вис согнувшись опуститься в вис углом – и опуская ноги вниз прогнуться и выполнить соскок.

6. Батутная подготовка – ходьба по батуту, бег, прыжки ноги врозь с одного края на другой и соскок с батута, прыжок с бортика на батут и обратно, прыжки на центре «солдатином» руки в стороны, вверх, руки на пол; прыжки с поворотами, с группировкой разводя ноги в стороны, прыжки и раскачивания на четвереньках, на животе, на спине, на коленях; прыжки на колени – встать, в сед – встать, на спину – встать.

Примерный объемный учебно-тренировочный материал для групп НП 2 и 3 годов обучения

Общая и специальная двигательная подготовка (организация и методика)

ОРУ проводятся групповым методом, поточным способом, что позволяет улучшить функциональную и физическую подготовленность, а также повысить эмоциональный настрой занятий.

1. Строевые упражнения: совершенствование ходьбы в колонну по одному с изменением направления; беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в соединении с гимнастическими элементами (все действия выполняются по сигналу тренера).

2. Специальные упражнения проводятся в передвижениях шеренгой и выполняются поточно: в упоре лежа «крокодильчики»; в упоре сидя сзади «утюжки» вперед и назад, «черепашки», «зайчики», «паучки», «мурашки» и т.п. (указание ошибок и исправление их проводится по ходу выполнения).

3. Наклоны, упоры, стойки: повторение учебного материала для групп НП 1 года обучения, но в более усложненном виде в следующем порядке.

Наклоны стоя: ладонями касаться за пятками; сидя ноги вместе касаться грудью прямых ног, ноги врозь наклоны, касаясь грудью пола.

Упоры: от угла к высокому углу и углу ноги врозь.

Стойки: на голове и руках; «петушок» – стойка на голове и на руках, «полуспичаг» – удержание высокого упора ноги врозь, «спичаг», мостик, переворот вперед.

Упражнения по СФП

1. На гимнастической стенке: угол в висе; поднимание ног; увеличение высоты подъема до места хвата; подтягивания.

2. На высоких брусьях: удержание в висе; подтягивание с удержанием; подтягивания с согнутыми ногами.

3. Отжимания: руки на скамейке; ноги на скамейке; ноги на рейке гимнастической стенки; в упоре на брусьях.

Хореографическая подготовка

Выполнение упражнений у опоры и на середине зала: постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (подготовительная, I, II, III), *demi-plie* в I, III позициях, *battmans tendus* вперед, в сторону.

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 по технической подготовке на снарядах и вольных упражнениях

Данный материал представлен в методической последовательности его прохождения.

1. Вольные упражнения.

2. Акробатика: стойка, кувырок вперед, колесо, приставляя ногу, кувырок, назад с прямыми ногами через прямые руки в упор лежа, «петушок» – стойка на голове и руках, отжимаясь в стойку на руках – упор присев – прыжок прогнувшись в доскок.

3. Кольца: подтягивания (5 – 10 раз); поднимание ног до прямого угла (20 раз); из виса в группировке переворот в вис сзади (10 раз); переворот с прямыми ногами (5 раз); из виса стоя вниз головой спиной к стенке: силой согнувшись вис прогнувшись, медленно, прямым телом через горизонтальный вис сзади опуститься до касания ногами пола.

– Высокие брусья: из виса прогнувшись; сзади на одной жерди: через горизонтальный вис опуститься в вис сзади, силой, согнувшись, вернуться в исходное положение (упражнение выполняется в парах – при опускании в вис – сзади страхующий придерживает своего партнера).

– Кольца – из виса подтянуться и силой с прямыми ногами принять: вис согнувшись; вис прогнувшись, затем медленно, силой через горизонтальный вис сзади – вис сзади; провиснуть; силой согнувшись, с прямыми ногами, вернуться в вис согнувшись; мах дугой, два маха и махом назад соскок прогнувшись.

4. Прыжок: бег на перегонки; соскок с возвышенности в доскок; подскоки на мостике; соскок с возвышенности – отскок – назад на возвышенность; то же скамейка – мостик; скамейка на ковре; прыжки через скамейку змейкой и т.п.; «зайчики» из полуприседа: толчком ног, прыжок на руки, выпрямляя ноги и выпрямляясь в т/б суставах («замах») и толчком рук прыжок на ноги («курбет»); наскок на руки под стойку; «курбет» прямым туловищем и ногами.

– Разбег по скамейке, наскок на мостик и прыжок на стопку матов через «Зайчика» в стойку на руках и кувырок вперед в группировке в упор присев и соскок прогнувшись; игра: кто выше напрыгнет в стойку на стопку матов; круговая тренировка – после исполнения основного прыжка возвращение к началу разбега подскоками на одной ноге или прыжками из глубокого приседа или подскоками на двух ногах, сгибая колени к груди, или «зайчиками» или толчками в упоре лежа и т.д.

5. Брусья (подготовительные упражнения).

Групповая разминка с использованием гимнастической скамейки: отжимания: руки на скамейке, ноги на скамейке; угол в упоре сидя на скамейке; «петушок» в упоре на скамейке; сед поперек: ноги врозь – угол ноги врозь; игра-соревнование: «Кто выше поднимет спину из угла ноги врозь».

– Низкие брусья: передвижение в упоре лицом вперед; отжимание в упоре (количество раз), проводится в соревновательной игровой форме; удержание угла (сек), проводится в игровой форме; переход из угла в высокий угол (амплитуда выполнения), проводится в игровой форме (игра-соревнование «Кто выше выпрямит ноги вверх» и т.д.).

– Упражнения на ковре: передвижения по коврику «гусеницами» (из упора лежа ноги врозь, силой, поднимая спину и сгибаясь в тазобедренных суставах, принять упор стоя согнувшись («полуспичаг»)) и, переставляя поочередно руки, перейти в упор лежа); то же, но руки переставлять одновременно; то же, но ноги вместе; то же, но на оттянутых носках; «гусеницами», но наоборот из упора лежа ноги врозь, переставляя руки – упор стоя согнувшись и силой оторвать ноги от ковра и переставить в упор лежа; упражнение «петушок» (проводится на лучшее выполнение): стойка на голове и обратно (количество раз), удержание положения «петушок», на технику выполнения (удержание высокого положения спины).

Низкие брусья: «угол» – высоко поднимая ноги, сед ноги врозь, перехватить руки – угол ноги врозь вне – силой, высоко поднимая спину и разводя ноги в стороны – горизонтальный упор (проходящее движение) и, соединяя ноги, опуститься в упор – принять угол и т.д.

Подготовительные упражнения: гимнастическая скамейка – из седа поперек – угол ноги врозь («полуспичаг») – и, отводя ноги назад – упор лежа ноги на скамейке; то же на стоялках, брусьях.

Кувырок вперед ноги врозь опираясь плечами о жерди (подготовительные упражнения): на стоялках, брусьях; махи в упоре и махом назад соскок.

6. Перекладина.

а) Подготовительные упражнения.

Упражнения на гимнастической стенке (проводятся в виде игры «кто лучше»): удержание прямого угла (на время); поднимание прямых ног до прямого угла (количество раз); удержание в упоре лицом к гимнастической стенке «Прилипала»; поднимание прямых ног до места хвата.

– Высокие брусья (упражнения проводятся в виде игры): подтягивание (количество раз); удержание в висе на согнутых руках (на время).

б) Перекладина (основные действия).

– Переворот в упор: из угла в висе поднимание прямых ног до места хвата (кол-во раз); из виса согнувшись ноги у места хвата, вис прогнувшись спереди; переворот в упор – из виса согнувшись ноги спереди, разгибаясь и подтягиваясь на руках переворот в упор.

– Оборот вперед в упоре: раскачивание в висе на бедрах до переворота в упор оборотом; оборот вперед из упора с поддержкой; отмахом ног упор присев на перекладине и соскок прыжком или оборот назад и соскок; то же с прямыми ногами; оборот назад в упоре и соскок дугой.

– Упражнения на тренажере «Каталка» для приводящих мышц рук. Оборот назад в упоре из горизонтального виса спереди, лежа на руках тренера, хватом за перекладину – вис прогнувшись спереди с помощью; из виса прогнувшись спереди переворот в упор прямым телом и с прямыми руками с помощью; через горизонтальный вис лежа на руках тренера, приводящим движением рук вис прогнувшись спереди и с помощью переворотов в упор.

Прыжки на батуте: занимает одно из важнейших мест в подготовке гимнасток 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.

§ 7. Нормативные требования для групп НП

Для спортсменов этапа НП контрольно-переводные нормативы по СФП и технической подготовке желательно проводить 4 раза в год в виде мини соревнований в игровой форме.

Примерный перечень контрольно-переводных нормативов (осенний период годового цикла, октябрь)

1. Упражнения по СФП: бег, прыжок в длину с места; подтягивания на перекладине; отжимания от гимнастической скамьи.

2. Вольные («разминка»): 3, 4 наклона; упор присев – упор лежа; поворот в упор лежа сзади; упор сидя сзади; наклон вперед – держать; выпрямляясь – «Мостик»; лечь на спину; 3, 4 переката в группировке и встать на ноги.

Примерный перечень контрольно-переводных нормативов (зимний период годового цикла, конец декабря – начало января)

1. Упражнения ОФП и СФП: бег или челночный бег вокруг препятствий; подтягивания: 5 подтягиваний – 5 счетов удержание в висе на согнутых руках; отжимания на стоялках: опускаться до касания плечами опоры (грудь ниже стоялок); поднимание ног в висе (10 подниманий и 10 счетов угол в висе).

2. Упражнения по технической подготовке (вольные – «разминка»): 3 наклона – 4 держать; упор присев – держать; опираясь руками сзади – перекаат назад с согнутыми ногами, коленями коснуться лба, руки на полу ладонями книзу – держать, выпрямляя ноги, принять положение стойки на лопатках («березка»), разводя руки в стороны – перекаат вперед в группировке в упор присев – упор лежа – поворот в упор лежа сзади – наклон; «мостик» – «лодочка» на спине – поворот; «лодочка» на животе – упор лежа – упор присев, встать.

Примерный перечень контрольно-переводных нормативов (весенний период годовичного цикла, март)

1. Упражнения по ОФП и СФП: бег с препятствиями; подтягивания: из виса согнуть колени к груди, подтянуться до места хвата, держать – 5 счетов; опуститься в вис и выполнить 5 подтягиваний; на стоялках – угол в упоре, держать 2 счета – согнуть ноги к груди, держать 2 счета – силой перейти в упор спереди с согнутыми ногами («петушок»), держать 2 счета, выпрямляя ноги упор лежа, выполнить 5 отжиманий; гимнастическая стенка: угол в висе держать 2 счета – согнуть ноги к груди – держать, выпрямить ноги вверх – «высокий угол» – держать – опуская ноги принять вис – выполнить 10 подниманий ног до прямого угла – обозначить угол и разгибаясь соскочить на возвышенность (стопка матов).

2. Вольные – «разминка»: 3, 4 пружинистых наклона, взяться за ноги – принять плотный наклон, держать 2, 3 счета, опираясь руками о ковер сзади выполнить перекаат с прямыми ногами до стойки на лопатках, согнувшись, коснуться носками ковра за головой; стойку на лопатках – «березка», перекаат вперед в упор присев, кувырок вперед в упор сидя сзади, наклон вперед – держать 2 счета; «мостик», лечь на спину, принять положение «лодочка», подхватывая группировку, встать и выполнить прыжок вверх.

Примерный перечень контрольно-переводных нормативов в конце учебного года, май

(результаты являются основанием для перевода в следующую группу)

Контрольные упражнения по технической подготовке: бег по скамейке, наскок на мостик, кувырок на стопку матов, соскок прогнувшись; акробатика – кувырок вперед в упор присев, «петушок» – стойка на голове и руках, опуститься в упор присев, кувырок назад в упор присев и прыжок

вверх прогнувшись; кольца – подтягиваясь в висе на кольцах и поднимая прямые ноги, принять вис согнувшись, опуститься в вис сзади, провиснуть, силой, согнувшись с прямыми ногами вернуться в вис согнувшись, медленно, через вис с высоким углом, опуститься в вис углом, опустить ноги, выполнить вис прогнувшись; вольные («разминка») – наклон стоя, наклон сидя, высокий угол из седа ноги врозь, «мостик», «лодочка» и перекатом назад, кувырок назад в упор присев; брусья – наскок в упор, угол, поднимая высоко ноги, сесть ноги врозь, поднимая высоко ноги и сгибая колени к груди, силой перейти в упор «петушок», выпрямляя ноги – соскок; перекладина из виса стоя, переворот в упор, отмах в упор присев и соскок прогнувшись.

Оценочные таблицы примерных контрольно-переводных нормативов по СФП для групп НП 1 – 3 годов обучения представлены в таблицах 5 и 6 приложения 1.

Нормативные оценки по ОФП и методика проведения тестов по ОФП представлены в таблице 7 приложения 1 и приложении 2.

К подразделу «Организация и методика проведения контрольно-переводных нормативов для групп НП 1 – 3 годов обучения»:

контрольно-переводные нормативы, представленные в данном разделе, оцениваются по 10 бальной системе с учетом сбавок за ошибки, предусмотренные правилами соревнований;

нормативные требования, представленные в таблицах 5 и 6 приложения 1, являются продолжением предлагаемых выше контрольно-переводных нормативов, которые проводятся в конце учебного года в мае месяце;

основанием для перевода на следующий этап подготовки является также требование классификационной программы для каждой учебной группы.

После проведения выпускных соревнований, организуются занятия на свежем воздухе с элементами легкой атлетики, спортивных игр и др. Во время проведения летней оздоровительной компании может проводиться прием контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП согласно таблице 3.

Таблица 3. Суммарная оценка уровня развития ОФП и СФП для групп НП

Сумма баллов	Уровень развития
91 и выше	Отличный
76 – 90	Хороший
61 – 75	Удовлетворительный
60 и меньше	Неудовлетворительный

Для зачисления и перевода спортсменов в УТ группы следует ориентироваться в первую очередь на тех, кто набирает 76 баллов и выше.

ГЛАВА 3 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ УТ ЭТАПА

§ 1. Планирование и содержание занятий в годичных циклах групп УТ 1 и 2 годов обучения

В УТ группах 1 и 2 годов обучения спортсмены проходят этап начальной специализации или спортивной подготовки. В эти годы закладываются основы динамической гимнастики (умение удерживать гимнастическую осанку во время выполнения гимнастических упражнений). Практически в эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства, которые будут иметь большое значение для всего этапа многолетней подготовки спортсменов.

§ 1.1. Задачи и краткое содержание учебно-тренировочной работы на этапе начальной специализации.

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма спортсменов.
2. Формирование статической и динамической осанки.
3. Углубленная и соразмерная общая и специальная физическая подготовка для развития физических качеств.
4. Функциональная подготовка – освоение средних и выше средних показателей соревновательных нагрузок.
5. Становление и формирование техники гимнастических упражнений на снарядах и в вольных упражнениях.
6. Техническая подготовка, соответствующая уровню подготовленности II, I-го юношеских, III взрослого разряда и элементов II взрослого разряда.
7. Теоретическая и начальная тактическая подготовка.
8. Регулярное участие в спортивных соревнованиях внутри СУСУ, города и др.
9. Обучение страховке и само страховке при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.

§ 1.2. Учебный план занятий для групп УТ 1 и 2 годов обучения

В таблице 4 представлен примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп УТ 1 и 2 годов обучения.

Таблица 4. Примерный тематический план

Разделы подготовки	Количество академических часов	
	УТ 1 года обучения	УТГ 2 года обучения
1. Теоретическая подготовка	10	10
Итого академических часов:	10	10
2. Практическая подготовка:		
Физическая подготовка:		
ОФП	85	94
СФП	85	94
хореография;		
специально-техническая подготовка	128	186
(акробатика, прыжки на батуте)		
спортивно-техническая подготовка	160	240
(многоборье)		
Итого академических часов:	458	614
3. Участие в спортивных соревнованиях и сдача контрольно-переводных нормативов	+	+
4. Медицинское обследование	+	+
5. Восстановительные мероприятия	+	+
Всего академических часов:	468	624

§ 1.3. 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 спортсменов на международной арене в деле укрепления мира, расширении международных связей и популяризации спортивной гимнастики в Республике Беларусь.

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

Техника безопасности на занятиях по спортивной гимнастике. Правила безопасности при проведении занятий в гимнастическом зале. Правила поведения на тренировках с использованием спортивного инвентаря, магнезии. 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.

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.

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.

Общая, специальная и психологическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовленности в спортивном совершенствовании гимнасток 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 гимнастов: прыгучесть, равновесие и ориентировка в пространстве, высокая координация движений и др.

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.

Антидопинговое образование.

§ 1.4. Практическая подготовка

В группах УТ 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 часа в неделю; физическая подготовка – 85 академических часов; хореография – 85 академических часов; специально-техническая подготовка (прыжки на батуте, акробатика) – 128 академических часа; спортивно-техническая подготовка (многоборье) – 160 академических часа; теоретическая подготовка – 10 академических часов. Тренировочные занятия, как правило, проводятся 3 раза в неделю, продолжительность каждого из них не должна превышать трех часов.

В учебно-тренировочных группах 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 часов занятий по 12 академических часа в неделю; физическая подготовка – 94 академических часов; хореография – 94 академических часов; специально-техническая подготовка (прыжки на батуте, акробатика) – 186 академических часа; спортивно-техническая подготовка (многоборье) – 240 академических часа; теоретическая подготовка – 10 академических часов. Тренировочные занятия, как правило, должны проводиться 4 раза в неделю, продолжительность каждого из них не должна превышать трех часов.

§ 1.5. Планирование учебного процесса в годичном цикле для групп УТ 1 и 2 годов обучения

На 1 и 2 годах начальной специализации в первом полугодии повторяются и совершенствуются упражнения предыдущего года обучения, а также начинается ознакомление с элементами новой программы. Во втором полугодии изучается классификационная программа и осуществляется летняя оздоровительная компания (спортивный лагерь). Каждое полугодие делится на три периода: подготовительный, соревновательный, переходный – перед каждым этапом стоят конкретные задачи, которые зависят от календаря соревнований. Прохождение учебного материала в учебном году соотносится с физической и технической подготовленностью спортсменов. Примерное планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле представлено в таблицах 8 и 9 приложения 1.

§ 1.6. Примерный объем учебного материала для спортсменов групп УТ 1 и 2 годов обучения

Программный учебно-тренировочный материал по технической подготовке для групп УТ 1 года обучения

1. Вольные упражнения.

Соединения для вольных упражнений: равновесия, шпагат, хореографический прыжок, стойка, кувырок вперед – встать на прямые ноги, два переворота боком (колесо), переворот на две, рондат, фляк.

2. Конь-махи: – 10 кругов на «грибке».

3. Кольца: подъем силой, угол – опускание вперед согнувшись, выкрут вперед согнувшись, выкрутом назад – соскок.

4. Прыжок: переворот через стопку матов (высота 1 м), кувырок «ласточкой», сальто вперед в группировке.

5. Брусья (низкие):

а) наскок в упор, угол – высоко поднимая ноги, сед ноги врозь, выпрямляясь и разводя руки в стороны – перехватить руки вперед, угол ноги врозь вне – держать;

б) силой согнувшись и сгибая руки:

- стойка на плечах – держать, кувырок вперед в сед, ноги врозь – высоко поднимая ноги, соединить и махом назад – соскок;

- стойка силой согнувшись сгибая руки – держать, опуститься в упор – мах вперед и махом назад – соскок;

- стойка силой согнувшись – «спичаг» – мах вперед и махом назад – соскок.

6. Перекладина (низкая):

а) с прыжка – вис углом, подъем разгибом, оборот вперед, отмах в упор стоя согнувшись, оборотом назад – соскок;

б) подъем двумя, поворот, отмах, оборот назад и соскок дугой.

Объемный учебно-тренировочный материал для занятий в группах УТ 1 года обучения

Общая и специальная двигательная подготовка (организация и методика)

На 1 году обучения общая и специальная двигательная подготовка направлены на освоение II - I юношеских разрядов. С этой целью широко используются подготовительные упражнения, дополнительные снаряды и круговая тренировка. Специальные разминочные упражнения выполняются на ковре в различных чередованиях, с достаточно

динамичными передвижениями вперед, назад и т.д. и в строго методической последовательности.

Строевые и ОРУ, передвижения в ходьбе и беге и других исходных положениях

1. Ходьба обычная, бег спиной назад меняя направления.
2. Подскоки на двух ногах вперед и назад.
3. Прыжки из глубокого приседа и полуприседа.
4. Отжимания в упоре лежа.
5. Передвижения на «четвереньках» спиной назад.
6. Наклоны стоя (10 наклонов – 10 счетов держать).
7. Передвижения в упоре лежа «крокодильчиками».
8. Наклоны вперед из седа (9 наклонов, 10-й наклон – держать, повторить 3-5 раз).
9. Передвижения «утюжками» (в упоре сидя сзади – толкая ноги вперед).
10. Угол – держать 10 счетов.
11. Передвижение «утюжками» назад.
12. Угол провести на игру или лучшее выполнение.
13. Передвижения «крабиками» и «паучками».
14. Наклоны вперед из седа ноги врозь.
15. Кувырки назад.
16. Упражнение «петушок» (проводить в игровой форме на время удержания).
17. Кувырки вперед – последний в упор сидя сзади.
18. Высокий угол – сед ноги врозь – угол ноги врозь (держать).
19. Кувырок назад ноги врозь в упор стоя, переход в поперечный шпагат (10 пружинистых наклонов).
20. Упражнения «гусеница» – из упора лежа ноги врозь принять упор стоя согнувшись ноги врозь, опираясь на носки выпрямиться и «упасть» вперед в упор лежа.
21. Сед на пятках и опираясь руками о пол, подтянуть колени к груди «петушок».
22. Стойка на руках махом одной (проводить в соревновательной игровой форме на время удержания).

Хореографическая подготовка

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.

ОРУ. 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.

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.

Специально – техническая подготовка

1.Акробатические упражнения.

1.1. Стойка махом, кувырок вперед в группировке в упор присев, выпрямиться и т.д. (с продвижением вперед); кувырок со стойки через прямые руки, с перекатом в группировке в упор присев; то же с прямыми руками и ногами.

1.2. Кувырок назад в группировке выпрямляя ноги, отжаться на руках в стойку; перекат назад с прямыми ногами в стойку на руках; перекат с прямыми ногами и опорой прямыми руками в упор лежа; кувырок назад в стойку с прямыми руками и ногами.

1.3. Фляк. Подготовительные упражнения: мостик; раскачивание в мостике до выпрямления ног и рук; раскачивание до выпрямления в плечевом суставе; раскачивание и толчок ногами до выхода в стойку и опускание в упор; из исходного положения (далее – и.п.) стоя руки вверх и наклоном назад – мостик и переворот назад; и.п. то же – наклониться вперед, выпрямиться – опуститься в мостик и толчком ног переворот; то же, но после наклона присесть и выпрямляя ноги выпрямиться – переворот назад; то же, но быстро.

1.4. Переворот вперед. Подводящие упражнения: из стойки на руках переворот вперед в мостик; переворот вперед, опуститься в мостик, покачиваясь, встать на ноги с помощью; из стойки на руках опуститься в мостик, покачаться и встать на ноги; переворот вперед с возвышенности; то же с постепенным уменьшением возвышенности; стойка на руках у гимнастической стенки, стойка на руках с акцентированным ударом маховой ноги о мат прикрепленный к стенке.

Переворот вперед (выполняется с места, с подскока, с разбега с помощью и самостоятельно).

1.5. Рондат – «колесо» (в парах).

Один выполняет стойку, другой – поддерживает, то же стойка ноги врозь и «переступание» руками в стойке, опуститься на противоположную ногу (толчковой). Выполнить те же действия, но с опусканием в противоположную сторону. То же – «колесо» с помощью. То же – стоя спиной к стенке. 2, 3 колеса по ходу движения с помощью и самостоятельно.

«Колесо» с поворотом и приставлением ноги («рондат»). «Рондат» со скамейки. «Рондат» по линии с места, с подскока, с разбега (шаг-подскок и т.д.)

2. 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 вперед (2-5), двойное сальто вперед в поролоновую яму, сальто вперед прогнувшись; сальто назад, сальто назад прогнувшись, фляк назад-вперед на сетке.

Упражнения на гимнастических снарядах

1. Опорный прыжок.

СФП

Бег на время; бег на перегонки; подскоки на месте и с продвижением на дорожке; прыжки через скамейку «змейкой»; стоя ноги врозь – наскок на скамейку, ноги вместе и т.д. с продвижением; соскок – отскок: соскок со скамейки лицом вперед – отскок и наскок обратно на скамейку, соскок со скамейки спиной назад – отскок и наскок на скамейку; то же на мостик; толчки руками – толчки в упоре лежа, то же в стойке на руках и т.д.

Техническая подготовка

Кувырок вперед в группировке: с места, через препятствие, на возвышенность (стопку матов) толчком о мостик; соскок с возвышенности на мостик – отскок и кувырок на маты; разбег по скамейке – соскок на мостик – отскок и кувырок; то же с разбега по дорожке.

Кувырок прогнувшись «ласточка» с помощью тренера; с батута в поролоновую яму; с разбега через препятствие.

Сальто вперед в группировке: соскок с возвышенности на мостик – и сальто с помощью; с батута; с разбега в яму; то же на возвышенность; сальто через стопку матов.

Упражнения на ковре: «лодочка» на животе; перекаты в «лодочке»; лежа на животе – отхлесты ногами; в упоре лежа отхлесты ногами «замах»; из полуприседа прыжок на руки с замахом «зайчик», толчком рук прыжок на ноги «Курбет».

Упражнения с разбега: кувырок на возвышенность с замахом; наскок в стойку и кувырок вперед; наскок в стойку, отталкиваясь руками – подлет и «падение» на спину; переворот – после толчка руками о стопку матов «подлет» и «падение» на руки тренера или после толчка о мостик выход в стойку и переворачивание через стопку матов.

Опорный прыжок проводится методом групповой или круговой тренировки.

2. Конь-махи.

Подготовительные упражнения с использованием дополнительных снарядов, тренажеров и др. приспособлений: низкие брусья – передвижение в упоре лицом вперед и спиной назад; тренажеры (брусья-стоялки («рамки»), рамки (прямоугольные) прикрепляются к жердям, выполняющий выполняет колебательные движения на рамках).

Конь-махи: в упоре на ручках поочередное отведение ног в сторону; махи двумя ногами вдоль тела коня; то же, но в конце маха добавить толчок рукой; колебания в упоре на ручках.

Брусья-конь. В упоре на руках: махи ноги врозь вдоль коня: отвести ногу в сторону до касания коленом жерди – держать, то же в другую сторону; темповые махи; перемахи; круг одной через коня; скрещения над конем.

Брусья-грибок: в упор на руках круговые движения двумя ногами над грибком.

Конь-махи в упоре на ручках: удержание отведенной ноги (в одну и другую сторону); махи ноги врозь с толчком рукой (колебания ноги врозь); перемахи в упор верхом одной и другой ногой (удержание осанки в упоре верхом); в упоре верхом правой поднять левую ногу в сторону, удержание – таз вперед, ноги в шпагат; то же другой ногой; в упоре верхом махи с толчком (колебания в упоре верхом, в конце маха вперед «разгиб» и в конце маха назад «прогиб»).

Махи-перемахи: два маха (колебания) ноги вместе; два маха (колебания) ноги врозь; перемах вперед в упор верхом и два маха в упоре верхом; то же в другую сторону.

Круг одной: два маха в упоре верхом правой махом влево упор лежа боком на правой, левую в сторону – держать; то же в другую сторону.

«Грибок» – круги двумя ногами.

Конь без ручек или грибок: наскок в упор с замахом; наскок в упор с замахом и толчком одной руки – упор лежа боком на коне с помощью и самостоятельно; стоя боком к коню, руки на краю коня (лицом наружу) толчком ног наскок в упор лежа ноги на коня; наскок в упор с замахом и толчком руки перемах через коня в стойку левым боком к коню; стоя лицом к коню справа, правая рука на краю коня наскок с замахом и толчком правой руки перемах двумя в упор сзади; стоя лицом к коню слева, левая рука на краю коня толчком правой перемах в упор сзади и толчком левой соскок влево с опорой о правую руку; то же на «грибке» (с помощью тренера); то же самостоятельно.

Специальная физическая подготовка для освоения круговых вращений на коне: 5 – 10 кругов с помощью тренера – 3 – 5 кругов самостоятельно и с помощью тренера 15 – 20 кругов, что дает возможность выполнить 10 кругов самостоятельно.

3. Кольца.

СФП

Подтягивания на кольцах – 8 – 10 раз.

Отжимания в упоре лежа на низких кольцах 10 раз, разведение и сведение рук; упор лежа сзади на низких кольцах; упражнения для кистей; разведение и сведение рук; отжимания – 5 – 10 раз; те же, выполняя на средних кольцах.

Угол в упоре: из упора на кольцах с продетыми в ремни руками; угол на брусьях – 20 – 30 сек, угол на кольцах – 10 сек.

Горизонтальный вис сзади: перевороты согнувшись в вис сзади и обратно; перевороты прогнувшись в вис сзади и согнувшись обратно; опускание в горизонтальный вис сзади на гимнастической стенке;

упражнения на тренажере «каталка» для приводящих мышц рук; горизонтальный вис сзади, держать 5 – 10 сек.

Подъем силой: упражнение на тренажере «каталка»; подъем силой с дополнительной опорой ногами о «козла» или на укороченных кольцах, подвешенных на гимнастическую стенку; подъем силой с помощью тренера, партнера; самостоятельно.

Упражнения для развития подвижности плечевых суставов

Техническая подготовка

Махи с поворотами кистей и разведением рук; выкрут вперед согнувшись (с помощью); выкрут назад на низких кольцах (с помощью); совершенствование основных технических действий соревновательной программы.

4. Брусья.

СФП

Отжимания в упоре лежа (20 раз); отжимания в упоре лежа, на стоялках 10 раз; отжимания в упоре на брусьях (5 – 10 раз).

Угол на полу (20 – 30 сек), на стоялках и брусьях (10 сек).

Высокий угол: угол в вися с высоко поднятыми ногами (держать 10 сек); высокий угол с согнутыми ногами (держать 10 – 20 сек); то же, но добиться вертикального положения ног.

Угол ноги врозь: наклон ноги врозь (касание грудью пола); угол ноги врозь на скамейке; угол ноги врозь на стоялках (держать 5 – 10 сек); угол ноги врозь на брусьях (ноги горизонтально).

Горизонтальный упор: «петушок» (20 – 30 сек); полуспицаг (5 – 10 сек); горизонтальный упор (3 – 5 сек).

Техническая подготовка

Передвижение на брусьях через высокий угол и горизонтальный упор с помощью и самостоятельно.

Стойка на плечах: «курочка» – стойка на голове и руках; «петушок» – стойка на голове и руках; упражнения на брусьях, стоялках (сверху гимнастический мат): кувырок вперед с опорой о плечи ноги врозь, стойка на плечах кувырок вперед в сед, ноги врозь;

«Спицаг»: «петушок» – стойка на руках; из упора стоя согнувшись ноги врозь подняться на носки и, опираясь руками, оторвать ноги от пола – держать; то же, но, разводя ноги, выйти в стойку; то же, но с опорой спиной к стенке; угол ноги врозь-вне на ковре, «спицаг» ноги врозь; то же выполнить на концах жердей брусьев; то же выполнить в середине жердей, с использованием гимнастического мата (для страховки).

Махи: компенсаторные; разгонные.

Круговая тренировка с использованием предложенных средств.

5. Перекладина.

СФП

Поднимание ног до места хвата (5 – 10 раз) на гимнастической стенке; удержание упора на гимнастической стенке (10 – 20 сек); угол в висе – держать (10 – 20 сек).

На перекладине:

из виса углом поднести ноги к перекладине и разогнуться в вис спереди. Опуститься в вис согнувшись, не отрывая носков от грифа перекладины (повторить 5 – 10 раз);

из виса углом поднести ноги к перекладине, разогнуться в вис прогнувшись – держать 10-20 сек;

упражнения на тренажере «каталка»: лежа на спине руки вверх, руки вперед – приводящие движения руками и угол сидя ноги вверх, руки касаются носков – разгибание туловища в исходное положение.

Техническая подготовка

Низкая перекладина: угол в висе, раскачивание с выпрямлением туловища вперед; упор стоя согнувшись (можно на возвышенности), с прыжка вис углом с выпрямлением туловища вперед в конце кача и вернуться в и.п.; и.п. то же (можно в петлях), но после выпрямления туловища, поднести ноги к перекладине и, удерживая их у перекладины, выполнить 2, 3 кача; и.п. то же, но на втором каче разогнуться в вис прогнувшись, выполнить 2, 3 кача и выйти в упор с помощью; и.п. то же, подъем разгибом с помощью.

Оборот вперед: в упоре лежа на бедрах 2, 3 кача и с помощью переход в упор (с помощью), из положения лежа на бедрах прогнуться до положения «лодочки» (с помощью), выполнить 2, 3 качка и выйти в упор (с помощью); то же, но без выполнения кача; оборот вперед с помощью; оборот вперед самостоятельно.

Круговая тренировка с использованием дополнительных упражнений: «каталки», с резиновым амортизатором; разновысокими брусьями; гимнастической стенкой и скамейкой, упражнениями на растягивание и т.п.

Программный учебно-тренировочный материал по технической подготовке для групп УТ 2 года обучения

1. Вольные упражнения.

Соединения, соответствующие I юношескому и III взрослому разрядов.

2. Конь-махи: круг одной (правой); скрещение влево; круг одной (левой), скрещение вправо, перемахом правой влево, соскок назад с поворотом направо 90° до стойки левым боком к коню.

3. Кольца: подъем силой в угол; полустойка на согнутых руках – держать, опускание прогнувшись; выкрут вперед прогнувшись; горизонтальный вис сзади – держать; выкрут назад и выкрутом назад – соскок.

4. Прыжок: переворот через прыжковый стол; сальто прогнувшись с разбега.

5. Брусья: из размахивания изгибами подъем разгибом в упор, махом назад – угол ноги врозь-вне, горизонтальный упор, соединяя ноги и опускаясь в упор (высокий угол – держать), спад в вис согнувшись, мах дугой в вис и махом назад – подъем в упор, угол – спичаг, поворотом в стойке соскок, большим махом подъем в упор, дуга в упор на руках.

6. Перекладина (средняя): из размахивания изгибами подъем разгибом в упор, отодвиг в вис подъем разгибом, оборот вперед – отмах в упор стоя согнувшись ноги вместе, оборотом назад – переворот в упор стоя и выпрямляясь соскок прогнувшись. Отмах в стойку, большой оборот назад качи ноги врозь, оборот ноги врозь согнувшись.

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

Объемный учебно-тренировочного материала для занятий групп УТ 2 года обучения

Общая и специальная двигательная подготовка гимнастов (организация и методика)

1. Строевые, ОРУ, передвижения в ходьбе, беге и других исходных положениях. Повороты направо, налево, кругом, ходьба шеренгой (руки положены на плечи товарища), то же колонной (меняя темп выполнения), подскоки на двух ногах, бег на перегонки. Ходьба колонной «паровозики» (с постепенным увеличением темпа). Обычный бег, меняя направление, подскоки на правой, левой ноге, бег, высоко поднимая колени или сгибая ноги назад (чередую). Игровые упражнения: типа «Чехарда» и пр. (выполняются по сигналу).

Упражнения для рук: вращение рук в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах; и.п. руки вверх за голову; и.п. руки вниз-назад пальцы в «замок» – рывки руками назад-вверх.

Упражнения для ног: выпрыгивание из глубокого приседа, из полуприседа; наклоны стоя ноги вместе с последующим кувырком.

Упражнения для развития силы и гибкости: наклоны из упора сидя сзади (10 наклонов – 10 счетов держать, повторить 3, 4 раза); «отжимания» из упора лежа (с хлопком в конце выпрямления рук); передвижения «крокодильчик» – упор лежа сзади удерживая осанку; сед руки вверх (удерживая осанку); наклон вперед (держат 10 счетов); сед ноги врозь – руки в стороны; пружинистые наклоны на 10 счетов (повторить 3, 4 раза); «лодочка» на спине – держать – 10 с; попеременные махи ногами в сочетании с перекатами; «мостик» – (раскачивания до толчка ногами, можно выход в стойку); бег на четвереньках вперед и назад (на быстроту); и.п. упор присев, кувырок назад в группировке – в стойку выпрямляя руки и ноги, через стойку с прямыми руками и ногами; упор лежа – передвижение «гусеницами» и обратно, переставляя руки к ногам (на последнем переставлении опуститься в шпагат); шпагаты на правую, левую, поперечный (10 счетов держать); угол ноги врозь-вне – держать, силой, согнувшись – «полуспичаг»; стойка, махом – стоять.

2. Акробатические упражнения (упражнения проводятся групповым методом). Стойка – кувырок вперед через прямые руки, встать на прямые ноги. Кувырок назад с прямыми ногами через прямые руки в стойку. «Колесо» в стойку ноги врозь и два-три «Колеса» по линии. «Колесо» приставляя ногу (рондат – медленно). «Рондат»: с места; с подскока; с шага – подскок; с разбега. «Рондат» – фляк (на маты). «Переворот» на две: с разбега; с шага; с подскока. Кувырок с разбега через препятствие (препятствием являются сами гимнасты, принимая различные положения: на «четвереньках»; в упоре стоя согнувшись; упираясь ногами в колени «козликом»).

ОРУ с гимнастической скамейкой

Стоя лицом к скамейке (руки на плечи товарищей), вхождение и схождение со скамейки.

Сидя на скамейке вдоль, руки на плечи товарищей. Наклоны вперед (нажимая на плечи усилить наклон).

И.п. то же, наклон назад руки на ковер, выполнить «мостик» (держат 10 счетов).

Упор сидя на скамейке – «Угол» (держат 10-20 счетов).

Упор лежа на скамейке – «отжимания» с хлопком в ладоши (10 раз).

Прыжки на скамейку и со скамейки.

Сидя на скамейке ноги врозь (поперек) выполняются многократные наклоны к правой и левой ноге. И.П. то же. Угол ноги врозь (держат 10 с).

Стоя у скамейки на расстоянии одного шага, принять упор лежа на скамейке. Выполнить многократные, поочередные махи ногами.

Прыжки через скамейку (5, 6 раз).

ОРУ на гимнастической стенке

Стоя лицом к гимнастической стенке руки на рейке на уровне плеч. По сигналу напрыгнуть двумя ногами в вис присев и вернуться в и.п. (5, 6 раз).

И.п. то же, руки на уровне локтей. Наскочить на прямые руки в упор (держат 10 – 20 с).

По сигналу забраться на верхнюю рейку (кто быстрее).

Из виса лицом к стенке выполнить 5, 6 подтягиваний, на последнем удержат 10 с.

Лежа на полу на спине, носками ног зацепиться за нижнюю рейку. 1-2 – принять положение седа, 3, 4 раза, и.п. (выполнить 5, 6 раз).

Махи ногами у стенки вперед, в стороны, назад. Выход в стойку к стенке.

Лежа на животе, зацепившись ногами или руками за нижнюю рейку, прогибаться назад.

Вис спиной к стенке, поднимание ног на 90°. На последнем поднимании удержат 10 с.

Встать на нижнюю рейку, хватом руками за рейку оттянуться в наклоне вперед, выполнить пружинистые движения и лечь на спину.

«Мостик» хватом за нижнюю рейку.

Специальная техническая подготовка

Акробатическая подготовка с использованием дополнительных снарядов

С использованием гимнастических скамеек.

«Зайчик» – курбет. Полуприсед лицом к скамейке – наскок на руки с замахом, курбет – отскок.

То же, но отскок выполняется на стопку матов, на спину.

«Рондат» – отскок. Стоя на скамейке (на середине). Махом одной и толчком другой колесо по скамейке и соединяя ноги толчок руками в соскок на ноги на ковер – «отскок».

То же, но отскок на стопку матов на спину как в упр. 2.

«Рондат» – фляк. Рондат со скамейки на мат и фляк на мате с помощью тренера и самостоятельно.

«Зайчик» – курбет – фляк.

Переворот на две стоя лицом к краю скамейки на расстоянии 1/3 от края. Махом одной и толчком другой переворот со скамейки на мат с помощью и самостоятельно.

1. Акробатика на ковре.

Упражнение 1. Кувырок со стойки на кистях через прямые руки с прямыми ногами. Наклоны вперед стоя, сидя; кувырок на наклонной плоскости.

Упражнение 2. Кувырок назад в стойку с прямыми ногами, через прямые руки. Дополнительное задание: перекаты в лодочке на спине. Упражнения для рук (отведение рук вверх из стойки руки вперед с отягощением), кувырок на наклонной плоскости.

Упражнение 3. «Колесо». Дополнительное задание: махи и удержание ног у станка, наклоны ноги врозь, стойка у стенки ноги врозь, постановка рук, ног (колесо по нарисованным точкам), колесо вдоль стенки.

Упражнение 4. 2, 3 колеса по линии. Дополнительное задание: колесо вдоль стенки.

Упражнение 5. «Колесо» приставляя ногу, медленный рондат. Дополнительное задание: то же, что упражнение 4.

Упражнение 6. «Рондат» с места, рондат с подскока. Шаг, подскок – Рондат – фляк (можно на мат). Фляк с места. Два шага разбега – Рондат, 2 фляка.

Упражнение 7. С разбега два шага и переворот вперед. Дополнительные упражнения: стойка опуститься в мостик; стойка толчок, переворот с возвышенности.

2. Прыжки на батуте.

Прыжки на центре батута: темповые прыжки со взмахом рук; комбинация: 3 темповых прыжка, прыжок ноги врозь, прыжок с группировкой, прыжок в сед – встать, прыжок с поворотом на 360°, доскок; прыжок в сед – встать с поворотом на 180°, 360°; 1/4 сальто назад прогнувшись (на спину) – со спины, 1/4 сальто вперед на ноги, 1/4 сальто вперед с поворотом на 180°, 360°, 2/4 сальто вперед прогнувшись на живот; 1/4 сальто вперед прогнувшись на живот, с живота 1/4 сальто назад прогнувшись на ноги, 1/4 сальто назад прогнувшись с поворотом на 180°, 360°, 2/4 сальто назад прогнувшись на спину, 3/4 сальто вперед прогнувшись на спину, со спины – 1/4 сальто прогнувшись на ноги, 3/4 сальто назад прогнувшись на живот, с живота 1/4 сальто назад на ноги.

Прыжки с батута в яму: сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись, согнувшись с поворотом на 180°, 360°, сальто в группировке на возвышенность, двойное; сальто назад в группировке, прогнувшись (прямым телом), в группировке на возвышенность, прогнувшись на возвышенность на живот, с поворотом на 180°, 360°.

С батута на дорожку матов: прыжок прогнувшись с батута на дорожку на одну ногу, и махом одной и толчком другой переворот на две; переворот на одну; колесо; рондат; рондат – фляк; сальто вперед; с батута с двух ног руки на дорожку и переворот на две; переворот на одну, рондат, рондат – фляк; переворот на одну – на две; переворот вперед –

сальто, переворот с двух на две на батуте – сальто с батута; с двух ног рондат на батуте сальто назад с батута.

3.Хореография.

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.

Повторение и закрепление пройденной программы.

Разучивание вольных упражнений III взрослого разряда.

Упражнения на гимнастических снарядах

Конь-махи: махи ногами у станка, в висе на гимнастической стенке, в висе на брусках, шпагаты; круги двумя на «грибке» – 100 кругов; круги поперек на коне без ручек – 30 кругов; конь-махи: махи-перемахи с толчком; из упора верхом на ручках – перемах одной в упор сзади и перемахом двумя назад – соскок (упр. на тренажере); круг правой и левой; тренажер «Брусья-конь»: перемахи, круги одной, скрещения; круги с поворотами на «грибке» 180, Вертушка, отвертка; тренажер «Брусья-конь»: круг одной, скрещения (прямые и обратные), шпагаты, махи ногами у станка, коня и т.п.

Кольца: подъем силой – 5, 6 раз; угол на кольцах – 10 с; горизонтальный вис сзади – 5 – 10 с; махи в петлях; упражнения для развития подвижности в плечевых суставах: «Курочка», «Петушок» – стойка на голове – отжаться в стойку на руках; «Курочка», «Петушок» – стойка на руках; стойка на кольцах с опорой о троса; прогонные выкруты вперед; стойка силой сгибая руки на брусках; разгонные выкруты назад; упражнения с резиновым амортизатором и на тренажере для развития силы плечевого пояса.

Прыжок: ускорения, бег на перегонки; упражнения для развития скоростно-силовых качеств ног; с разбега: кувырок «ласточкой» через возвышенность, сальто в группировке на возвышенность, сальто

прогнувшись; прыжок переворотом (стопки матов в ширину, в длину, коня в ширину).

Брусья: отжимания в упоре – 20 раз; высокий угол – 10 – 20 с; горизонтальный упор (5 – 10 с) ноги врозь, туловище на уровне 30°–15°; «спичаг» из угла ноги врозь вне на ковре 5 – 10 раз; из угла ноги вместе (5 – 10 раз) «спичаг» ноги врозь; стойка на стоялках – 10 – 20 с; махи в стойку на брусьях – 5, 6 раз; поворот в стойке на стоялках, на брусьях с матами, на высоких брусьях; в висе на жердях поперек размахивания изгибами и подъем разгибом; дуга в вис и махом назад подъем (качи в висе согнувшись); размахивание в упоре на руках и подъем махом назад в упор; дуга в упор на руках (качи в висе согнувшись).

Перекладина: поднимание ног до места хвата – 8 – 10 раз; выпрямление туловища из виса согнувшись – 5, 6 раз; отжимание в стойке у стенки с помощью ног – 10 – 12 раз; отмах в стойку; махи на средней перекладине в петлях – под стойку; оттяжки на ковре из упора лежа нажимая руками от себя медленно лечь на живот без прогиба; падение со стойки на живот в положение «лодочки» (на спине); кувырок назад в стойку через прямые руки с прямыми ногами; из упора на перекладине, округляя спину и нажимая руками от себя – отодвиг в вис и подъем разгибом (с помощью); небольшим махом ног – отмах в упор и нажимая руками – отодвиг в вис и подъем разгибом.

Большой оборот назад: из виса на средней перекладине – вис прогнувшись, с помощью тренера, переворот в упор прямым телом на прямых руках. С небольшого маха, проходя вертикаль с помощью тренера-преподавателя по спорту – переворот в упор. С небольшого отмаха уйти в вис и выполнить переворот в упор. С более высокого отмаха переворот в упор, но не из виса, а из более высокого маха вперед. С отмаха в стойку большим махом через вис выход в стойку и опуститься в упор. Большой оборот и с помощью соскок.

Примерное распределение основных тренировочных средств по недельным микроциклам в группах УТ 2 года обучения представлено в таблице 9 приложения 1.

§ 1.7. Контрольные нормативы по видам подготовки для групп УТ 1 и 2 годов обучения

Контроль за знаниями разделов теоретической подготовки для групп спортивного совершенствования можно осуществлять в виде бесед, опросов и игр гимнастов с определением лучшего.

Нормативные требования по технической подготовке определены требованиями существующей классификационной программы для данного этапа подготовки.

Нормативные оценки по ОФП для групп УТ 1 и 2 годов обучения и методика проведения тестов по ОФП представлены в таблице 7 приложения 1 и приложении 2.

Контрольные нормативные требования по СФП представлены в таблицах 10 и 11 приложения 1.

Суммарная оценка уровня развития ОФИ и СФП для групп УТ 1 и 2 годов обучения представлена в таблице 5.

Таблица 5. Суммарная оценка уровня развития ОФП и СФП для групп УТ 1 и 2 годов обучения

Сумма баллов	Уровень развития
91 и выше	Отличный
76 – 90	Хороший
61 – 75	Удовлетворительный
60 и меньше	Неудовлетворительный

§ 2. Планирование и содержание занятий в годичных циклах групп УТ 3 – 7 годов обучения

В группах УТ 3 – 7 годов обучения продолжается этап начальной специализации. Данный период является достаточно продолжительным. На него уходит не менее 3, 4 лет обучения, где осваивается и выполняется I взрослый разряд. В этом период проходит становление спортсмена как будущего мастера.

§ 2.1. Задачи и краткое содержание спортивно-тренировочной работы

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма спортсмена.
2. Формирование динамической осанки спортсмена. Освоение маховых движений на снарядах.
3. Функциональная подготовка – освоение выше средних и высоких показателей тренировочных нагрузок.
4. Совершенствование силовых и статических упражнений.
5. Становление и формирование техники сложных гимнастических действий на всех снарядах.
6. Техническая подготовка на уровне I взрослого разряда.
7. Повышение сложности произвольной программы от второго разряда к первому.
8. Осваивание сложных технических элементов в разряде КМС.

9. Развитие специальной выносливости в видах многоборья (сочетание малых, средних и больших объемов тренировочных нагрузок в недельных микроциклах).

10. Постепенное и планомерное возрастание тренировочных нагрузок, в двое превосходящих соревновательные.

11. Теоретическая и тактическая подготовка.

12. Регулярное участие в спортивных соревнованиях внутри СУСУ, городских, районных, областных и республиканских спортивных соревнованиях.

13. Обучения навыкам страховки и самостраховки в акробатических упражнениях и на гимнастических снарядах.

§ 2.2. Учебный план занятий для групп УТ 3 – 7 годов обучения

В таблице 6 представлен примерный тематический план занятий для групп УТ 3 – 7 годов обучения.

Таблица 6. Примерный тематический план

Разделы подготовки	Количество академических часов	
	УТ 3 года обучения	УТ 4 – 7 годов обучения
1. Теоретическая подготовка	12	12
Итого академических часов:	12	12
2. Практическая подготовка:		
Физическая подготовка:		
ОФП	104	120
СФП		
хореография	85	94
специально-техническая подготовка (акробатика, прыжки на батуте)	128	186
спортивно-техническая подготовка (многоборье)	160	240
Итого академических часов:	458	614
3. Участие в спортивных соревнованиях и сдача контрольно-переводных нормативов	+	+
4. Медицинское обследование	+	+
5. Восстановительные мероприятия	+	+
6. Инструкторская практика.		+
Всего академических часов:	468	624

§ 2.3. 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 спортсменов на международной арене в деле укрепления мира, расширении международных связей и популяризации спортивной гимнастики в Республике Беларусь. Международная федерация гимнастики (ФИЖ) и ее роль в развитии гимнастики в мире.

Техника безопасности на занятиях по спортивной гимнастике. Правила безопасности при проведении занятий в гимнастическом зале. Правила поведения на тренировках с использованием спортивного инвентаря, магнезии. 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. Правила оказания первой медицинской помощи на занятиях в случае ее необходимости.

Правила судейства, соревнований и специальные требования к составлению произвольных комбинаций. Основные виды соревнований по спортивной гимнастике. Правила (регламент) проведения спортивных соревнований. Разбор технических ошибок в выполнении упражнений. Методика оценки качества выполнения упражнений. Специальные требования к составлению произвольных упражнений на различных снарядах.

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 спортивных 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 спортсменов. Значение витаминных комплексов и биологически активных добавок в рационе питания. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы гимнастов 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 спортсменов и повышения спортивной работоспособности. Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке. Основные качества гимнастов: 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 спортсменов, 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 соревнованиях, правила и программа соревнований. Подготовка и проведение соревнований. Организация места соревнования. Состав судейской бригады и функции каждого судьи. Права и обязанности участвующих гимнасток и судей соревнований. Методика оценки качества выполнения гимнастических упражнений. Разбор типичных ошибок в выполнении упражнений.

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

Антидопинговое образование. Понятие – допинг. Знакомство с основными принципами Всемирного антидопингового агентства. Вредоносное влияние допинга на организм спортсмена. Дисциплинарные меры, применяемые к спортсменам, употребляющим допинг.

§ 2.4. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка. Занятия по ОФП проводятся с целью оздоровления, закаливания, повышения уровня общей работоспособности. Основными задачами этого вида подготовки являются: повышение функциональной подготовленности и повышение общей выносливости спортсменов. Совершенствование основных физических качеств: силы, гибкости, быстроты.

2. Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальных физических качеств спортсмена, уровень развития которых оказывает прямое влияние на достижение спортивно-

технического мастерства. Форма занятий при использовании средств СФП в основном соревновательно-игровая.

3. Спортивно-техническая подготовка на этапе углубленной специализации включает в себя дальнейшее обучение и совершенствование техники гимнастических упражнений и подготовку к изучению более сложных элементов и соединений на фоне совершенствования специальных физических качеств. Основной задачей на данном этапе является освоение маховых упражнений большой гимнастики. От качества обучения в этом периоде зависит становление гимнаста, как будущего мастера и решается вопрос, сможет ли гимнаст остаться в большой гимнастике и стать мастером международного класса. В процессе обучения на занятиях в основном используется индивидуальный и соревновательный метод.

4. Психологическая подготовка. На этапе углубленной специализации спортсменов необходимо знакомить с основами психологической подготовки: формирование правильной установки и устойчивой мотивации к занятиям гимнастикой спортивной, совершенствование способности к самоанализу, развитие волевых качеств, формирование знаний о состояниях, возникающих в соревновательный период подготовки, знакомство с простейшими приемами саморегуляции и понятиями психорегулирующей, психо-мышечной, идеомоторной тренировки.

Для успешного освоения программного учебного материала для спортсменов 3 – 7 годов обучения необходимо увеличение соревновательной практики. С этой целью рекомендуется проводить внутренние спортивные соревнования – это выполнение отдельных упражнений на оценку в периодах между календарными соревнованиями, а также проведение контрольных тренировок по СФП (выполнение заданий на максимальный результат).

§ 2.5. Практическая подготовка в группах УТ 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 часа в неделю; физическая подготовка – 104 академических часов; хореография – 104 академических часов; специально-техническая подготовка (прыжки на батуте, акробатика) – 240 академических часа; спортивно-техническая подготовка (многоборье) – 320 академических часа; теоретическая подготовка – 12 академических часов. Тренировочные

занятия должны проводиться 5 раз в неделю, продолжительность каждого из них не должна превышать трех часов.

§ 2.6. Практическая подготовка в группах

УТ 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 часа в неделю; физическая подготовка – 120 академических часов; хореография – 120 академических часов; специально-техническая подготовка (прыжки на батуте, акробатика) – 298 академических часа; спортивно-техническая подготовка (многоборье) – 386 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.

На данном этапе периодизация учебного процесса зависит от календаря соревнований и может иметь два или даже три цикла. В переходном периоде решаются задачи общеподготовительного периода – это совершенствование общей и специальной физической подготовки, что позволяет приступить к активным тренировкам в начале учебного года. План-схемы годичного цикла в группах УТ 3 – 7 годов обучения представлены в таблицах 12 и 13 приложения 1.

§ 2.7. Примерный объем учебного материала для учебных групп

УТ 3 – 7 годов обучения

Программный учебно-тренировочный материал по технической подготовке для групп УТ 3 года обучения

1. Вольные упражнения: сальто вперед; рондат, 2, 3 фляка; рондат, сальто; переворот вперед на одну, на две и сальто вперед; стоечная связка (махом одной и толчком другой стойка на кистях, толчок и кувырок вперед в упор присев; толчком двух ног стойка на кистях, поворот в стойке и опуститься в упор присев; кувырок назад в стойку через прямые руки и опуститься в упор присев; кувырок назад в стойку через прямые руки с поворотом кругом и кувырок вперед через прямые руки с прямыми ногами в упор ноги врозь-вне и силой согнувшись стойка на кистях («спичаг»).

2. Конь-махи: круги двумя (40 – 60) на грибке; круги двумя в упоре поперек (10-30); с поворотами на коне без ручек («Вертушка»,

«Отвертка»); круги двумя в упоре поперек лицом наружу на коне с ручками (напольном); «Делассал» на грибке; круги двумя на ручках на полных тренажерах (козел с ручками, конь без ножек напольный); 1 ½ круга в упоре на теле и ручке; 1 ½ круга на ручках, переход на тело в упор сзади в соскок.

3. Кольца: стойка на кистях с опорой о тросы, с балансировкой тренером; махи в петлях на уровне колец; разгонные выкруты вперед и назад на уровне колец; соскок сальто вперед; вкрут назад из виса и переворот в упор; упражнения с резиновыми амортизаторами, гантелями, «блинами» от штанги, тренажере «каталка» для развития верхнего плечевого пояса.

4. Прыжок: повторение материала предыдущего года обучения; переворот через коня (стол) в длину.

5. Брусья: подъем разгибом, отодвиг в вис, подъем разгибом и махом назад угол ноги врозь-вне; поворот в стойке плечом вперед на высоких брусьях; махом вперед соскок влево с поворотом налево вокруг опорной руки; подъем махом назад в упор, махом вперед спад в вис и подъем дугой в упор на руках; из упора махом назад отодвиг в вис и махом вперед подъем в упор на руках.

6. Перекладина: большим махом вперед переворот в упор; подъем двумя в упор сзади; большие обороты (в петлях); размахивания на средней перекладине с поворотами на махе вперед (санжировки); сальто назад; большой оборот вперед; качи в висе ноги врозь до оборота назад («Штальдер»).

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).

§ 2.8. Общая и специальная двигательная подготовка

1. Специальная разминка на ковре.

Повторение ранее изученных упражнений, но с большей активностью, усилиями и амплитудой.

Использовать элементы вольных упражнений.

Включать подвижные игры («Всадники», «Тачки», «перетягивание» партнеров и др.).

Упражнение со скамейкой: перетягивание скамейки как каната, эстафеты с перепрыгиванием, ползанием по скамейке и под скамейкой.

Индивидуальная разминка. Проводится с использованием различных передвижений и силовых упражнений на ковре, брусьях, акробатической дорожке, включая лазание по канату и гимнастической стенке. Например, ускорение по акробатической дорожке; прыжки на батуте – разминочные;

поднимание ног; отжимания на брусьях в упоре; подтягивания; передвижения на брусьях; перевороты в висе на кольцах; лазание по канату; махи ногами у станка и упражнения для развития подвижности в плечевых суставах; ходьба в стойке на руках; наклоны ноги вместе и врозь; спичаги с помощью; шпагаты; отжимания в стойке с помощью.

2. Хореографическая подготовка:

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.

Разучивание и совершенствование элементов вольных упражнений II взрослого разряда.

3. Акробатическая подготовка.

Кувырки вперед и назад в группировке и с прямыми руками и ногами.

Колеса по всей длине акробатической дорожке.

Колесо подскок боком – и т.д. до конца дорожки.

С большого разбега: переворот на две ноги; переворот на одну ногу в пробегу; переворот на одну – на две; дорожка переворот на одну ногу.

С разбега: кувырок «ласточкой» с помощью; кувырок «ласточкой» через препятствие; сальто вперед в группировке в поролоновую яму, толчком о мостик, на возвышенность.

Фляк: с места – один фляк, два фляка (с помощью); с курбета – фляк, два фляка (с помощью); с рондата – фляк, два фляка (с помощью); 3, 4 фляка.

Сальто назад: с места с помощью; с мостика в яму; с курбета с помощью; с рондата с помощью, в яму самостоятельно.

При обучении можно использовать минитрампы, лонжи.

4. Прыжки на батуте.

Прыжки на батуте, 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°).

§ 2.9. Программный учебно-тренировочный материал по технической подготовке для учебных групп УТ 4 – 7 годов обучения

1. Вольные упражнения: переворот на две – с двух на две – сальто в группировке – отскок и прыжок прогнувшись в упор лежа; рондат – два фляка – сальто назад в группировке с раскрытием; два круга двумя с поворотом и переходом в шпагат; сальто назад с места; сальто вперед на две – переворот с двух на две – сальто вперед в группировке – отскок прогнувшись в упор лежа; круг двумя – круг ноги врозь в шпагат; высокий угол – упор лежа сзади – кувырок назад в стойку через прямые руки; сальто вперед прогнувшись; равновесие боком; рондат – два фляка – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°.

2. Конь-махи: два круга двумя в упоре поперек с поворотом в упор сзади на теле и ручке и разведенными ногами в положение «делассал»; круг правой под левой в упор верхом и перемахом правой – переход

в упор углом ноги врозь; прямые и обратные скрещения; переход в упор сзади; круги на теле и ручке; перемах назад в упор и вход углом в упор сзади на ручке; два круга поперек; проходка «Мадьяр» 1/3 коня в упор сзади на ручках; круг в упоре на ручках – переход в упор сзади на теле и ручке; круг в упоре на теле и ручке и вход в упор сзади на ручках; круг правой под левой – обратное скрещение – прямое скрещение; два круга на ручках – круг, прогнувшись с поворотом на 180°, и круг, прогнувшись на 180° с выходом на тело (обратный «Стойкли») в соскок.

3. Кольца: высокий мах дугой – выкрут назад – переворот в упор и угол; стойка силой согнувшись с согнутыми руками; падение вперед – выкрут вперед; махом назад сальто вперед согнувшись; силой, сгибая руки, вис прогнувшись; подъем разгибом и махом – назад угол ноги врозь вне; стойка силой (стоять 2 с); переворот вперед – выкрут вперед прогнувшись подъем махом назад в стойку; отодвиг – высокий выкрут назад – сальто назад прогнувшись; двойное сальто назад; подъем махом назад в угол ноги врозь вне.

4. Прыжок: переворот; переворот – сальто вперед в группировке.

5. Брусья: из упора на руках махом назад подъем в упор; сальто под жердями в вис; подъем разгибом в упор и махом назад стойка; оберучный в упор и махом вперед высокий угол; махом назад стойка – поворот (переход) в стойке; мах вперед и махом назад сальто вперед в соскок; подъем разгибом и махом назад горизонтальный упор ноги врозь; отодвиг в вис и большим махом подъем в упор – махом назад стойка; оберучный отодвиг в упор на руках и махом вперед подъем в упор; махом назад стойка – переход плечем вперед; махом вперед высокий угол и махом назад соскок – сальто вперед согнувшись.

6. Перекладина: расхлест – мах дугой – мах назад; махом вперед – поворот на 180° (санжировка); санжировка; большой оборот назад – оборот назад с поворотом на 180° в хват снизу («Келлеровский»); большой оборот вперед с поворотом на 180°; большой оборот назад – сальто назад в соскок; подъем махом назад – оборот в стойку; оборот назад – оборот с отворотом в обратный хват («Гингер»); махом назад перехват в хват сверху; большой оборот назад – оборот назад ноги врозь-вне («Штальдер»); два больших оборота назад – соскок сальто назад прогнувшись. Из размахиваний хватом сверху – махом вперед перехват в хват снизу – махом назад – пережат в хват сверху и большим махом выход в обороты; двойное сальто назад в соскок.

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 (юниоры).

§ 2.10. Общая и специальная двигательная подготовка

1. Общая физическая подготовка

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.

Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

От гимнасток 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.

Специальная физическая подготовка

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

Повторение ранее изученных упражнений, но с большей активностью, усилиями и амплитудой.

2. Хореографическая подготовка:

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.

Разучивание и совершенствование элементов вольных упражнений I взрослого разряда.

3. Акробатическая подготовка.

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. 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;
- рондат – фляк – двойное сальто.

4. 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°).

§ 3. Контрольно-переводные нормативы по видам подготовки для групп УТ 3 – 7 годов обучения

Контроль за знаниями разделов теоретической подготовки для групп спортивного совершенствования можно осуществлять в виде бесед и опросов спортсменов с определением лучшего.

Нормативные требования по технической подготовке определены требованиями существующей классификационной программы для данного этапа подготовки и результатами спортивных соревнований.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и их методика представлены в таблице 7 приложения 1 и приложении 2. Контрольно-переводные упражнения (выборочно) по СФП рекомендуется проводить в каждом недельном микроцикле, выделяя для этого отдельное учебно-тренировочное занятие (например – четверг). Контрольно-переводные нормативы по СФП представлены в таблицах 14 – 16. Суммарная оценка уровня развития ОФП и СФП для групп УТ 3 – 7 годов обучения представлена в таблице 7.

Таблица 7. Суммарная оценка уровня развития ОФП и СФП для групп УТ 3 – 7 годов обучения

Сумма баллов	Уровень развития
91 и выше	Отличный
76 – 90	Хороший
61 – 75	Удовлетворительный
60 и меньше	Неудовлетворительный

ГЛАВА 4

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ СПС

С 1 года обучения на этапе СПС начинается углубленная специализация. На базе разносторонней физической подготовленности совершенствуются специальные двигательные качества, обеспечивающие спортсменам участие в спортивных соревнованиях по всем видам многоборья и выполнение предусмотренных классификационных требований.

Продолжается обучение и совершенствование сложных технических элементов спортсменов в группах 2 – 6 годов обучения, постепенно переходят на этап ВСМ. Характерным для этого этапа подготовки становится профессиональная направленность учебно-тренировочного процесса. Спортсмены участвуют в учебно-тренировочных сборах, международных спортивных соревнованиях, проводят двухразовые учебно-тренировочные занятия, совершенствуя технику и тактику в видах многоборья. На данном этапе происходит максимальная реализация индивидуальных способностей спортсменов и подготовка их к высшим мировым достижениям.

§ 1. Задачи и краткое содержание учебно-тренировочного процесса на этапе СПС

1. Совершенствование общей специальной физической подготовки спортсменов. Повышение уровня физических качеств – силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости.

2. Достижение достаточно высокого уровня функциональной подготовленности – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, вдвое-трое превосходящих соревновательные.

3. Совершенствование специально-технической подготовки, разучивание сложных гимнастических упражнений и перехода от программы КМС к МС.

4. Совершенствование специальной выносливости в видах многоборья (сочетание малых, средних и больших объемов тренировочных нагрузок в недельных микроциклах).

5. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к спортивным соревнованиям, самонастройки, сосредоточения и мобилизации.

6. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.

7. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

§ 2. Учебный план занятий для групп СПС

В таблице 8 представлен примерный тематический план занятий для групп СПС 1 – 6 годов обучения.

Таблица 8. Примерный тематический план занятий для групп СПС 1 – 6 годов обучения

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, СФП	130	130	130
хореография	130	130	130
специально-техническая подготовка (акробатика, прыжки на батуте)	360	400	460
спортивно-техническая подготовка (многоборье)	458	522	616
Итого академических часов:	1078	458	1336
3. Участие в спортивных соревнованиях и сдача контрольно-переводных нормативов	+	+	+
4. Углубленное медицинское обследование	+	+	+
5. Восстановительные мероприятия	+	+	+
6. Инструкторская практика.	+	+	+
Всего академических часов:	1092	1182	1352

§ 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 СУСУ по спортивной гимнастике. Анализ выступления сильнейших спортсменов на главных международных 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 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 гимнастов 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 соревнований.

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 соревнованиям по спортивной гимнастике. Специальные средства и методы управления психическим состоянием спортсменов: методы настройки, мобилизации, снятия напряжения. Идеомоторные упражнения. Расслабление.

Организация и проведение соревнований, правила соревнований.

Современные требования к судейству в гимнастике. Правила соревнований по гимнастике. Организация и проведение соревнований по гимнастике.

Антидопинговое образование.

§ 4. Практическая подготовка

ОФП в группах СПС направлена на повышение функциональных возможностей и общей выносливости спортсменов, необходимой для выполнения классификационных требований и спортивных достижений.

СФП в группах СПС направлена на совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, специально-силовой подготовленности, необходимых в различных видах многоборья. С этой целью используются различные комплексы упражнений, дополнительные снаряды и методика проведения (ударная тренировка, круговая тренировка и пр.).

В спортивно-техническую подготовку входит: совершенствование базовых элементов, соединений, изучение более сложных технических действий и неоднократное повторение соревновательных упражнений. Совершенствование психологической устойчивости в соревновательных условиях и выработке тактического мышления.

§ 5. Планирование занятий групп СПС

Годичный цикл учебно-тренировочного процесса на этапе СПС 1 – 6 годов обучения включает несколько циклов из традиционных трех периодов (подготовительный, соревновательный, переходный), количество которых зависит от основных соревнований. На данном этапе в переходном периоде проводится работа как в подготовительном периоде, а в подготовительный период осуществляется специально-подготовительная работа к предстоящим спортивным соревнованиям. Продолжительность каждого учебно-тренировочного занятия не должна превышать 4 часов.

Основные параметры учебной нагрузки в группах спортивного СПС 1 года обучения: 52 тренировочные недели в учебном году, 1092 академических часа занятий по 21 час в неделю; физическая подготовка – 130 академических часов, хореография – 130 часов; специально-техническая подготовка (прыжки на батуте, акробатика) – 360 часа; спортивно-техническая подготовка (многоборье) – 458 часа; теоретическая подготовка – 14 часов.

Основные параметры учебной нагрузки в группах СПС 2 года обучения: 52 тренировочные недели в учебном году, 1196 академических часа занятий по 23 академических часов в неделю; физическая подготовка – 130 академических часов, хореография – 130 академических часов; специально-техническая подготовка (прыжки на батуте, акробатика) – 400 академических часа; спортивно-техническая подготовка

(многоборье) – 522 академических часа; теоретическая подготовка – 14 академических часов.

Основные параметры нагрузки в группах СПС 3 – 6 годов обучения: 52 тренировочные недели в учебном году, 1352 академических часа занятий по 26 академических часов в неделю; физическая подготовка – 130 академических часов, хореография – 130 академических часов; специально-техническая подготовка (прыжки на батуте, акробатика) – 460 академических часа; спортивно-техническая подготовка (многоборье) – 616 академических часов; теоретическая подготовка – 16 академических часов.

Примерные план-схемы подготовки на годовичные циклы на этапе СПС 1 – 6 годов обучения представлены в таблицах 17 – 19 приложения 1.

§ 6. Примерный объем учебного материала на этапе СПС

Задача данного этапа: освоение, совершенствование и выполнение программы мастера спорта.

1. Вольные упражнения и акробатика: переворот – сальто прогнувшись, переворот с двух на две – сальто в группировке – отскок прогнувшись в упор лежа; круги «Томас-Делласал» с противовращением на 225° в шпагат; силой стойка с прямыми руками; курбет – два фляка – темповое – 2 фляка – сальто; стойка – толчок – кувырок вперед в угол, ноги врозь вне – спичаг в стойку с поворотом на 180° прыжком – кувырок назад в стойку с поворотом прыжком на 180° – кувырок вперед встать на прямые ноги; шаг – прыжок со сменой ног и прыжок с поворотом на 135° – равновесие; рондат – темповое – фляк – «Пируэт»; то же – двойной «Пируэт»; рондат – фляк – темповое – «Пируэт»; то же – двойной «Пируэт»; рондат – темповое – «Пируэт»; рондат – темповое – ½ «Пируэта» – ½ «Пируэта»; рондат – фляк – двойное в группировке; то же – двойное согнувшись; переворот на две – с двух на две – сальто прогнувшись; переворот – бланж – бланж; переворот – бланж – «Пируэт».

2. Конь-махи: круги поперек, прогнувшись с поворотом на 180°; проходка «Мадьяр»; «Билозерчев»; круги на теле и ручках в стойку; круги двумя на ручках, прогнувшись с поворотом на 180° («Чешский»); переход в упор сзади на ручку и тело с поворотом на 180° («Немецкий») – круг, прогнувшись с поворотом на 360° («Русский»).

3. Кольца: силой прямыми руками вис прогнувшись; подъем разгибом и махом назад стойка; большой оборот вперед; большой оборот назад; отодвиг в вис – переворот в упор прямыми руками и оборотом назад соскок прогнувшись; двойное сальто вперед в группировке; «Хонма»; упор руки в стороны «Крест» или горизонтальный упор.

4. Прыжок: переворот – сальто согнувшись; «Цукахара» согнувшись.

5. Брусья: с разбега наскок в упор на руках, махом вперед подъем в упор и махом назад кувырок вперед, махом назад подъем с перемахом ноги врозь в упор на согнутые руки, махом назад стойка и переход плечом вперед, оберучный, оберучный в отодвиг, подъем махом вперед и сальто вперед в соскок; большим мазом: «Мой», «Типельт»; большой оборот «Квири» назад.

6. Перекладина: подъем махом назад с перемахом ноги врозь вне и оборот назад в стойку (Штальдер); большой оборот назад с поворотом на 180° в хват снизу (Келлеровский); большой оборот вперед с перемахом ноги вместе в упор и оборотом вперед выкрут в вис – оборот вперед в обратном хвате с перехватом в хват снизу в стойку; обратная «санжировка»; большой оборот вперед с поворотом; два разгонных оборота и соскок двойное сальто назад. Оборот вперед с поворотом на 360° в хват снизу и в обратный хват. Двойное сальто прогнувшись.

Усовершенствование произвольной программы согласно международным правилам судейства FIG (юниоры), со всеми требованиями к композиции, соскок не ниже группы «С» и иметь базовую оценку: вольные упражнения 3,5-4,3; конь-махи 3,5-4,1; кольца 3,3-4,2; опорный прыжок 2,8-4,0; брусья 3,4-4,0; перекладина 3,3-4,0.

Примерный учебно-тренировочный материал по специальной технической подготовке

1. Хореография:

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;

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;

2. 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.

3. 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°).

Комплекс упражнений для развития физических качеств (для самостоятельной работы)

15 кругов на качество на грибке, на коне поперек без ручек – по 30 кругов, на коне с ручками – по 10 кругов.

5 – 7 кругов на ручках и одной ручке – 2 подхода.

Равновесия на обеих ногах. «Ласточка» и боковое равновесие – 2 подхода по 10 с.

Стойка на полу – 30 – 40 с.

Опускание из стойки на руках на живот и на спину («Оттяжки») – 5 раз.

Повороты в стойке на 90° – 30 с.

Угол в упоре на полу – 20 – 30 с.

Стойка на кольцах – 20 с.

Стойка на кольцах в каче – 10 с.

Угол в упоре на кольцах – 10 – 15 с.

Бег 20 м и сальто вперед, прогнувшись с мостика – 8 – 10 раз.

Игра на приземление в «доскок» с батута: сальто вперед, сальто назад, с поворотами.

Подскоки в стойке на руках на батуте, стоялках (маленьких), на полу без стоялок – 10 подскоков.

Работа над разработкой и укреплением голеностопного сустава, коленного, локтевого, плечевого.

§ 7. Примерные план-схемы недельных микроциклов для групп СПС

Учебно-тренировочный недельный микроцикл на этапе СПС по своей структуре и содержанию совпадает с недельным микроциклом тренировок национальной команды Республики Беларусь по спортивной гимнастике. Двухразовые тренировки в день с одним выходным в неделю.

1. Втягивающая (вводная) тренировка.

Задача: вхождение в тренировочный режим после отдыха. Выполнение специальных разминочных упражнений и упражнений произвольной программы.

2. Ударная тренировка.

Задача: повышение уровня специальной выносливости. Выполнение большого объема комбинаций и связок произвольной программы. Выполнение среднего объема нагрузок.

3. Основная тренировка.

Задача: совершенствование отдельных элементов и связок произвольной программы. Выполнение среднего объема нагрузок.

4. Разгрузочная тренировка.

Задача: Снятие физической и технической усталости. Выполнение малого объема нагрузки.

Работа по элементам. Для активного отдыха: спортивные игры, плавание, самостоятельная специальная разминка, восстановительные мероприятия.

5. Восстановительная тренировка.

Задача: Снятие физической и психологической усталости. Работа по самостоятельному плану – устранение ошибок, разминка, восстановительные мероприятия.

Примерные схемы недельных микроциклов в подготовительном и соревновательном периодах представлены в таблице 20 приложения 1.

§ 8. Контрольно-переводные нормативы по видам подготовки для групп СПС

Контроль за знаниями разделов теоретической подготовки для групп СПС можно осуществлять в виде бесед и опросов спортсменов с определением лучшего.

Методика проведения тестов по ОФП и нормативные оценки представлены в таблице 7 приложения 1 и приложении 2.

В целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно несколько раз в год проводить тестирование спортсменов по СФП. Тестирование должно проводиться в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий. Результаты заносятся в индивидуальную карту спортсмена. Контрольно-переводные нормативы по СФП для каждого года обучения данного этапа одинаковы и представляются в одной сводной таблице. Для 1 – 6 годов обучения максимальная оценка может быть представлена меньшим баллом, а повышением подготовленности мастерства максимальную оценку будет определять более высокий балл.

Контрольно-переводные нормативы представлены в таблице 21 приложения.

Суммарная оценка уровня развития ОФП и СФП для групп СПС представлена в таблице 9.

Таблица 9. Суммарная оценка уровня развития ОФП и СФП для групп СПС

Сумма баллов	Уровень развития
91 и выше	Отличный
76 – 90	Хороший
61 – 75	Удовлетворительный
60 и меньше	Неудовлетворительный

ГЛАВА 5

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ВСМ

Группы ВСМ создаются в СУСУ из числа наиболее одаренных спортсменов. Подготовка на этом этапе характеризуется сугубо индивидуальным подходом с учетом выявления сильных и менее сильных сторон подготовленности спортсменов. С этой целью используются эффективные методы и средства подготовки, варианты планирования учебной нагрузки в различных периодах и этапах подготовки, что позволяет повысить качество учебно-тренировочного процесса и поддержать уровень спортивных достижений, удачно участвовать в официальных международных спортивных соревнованиях с завоеванием медалей и призовых мест.

§ 1. Задачи учебно-тренировочного процесса на этапе ВСМ и их краткое содержание

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, соответствие средств СФП видам гимнастического многоборья.
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих в несколько раз соревновательные.
3. Совершенствование специально-технической подготовленности. Повышение стабильности в выполнении соревновательных упражнений.
4. Совершенствование акробатической, хореографической и батутной подготовки. Совершенствование соревновательных упражнений. Разучивание новых элементов и соединений в соответствии с международными требованиями.
5. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к спортивным соревнованиям, самонастройке, сосредоточение и мобилизации.
6. Углубленная теоретическая и тактическая подготовки.
7. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок в предсоревновательном периоде.
8. Выступать по программе Мастера спорта, выполнить норматив Мастера спорта международного класса.

§ 2. Учебный план для групп ВСМ

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп ВСМ представлен в таблице 10.

Таблица 10. Примерный тематический план для 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	150	150
специально-техническая подготовка (акробатика, прыжки на батуте)	509	556
спортивно-техническая подготовка (многоборье)	735	790
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 СУСУ по спортивной гимнастике. Анализ выступления сильнейших спортсменов на главных международных соревнованиях.

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. Методы и принципы коррекции планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля и учета.

Понятие об индивидуальном планировании и самоконтроле. Ведение дневника и учет 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 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 гимнастов 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.

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 соревнованиям по спортивной гимнастике. Специальные средства и методы управления психическим состоянием спортсменов: методы настройки, мобилизации, снятия напряжения. Идеомоторные упражнения. Расслабление.

Антидопинговое образование.

§ 4. Практическая подготовка в группах ВСМ

ОФП в группах ВСМ направлена на повышение функциональных возможностей спортсменов и уровня общей выносливости, необходимой для выполнения требований классификационной программы и спортивных достижений. СФП в группах ВСМ направлена на совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, специально-силовой подготовленности, необходимых в различных видах многоборья. С этой целью используются различные комплексы упражнений, дополнительные снаряды и методика проведения (ударная тренировка, круговая тренировка и пр.).

В спортивно-техническую подготовку входит: совершенствование базовых элементов, соединений, изучение более сложных технических действий и неоднократное повторение соревновательных упражнений.

Совершенствование психологической устойчивости в соревновательных условиях и выработке тактического мышления.

Общая и специальная физическая подготовка.

В группах ВСМ 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.

Хореография.

Повторение и совершенствования ранее изученного материала. Урок хореографии может проходить как в классе хореографии, так на гимнастическом ковре.

Передвижения и элементы танцев: разновидности шага и бега, подскоки, повороты, волны; движения современных танцев.

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.

§ 5. Планирование занятий в группах ВСМ

Годичный цикл учебно-тренировочного процесса на этапе ВСМ включает несколько циклов из традиционных трех периодов (подготовительный, соревновательный, переходный), количество которых зависит от основных соревнований. На данном этапе в переходном периоде проводится работа в подготовительном периоде, а в подготовительный период осуществляется специально-подготовительная работа к предстоящим соревнованиям. Продолжительность каждого учебно-тренировочного занятия не должна превышать 5 часов.

Основные параметры нагрузки в группах ВСМ: 52 тренировочные недели в учебном году, 1560 академических часов занятий по 30 академических часов в неделю; физическая подготовка – 150 академических часов, хореография – 150 академических часов; специально-техническая подготовка (прыжки на батуте, акробатика) – 509

академических часов; спортивно-техническая подготовка (многоборье) – 735 академических часов; теоретическая подготовка – 16 академических часов.

Основные параметры нагрузки в группах ВСМ, в состав которых входят член национальной команды Республики Беларусь по гимнастике спортивной, призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, Европейских игр: 52 тренировочные недели в учебном году, 1664 академических часа занятий по 32 академических часа в неделю; физическая подготовка – 150 академических часов, хореография – 150 академических часов; специально-техническая подготовка (прыжки на батуте, акробатика) – 556 академических часов; спортивно-техническая подготовка (многоборье) – 790 академических часов; теоретическая подготовка – 18 академических часов.

Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле на этапе ВСМ зависит от календаря проведения спортивных мероприятий и может состоять из нескольких циклов с соответствующими этапами подготовки.

Примерные план-схемы подготовки на годичный цикл представлены в таблицах 22 и 23 приложения 1.

§ 6. Примерные план-схемы недельных микроциклов для групп ВСМ

Учебно-тренировочный цикл на этапе ВСМ по своей структуре, содержанию и объему нагрузки и направленности совпадает с недельным микроциклом национальной команды Республики Беларусь по гимнастике спортивной.

Примерные схемы недельных микроциклов для групп ВСМ представлены в таблице 24 приложения 1.

§ 7. Нормативные требования по видам подготовки для групп ВСМ

Контроль за знаниями разделов теоретической подготовки для групп ВСМ можно осуществлять в виде бесед с использованием видеозаписей и их анализа.

Методика проведения тестов по ОФП и нормативные оценки представлены в таблице 7 приложения 1 и приложении 2.

В целях объективного определения подготовленности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно несколько раз в год проводить тестирование спортсменов по СФП. Тестирование должно проводиться в соответствии с календарем проведения спортивных мероприятий. Результаты заносятся в индивидуальную карту спортсмена. Контрольно-переводные нормативы

по СФП для каждого года обучения данного этапа одинаковы и представлены в таблице 25 приложения 1. Суммарная оценка уровня развития ОФП и СФП для групп ВСМ представлена в таблице 11.

Таблица 11. Суммарная оценка уровня развития ОФП и СФП для групп ВСМ

Сумма баллов	Уровень развития
91 и выше	Отличный
76 – 90	Хороший
61 – 75	Удовлетворительный
60 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 каждого спортсмена 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 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 соревнований;

определение оптимального варианта действий в соревновании;

освоение способов настройки перед стартом.

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру-преподавателю по спорту 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-преподаватель по спорту 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 26 приложения 1 приводится примерная план-схема психологической подготовки в годичном цикле тренировки.

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-преподавателей по спорту, 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

Процесс воспитательного воздействия на спортсменов присутствует на каждом учебно-тренировочном занятии: на практическом, теоретическом и во время спортивных соревнований. У спортсменов необходимо формировать скромность, честность, трудолюбие, уважительное отношение друг к другу, к тренерам, к старшим людям; патриотизм по отношению к коллективу своей команды, школы, района, города и страны; а также умение вести себя в общественных местах.

Методы формирования: личный пример тренера-преподавателя по спорту; беседы; встречи с заслуженными людьми (тренерами, спортсменами, руководителями спорта); коллективные посещения спортивных и культурных мероприятий, исторических мест, музеев и т. п.; выезд в природные зоны; родительские собрания с участием детей; участие в различных соревнованиях.

Воспитательная работа, как правило, направлена на воспитание нравственных и моральных качеств, трудолюбия, дисциплинированности. Способствует формированию неформального коллектива и действенного актива во главе с лидерами.

В коллективе постоянно обсуждаются важнейшие события жизни и итоги спортивных соревнований.

Для эффективной воспитательной работы необходимо проводить воспитательные мероприятия:

- совместный просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярный анализ спортивной деятельности;
- проведение тематических мероприятий;
- проведение встреч со спортсменами, добившихся высоких результатов в спорте;
- посещение культурно-массовых мероприятий.

Необходимым звеном управления учебно-тренировочным процессом спортсменов является правильно организованный контроль уровня подготовленности и изменений, происходящих в состоянии организма. Контроль предполагает определение проведенной учебно-тренировочной

работы, ее эффективности и дает возможность вносить коррективы в содержание и методы работы со спортсменами.

Контроль тренировочного процесса и соревновательных нагрузок спортсменов должен быть комплексным, учитывая все факторы, оказывающие влияние на спортивный результат, охватывая педагогические, медико-биологические и психологические аспекты учебно-тренировочного процесса.

Сущностью контроля должна быть оценка состояния организма спортсмена, его технико-тактическая деятельность, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки. Реализация таких задач требует комплексного подхода к отбору и обоснованию контролирующих средств и методов, что особенно актуально для отбора спортсменов и совершенствования учебно-тренировочного процесса в СУСУ.

Контроль учебно-тренировочного и соревновательного процессов в работе со спортсменами может быть оперативным (отдельное тренировочное занятие или соревнование), текущим (оценка тех состояний, которые являются следствием нагрузок ряда занятий, тренировочных и соревнований), этапным (оценивает этапное состояние спортсмена, являющееся следствием длительного тренировочного эффекта – ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа).

В зависимости от применяемых средств и методов контроль может быть педагогическим, социально-психологическим и медико-биологическим.

Педагогический контроль определяет уровень технико-тактической, тактической и физической подготовленности спортсменов, особенности соревновательной деятельности, структуру и содержание учебно-тренировочного процесса спортсменов.

Социально-психологический контроль направлен на получение объективной информации об особенностях личности спортсмена, о его психических состояниях в учебно-тренировочном процессе и во время соревнований, об общем микроклимате в спортивном коллективе, а также об условиях тренировочной работы и соревнований.

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. Применяются 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 дети, занимающиеся в учебных, учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования, 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 учебно-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 в течение 5 – 10 минут с постепенным увеличением температуры воды согласно таблице 12. 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 12. 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 спортивной 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 процентов, обед – 40 – 45 процентов, полдник – 10 процентов, ужин – 20 – 30 процентов 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 гимнастическими снарядами: перекладина, брусья, гимнастический ковер, конь-махи, кольца, прыжковый стол с дорожкой для разбега, батут, акробатическая дорожка, а также укомплектован поролоновой ямой, магнизией и детскими 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

Спортсмены старших групп УТ, групп СПС и ВСМ регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей по спорту для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах НП и группах УТ. 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.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. Учащиеся 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 гимнастов 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 ахиллов сухожилия и трехглавой мышцы голени.

Связочный аппарат позвоночника гимнастов испытывает большие нагрузки при выполнении упражнений на 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 дирекцией школы.
2. Гимнастический зал открывается за 5 минут до начала занятий.
3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера.
4. Учащиеся должны быть в спортивной форме установленного образца.
5. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает дежурный группы и тренер. Тренер проверяет исправность гимнастических снарядов и готовность зала к занятиям.

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

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.

9. Тренер при изучении элементов и комбинаций должен объяснить гимнастам правила страховки, самостраховки и меры предупреждения возможных травм.

10. При выполнении упражнений на снарядах тренер 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.

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» занимающегося по траектории исполняемого движения. Помощь оказывают и для того, чтобы предотвратить падение или срыв со снаряда, и для того, чтобы облегчить гимнасту 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 фраз движения.

«Поддержка» осуществляется тренером, когда спортсмен находится в исходном, промежуточном и конечном положениях, особенно в тех

случаях, когда гимнаст еще недостаточно правильно прилагает свои усилия.

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

Страховующий обязан:

1. Хорошо знать технику упражнения и в зависимости от обстановки правильно выбрать место относительно снаряда и гимнаста для оказания страховки и помощи;

2. Умело использовать разновидности помощи и страховку не мешая гимнасту выполнять упражнения;

3. Знать индивидуальные особенности учеников (рост, массу, физическую силу, скорость двигательную реакций, размер ладоней и т.п.)

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

Одной из причин травматизма является недостаточная общая и специальная разминка, особенно перед выполнением движений, связанных с выкрутами.

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

В результате применения различных видов физической помощи у гимнаста 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). Двое страховующих держаться за концы веревки. Задача – действовать согласованно. Гораздо совершеннее так называемый подвесной пояс. При страховке веревки надо держать свободно и в случае опасности падения быстро их натянуть.

Придавая большое значение страховке с помощью технических средств, следует, однако, предостеречь от злоупотребления ими, так как это нередко лишает гимнаста уверенности, а у некоторых появляется излишний страх, следствием которых могут быть травмы. Умелое и

своевременное использование приемов помощи и страховки сокращает сроки обучения и помогает занимающимся 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 гимнасту рекомендуется сразу повторить этот же элемент. Чтобы побудить гимнаста выполнить элемент, которого он боится, тренер должен поступать в зависимости от личности спортсмена: в одних случаях стараться объяснить гимнасту, 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 гимнаста.

Особое внимание следует обратить на обучение занимающихся навыками 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.

Вы познакомились с общими рекомендациями по профилактике травматизма во время занятий гимнастикой. Теперь хотелось бы обратить ваше внимание на профилактику травм при занятиях на определенных гимнастических снарядах или при выполнении некоторых упражнений:

Упражнения на перекладине, кольцах и брусьях 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 быту гимнасты 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 – ржавый гриф перекладины, или слишком шероховатая жердь, излишнее наложение

магнeзии, 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 брусьях - 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. Наблюдаются потертости и ссадины с внутренней стороны плеча. Чтобы предохранить внутреннюю часть плеча от ссадин, во время упражнений в упоре на руках, рекомендуется выполнить их футболке с длинными рукавами или использовать эластичные нарукавники.

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

Во время установки перекладины или брусьев разной высоты необходимо тщательно проверять места крепления грифа или жердей со стойками. Сам гриф должен быть очищен от ржавчины, раковин, гладко отполирован наждачной шкуркой. Жерди должны быть сухими, гладкими, без трещин, очищенными от наслоения магнeзии. 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 брусьев, индивидуальную дистанцию между жердями. Выступающие края станины необходимо обложить матами. Их укладывают с обеих сторон брусьев.

Страховка и помощь:

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

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

В месте приземления после соскока кладут маты в два слоя. При разучивании сложные упражнения пользуются поролоновыми матами.

Опорные прыжки. 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, одна часть коня выше другой, снаряд неустойчив, скользкое покрытие для отталкивания руками, в момент отталкивания задвигается одна из ножек коня.

Перед занятием необходимо проверить общее состояние места для опорных прыжков: устойчивость коня, 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 на занятиях классическим танцем со спортсменами-СПб.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 2005-64с.

9.Баршай В.М.: Гимнастика-Ростов н/Д: Феникс, 2009-316с.

10.Смолевского В.М. Гимнастика и методика преподавания: изд. 3-е перераб- М.: ФиС,1987-336с., ил

11.Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А.Т Брыхина и В.М Смолевского –М.: Физкультура и спорт, 1985-368с, ил.

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

Приложение 1
к учебной программе по
гимнастике спортивной
(мужчины)

Таблица 1. Требования к комплектованию учебно-тренировочных групп по гимнастике спортивной для СУСУ и УОР

Учебная группа, год обучения	Наполняемость групп*	Режим работы тренера преподавателя по спорту 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 академических часов за год	Требования по спортивной подготовке на начало учебного года (квалификация спортсмена)
НП 1	8 – 13	6	276	36	312	б/р. (не более 50%) – III юн. II – I юн. I юн. – III взр. III взр. – II взр. II взр. – I взр.
НП 2, 3	8 – 12	6	276	36	312	
УТ 1	7 – 11	9	414	54	468	
УТ 2	6 – 10	12	552	72	624	
УТ 3	5 – 9	15	690	90	780	
УТ 4 – 7	4 – 8	18	828	108	936	
			Годовая учебная нагрузка за 52 недели (в академических 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	3 – 5	30	1560		1560	МС
лет	3 – 5	32	1664		1664	МС, МСМК
ВСМ***	2 – 4	32	1664		1664	МС, МСМК

* – Количество спортсменов в группе — регламентируются нормативными правовыми актами, утвержденными Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

** – Режим тренерско-преподавательской работы с учебными группами может быть увеличен на 2 академических часа в неделю при выполнении программных требований и в учебных группах СУСУ, в которых проходят спортивную подготовку спортсмены специализированных по спорту классов.

*** – 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-тренировочных видов подготовки по гимнастике спортивной для СУСУ и УОР

Содержание 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: (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка)	70	70	85	94	104	120	130	130	130	150	150
2. Хореография	70	70	85	94	104	120	130	130	130	150	150
3. Специально-техническая подготовка (акробатика, прыжки на батуте)	75	75	128	186	240	298	360	400	460	509	556
4.Спортивно-техническая подготовка (многоборье)	87	87	160	240	320	386	458	522	616	735	790
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

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	подготовительный																										соревновательный																										переходный									
	этапы	базовый, специализированной подготовки																										спец-ный																										восстановительный									
Основные задачи учебного года		1. Привитие интереса к занятиям гимнастикой и у укрепления здоровья. 2. Развитие физических качеств, формирование гимнастической осанки. 3. Изучение основ техники гимнастических упражнений. 4. Изучение и совершенствование программы III юношеского разряда и его выполнения.																																																													
Распределение нагрузки																																																															
Содержание занятий																																																															
I. Практические занятия (в часах):																																																															
ФП (ОРУ, строевые упражнения, игры, специально-двигательная подготовка)		2	2	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1	1,5	1,5	1	1,5	1	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1	1,5	1	1	1,5	1	1	1,5	1	1,5	1	1	1,5	1	1	1,5	1	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	70										
Хореография		2	2	2	2	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1	1,5	1	1	1,5	1	1	1,5	1	1,5	1	1,5	1	1	1,5	1	1	1,5	1	1	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	70									
Специально-техническая подготовка (акробатика, прыжки на батуте)		0,5	1	1	0,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	75												
Спортивно-техническая подготовка (многоборье)		1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2	1,5	1,5	1,5	1,5	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	87								
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		10											
ИТОГО: часов в неделю		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312												
Участие в соревнованиях																																																															
Контроль подготовки																																																															
Виды обследований																																																															
Восстановительные мероприятия																																																															

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

[illegible]

Таблица 5. Примерные контрольно-переводные нормативы по СФП для НП 1 года обучения (5, 6 лет)

Баллы	Бег 20 м, с	Прыжок в длину с места, см	Поднимание ног до прямого угла, количество	Отжимание от гимнастическо й скамьи, количество	Подтягивание на перекладине, количество	Удержание угла (согнутых ног) на стоялках, с	«Петушок» (упор с согнутыми ногами) держаться, с	Гибкость
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10.0	4,50 и менее	110 и более	15 и более	15 и более	6 и более	10,0 и более	10,0 и более	10,0 и более
9.5	4,51-4,60	105-109	14	14	-	9,0-9,99	9,0-9,99	9,0-9,99
9.0	4,61-4,70	100-104	13	13	5	8,0-8,99	8,0-8,99	8,0-8,99
8.5	4,71-4,80	95-99	12	12	-	7,0-7,99	7,0-7,99	7,0-7,99
8.0	4,81-4,90	90-94	11	11	4	6,0-6,99	6,0-6,99	6,0-6,99
7.5	4,91-5,00	85-89	10	10	-	5,0-5,99	5,0-5,99	5,0-5,99
7.0	5,01-5,10	80-84	9	9	3	4,0-4,99	4,0-4,99	4,0-4,99
6.5	5,11-5,20	75-79	8	8	-	3,0-3,99	3,0-3,99	3,0-3,99
6.0	5,21-5,30	70-74	7	7	2	2,0-2,99	2,0-2,99	2,0-2,99
Не аттестован	5,31 и более	69 и менее	6 и менее	6 и менее	1 и менее	1,99 и менее	1,99 и менее	1,99 и менее

Таблица 6. Примерные контрольно-переводные нормативы по СФП для групп НП 2 и 3 годов обучения (6 – 8 лет)

Баллы	Бег 20 м, с	Прыжок в длину с места, см	Подъем на канате (4 м) с помощью согнутых ног, с	Поднима ние ног до места хвата, количество	Отжимание в упоре на брусьях, количество	Подтягивание на перекладине, количество	Удержание угла (90°) на брусьях, с	Из. и.п. «петушок» (упор в группиров ке) стойка на голове, количество	Гибкость (сумма сбавок)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.0	4,10 и менее	120 и более	15,0 и менее	10 и более	10 и более	8 и более	10,0 и более	5 и более	0
9.5	4,11- 4,20	115-119	15,1-17,0	9	9	-	9,0-9,99	-	0,3
9.0	4,21- 4,30	110-114	17,1-19,0	8	8	7	8,0-8,99	4	0,8
8.5	4,31- 4,40	105-109	19,1-21,0	7	7	-	7,0-7,99	-	1,0
8.0	4,41- 4,50	100-104	21,1-23,0	6	6	6	6,0-6,99	3	1,2
7.5	4,51- 4,60	95-99	23,1-25,0	5	5	-	5,0-5,99	-	1,4
7.0	4,61- 4,70	90-94	25,1-27,0	4	4	5	4,0-4,99	2	1,6
Не аттестован	4,71 и более	89 и менее	27,1 и более	3 и менее	3 и менее	4 и менее	3,99 и менее	1 и менее	и более

Примечание: Упражнения в столбцах 8-10 должны соответствовать техническим требованиям (сбавки в баллах согласно правилам судейства).
Гибкость оценивается по сумме сбавок за выполнение следующих упражнений:
– наклон вперед из седа на полу ноги врозь (угол 90°) руки вверх;
– мост (принятие положения произвольно);
– шпагаты (левой, правой, прямой).
Сбавки за ошибки определяются согласно правилам (регламенту) проведения спортивных соревнований по спортивной гимнастике.

Таблица 7. Нормативные оценки по ОФП

Тест	Балл	Возраст, лет											
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16 и старше
Бег 10 м, с	5	2,23 и менее	2,14 и менее	2,05 и менее	1,93 и менее	1,87 и менее	1,79 и менее	1,71 и менее	1,66 и менее	1,62 и менее	1,58 и менее	1,53 и менее	1,51 и менее
	4	2,24-2,34	2,15-2,25	2,06-2,17	1,94-2,04	1,88-2,00	1,80-1,89	1,72-1,81	1,67-1,77	1,63-1,72	1,59-1,69	1,54-1,63	1,52-1,62
	3	2,35-2,52	2,26-2,43	2,18-2,34	2,05-2,21	2,01-2,17	1,90-2,06	1,82-1,98	1,78-1,94	1,73-1,88	1,70-1,84	1,64-1,78	1,63-1,77
	2	2,53-2,63	2,44-2,54	2,35-2,46	2,22-2,32	2,18-2,28	2,07-2,17	1,99-2,11	1,95-2,04	1,89-1,99	1,85-1,94	1,79-1,88	1,78-1,86
	1	2,64 и более	2,55 и более	2,47 и более	2,33 и более	2,29 и более	2,18 и более	2,12 и более	2,03 и более	2,00 и более	1,95 и более	1,89 и более	1,87 и более
Бег 12 м «челночный», количество за 90 с	5	17 и более	18 и более	19 и более	20 и более	22 и более	24 и более	25 и более	26 и более	26 и более	26 и более	27 и более	28 и более
	4	16	17	18	19	21	23	24	25	25	25	26	27
	3	15	16	17	18	20	22	23	24	24	24	25	26
	2	14	15	16	17	19	21	22	23	23	23	24	25
	1	13 и менее	14 и менее	15 и менее	16 и менее	18 и менее	20 и менее	21 и менее	22 и менее	22 и менее	22 и менее	23 и менее	24 и менее
Бег 5 мин, м	5	880 и более	970 и более	1050 и более	1120 и более	1180 и более	1230 и более	1340 и более	1450 и более	1500 и более	1550 и более	1600 и более	1640 и более
	4	810-879	900-969	980-1049	1050-1119	1110-1179	1151-1229	1290-1339	1320-1449	1370-1499	1430-1549	1417-1599	1480-1639
	3	660-809	750-899	830-979	900-1049	961-1109	1006-1150	1135-1289	1181-1319	1206-1369	1281-1429	1284-1416	1340-1479
	2	590-659	670-749	760-829	830-899	880-960	931-1005	990-1134	1026-1180	1071-1205	1111-1280	1151-1283	1215-1339
	1	589 и менее	669 и менее	759 и менее	829 и менее	879 и менее	930 и менее	989 и менее	1025 и менее	1070 и менее	1110 и менее	1150 и менее	1214 и менее

Прыжок вверх, см	5	32 и более	36 и более	40 и более	44 и более	48 и более	51 и более	54 и более	61 и более	64 и более	68 и более	70 и более	73 и более
	4	26-31	30-35	34-39	38-43	42-47	45-50	48-53	55-60	57-63	61-67	63-69	67-72
	3	16-25	20-29	24-33	29-37	32-41	36-44	39-47	45-54	48-56	51-60	53-62	58-66
	2	10-15	14-19	18-23	23-28	26-31	30-35	33-38	39-44	42-47	44-50	46-52	49-57
	1	9 и менее	13 и менее	17 и менее	22 и менее	25 и менее	29 и менее	32 и менее	38 и менее	41 и менее	43 и менее	45 и менее	48 и менее
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимания), кол-во	5	10 и более	15 и более	20 и более	25 и более	30 и более	35 и более	40 и более	45 и более	50 и более	55 и более	60 и более	65 и более
	4	8-9	13-14	18-19	23-24	28-29	33-34	37-39	42-44	47-49	52-54	57-59	62-64
	3	6-7	11-12	16-17	21-22	26-27	31-32	35-37	39-41	44-46	49-51	54-56	59-61
	2	4-5	9-10	14-15	19-20	24-25	29-30	32-34	36-38	41-43	46-48	51-53	56-58
	1	3 и менее	8 и менее	13 и менее	18 и менее	23 и менее	28 и менее	31 и менее	35 и менее	40 и менее	45 и менее	50 и менее	57 и менее

Таблица 8. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для групп УТ 1 года обучения

[illegible]

Таблица 9. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для групп УТ 2 года обучения

[illegible]

Таблица 10. Контрольно-переводные нормативы по СФП для групп УТ 1 года обучения (7, 8 лет)

Баллы	Бег 20м, с	Прыжок в длину с места, см	Лазание по канату с помощью ног, 4 м, с	Отжимание в упоре на брусьях, количество	Поднимание ног до места хвата на гимнастичес кой стенке, количество	Высокий угол на брусья, с	Подъем силой на кольцах, количество	Угол ноги врозь «спичаг» на стоянках, количество	Гибкость (сумма сбавок)
10.0	3,8 и менее	140 и более	13,0 и менее	15 и более	15 и более	10 и более	3 и более	3 и более	0
9.5	3,81-3,9	135-139	13,1-14,0	14	14	9,5-9,99	-	-	0,3
9.0	3,91-4,0	130-134	14,01-15,0	13	13	8,0-9,49	2	2	0,8
8.5	4,01-4,1	125-129	15,1-16,0	12	12	8,5-8,99	-	-	1,0
8.0	4,11-4,2	120-124	16,01-17,0	11	11	8,0-8,49	1	1	1,2
7.5	4,21-4,3	115-119	17,1-18,0	10	10	7,5-7,99	-	-	1,4
7.0	4,31-4,4	110-114	18,01-19,0	9	9	6,0-7,49	-	-	1,6
Не аттестован	4,41 и более	109 и более	19,01 и более	8 и менее	8 и менее	5,99 и менее	-	-	и более
Примечание: упражнения в столбцах 7 – 9 должны соответствовать техническим требованиям (сбавки в баллах согласно правилам судейства). При равном результате (удержание (с) или количестве выполнения) предпочтение отдается более качественному выполнению. Гибкость оценивается по сумме сбавок за выполнение следующих упражнений: наклон вперед из седа на полу ноги врозь (угол 90°) руки вверх; мост (принятие положения произвольно); шпагаты (левой, правой, прямой). Сбавки за ошибки определяются согласно правилам (регламенту) проведения спортивных соревнований по спортивной гимнастике.									

Таблица 11. Контрольно-переводные нормативы по СФП для групп УТ 2 года обучения (8, 9 лет)

Баллы	Бег 20 м, с	Прыжок в длину с места, см	Лазание по канату без ног, 4 м, с	Горизонтальн ый вис сзади на кольцах, с	Подъем силой на кольцах, количество	Угол ноги врозь на стоянках «спичаг»,	Круги «грибок», количество	Гибкость (сумма сбавок)
-------	-------------	-------------------------------------	--	--	--	--	----------------------------------	-------------------------------

[illegible]

Таблица 12. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для групп УТ 3 года обучения

[illegible]

Таблица 13. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для групп УТ 4 – 7 годов обучения

[illegible]

Таблица 14. Контрольно-переводные нормативы по СФП для групп УТ 3 года обучения (9, 10 лет)

Баллы	Бег 20 м, с	Прыжок в длину с места, см	Лазание на канате без помощи ног, 4 м, с	Угол ноги вместе + спичаг ноги врозь на брусьях, количество	Горизонталь ный упор ноги врозь на 45°,с	Горизонтал ьный вис сзади на кольцах, с	Подъем силой на кольцах, количество	Стойка на руках на полу стоять, с	Круги двумя на «грибке», количество	Гибкость (сумма сбавок)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
10,0	3,6 и менее	160 и более	12,0 и менее	7 и более	5,0 и более	10,0 и более	5 и более	30 и более	30 и более	0
9,5	3,61-3,7	155-159	12,1-12,5	6	4,5-4,99	9,5-9,99	4	27,0-29,99	27-29	0,2
9,0	3,71-3,8	150-154	12,6-13,0	5	4,0-4,49	8,0-9,49	3	24,0-26,99	24-26	0,3
8,5	3,81-3,9	145-149	13,1-13,5	4	3,5-3,99	7,5-7,99	2	21,0-23,99	22-24	0,4
8,0	3,91-4,0	140-144	13,6-14,0	3	3,0-3,49	6,0-7,49	1	18,0-20,99	20-22	0,5
7,5	4,01-4,1	135-139	14,1-14,5	2	2,5-2,99	5,5-5,99	-	15,0-17,99	17-19	0,6
7,0	4,11-4,2	130-134	14,6-15,0	1	2,0-2,49	5,0-5,49	-	14,0-14,99	14-16	0,7
Не аттесто ван	4,21 и более	129 и менее	15,1 и более	-	1,99 и менее	4,99 и менее	-	13,99 и менее	13 и менее	0,8 и более

Примечание: в столбцах 5 – 10 упражнения одновременно оцениваются за качество и точность данных положений (технику движений). Сбавки в баллах согласно правилам судейства. При равном результате (удержание (с) или количество выполнения) предпочтение отдается более качественному выполнению.

Гибкость оценивается по сумме сбавок за выполнение следующих упражнений:

- наклон вперед из седа на полу ноги врозь (угол 90°) руки вверх;
- мост (принятие положения произвольно);
- шпагаты (левой, правой, прямой).

Сбавки за ошибки определяются согласно правилам соревнований по спортивной гимнастике.

Таблица 15. Контрольно-переводные нормативы по СФП для групп УТ 4 – 7 годов обучения (10, 11 лет)

Баллы	Бег 20 м, с	Прыжок в длину с места, см	Лазание по канату без помощи ног, 4 м, с	Спичаг на бруснях, количество	Угол ноги вместе + спичаг ноги врозь на бруснях, количество	Горизонталь ный упор ноги врозь на бруснях (параллельно), с	Подъем силой на кольцах, количество	Стойка на руках на полу- стоять, с	Круги поперек на конце, количество	Гибкость (сумма сбавок)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
10.0	3,5 и менее	170 и более	10,0 и менее	5 и более	10 и более	5,0 и более	7 и более	40 и более	20 и более	0
9.5	3,51- 3,59	165-169	10,1-10,5	-	9	4,5-4,99	6	37,0- 39,99	17-19	0,2
9.0	3,6	160-164	10,6-11,0	4	8	4,0-4,49	5	34,0- 36,99	14-16	0,3
8.5	3,61- 3,69	155-159	11,1-11,5	-	7	3,5-3,99	4	31,0- 33,99	11-13	0,4
8.0	3,7	150-154	11,6-12,0	3	6	3,0-3,49	3	28,0- 30,99	8-10	0,5
7.5	3,71- 3,79	145-149	12,1-12,5	-	5	2,5-2,99	2	25,0- 27,99	5-7	0,6
7.0	3,8	140-144	12,6-13,0	2	4	2,0-2,49	1	24,0- 24,99	2-4	0,7
Не аттестован	3,81 и более	139 и менее	13,1 и более	1 и менее	3	1,99 и менее	-	23,99 и менее	1 и менее	0,8 и более

Примечание: в столбцах 5 – 10 упражнения одновременно оцениваются за качество и точность данных положений (технику движений). Сбавки в баллах согласно правилам судейства.

При равном результате (удержание (с) или количество выполнения) предпочтение отдается более качественному выполнению.

Гибкость оценивается по сумме сбавок за выполнение следующих упражнений:

- наклон вперед из седа на полу ноги врозь (угол 90°) руки вверх;
- мост (принятие положения произвольно);
- шпагаты (левой, правой, прямой).

Сбавки за ошибки определяются согласно правилам соревнований по спортивной гимнастике.

Таблица 16. Контрольно-переводные нормативы по СФП для групп УТ 4 – 7 годов обучения (12, 13 лет)

Баллы	Бег 20 м, с	Прыжок в длину с места, см	Лазание по канату, 4 м, с	Спичаг на бруснях ноги вместе, количество	Стойка на кольцах стоять, с	Горизонтальный упор ноги врозь на бруснях, с	Подъем силой на кольцах, количество	На кольцах в лямках крест дожать, количество	Круги на коне на ручках, количество	Гибкость (сумма сбавок)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
10,0	3,4 и менее	180 и более	8,0 и менее	5 и более	10,0 и более	10,0 и более	12 и более	3 и более	30 и более	0
9,5	3,41-3,45	175-179	8,1-8,49	-	9,5-9,99	9,5-9,99	11	-	25-29	0,2
9,0	3,46-3,5	170-174	8,5-9,0	4	9,0-9,49	9,0-9,49	10	2	20-24	0,3
8,5	3,51-3,55	165-169	9,1-9,49	-	9,5-9,99	8,5-8,99	9	-	15-19	0,4
8,0	3,56-3,6	160-164	9,5-10,0	3	9,0-9,49	8,0-8,49	8	1	10-14	0,5
7,5	3,61-3,65	155-159	10,1-10,49	-	8,5-8,99	7,5-7,99	7	-	7-9	0,6
7,0	3,66-3,7	150-154	10,5-11,0	2	8,0-8,49	7,0-7,49	6	-	4-6	0,7
Не аттестован	3,71 и более	149 и менее	11,1 и более	1 и менее	7,99 и менее	6,99 и менее	5 и менее	-	3 и менее	0,8 и более

Примечание: в столбцах 5 – 13 упражнения одновременно оцениваются за качество и точность данных положений (технику движений). Сбавки в баллах согласно правилам судейства. При равном результате (удержание (с) или количество выполнения) предпочтение отдается более качественному выполнению. Гибкость оценивается по сумме сбавок за выполнение следующих упражнений: наклон вперед из седа на полу ноги врозь (угол 90°) руки вверх; мост (принятие положения произвольно); шпагаты (левой, правой, прямой). Сбавки за ошибки определяются согласно правилам соревнований по спортивной гимнастике.

Таблица 17. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для 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																																																										
Структура годичного цикла тренировки	периоды																																																										
	этапы																																																										
Основные задачи годичного цикла		1.Совершенствование общефизической подготовки и развитие специальных физических качеств, укрепление здоровья, закаливание 2.Совершенствование сложно-технических навыков: изучение новых элементов 3.Повышение уровня СФП, развитие динамической и статической силы, специальной выносливости 4.Совершенствование сложных технических упражнений в каждом виде многоборья согласно международным правилам судейства (юниоры)																																																									
Распределение нагрузки Содержание занятий																																																											
I.Практические занятия (в часах):																																																											
ФП (ОРУ, строевые упражнения, игры, специально-двигательная подготовка)		3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	130									
Хореография		2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	130										
Специально-техническая подготовка (акробатика, прыжки на батуте)		7	6,5	7	7	7	7	7	6,5	7	7	7	7	7	6,5	7	7	7	7	7	7	7	6,5	7	7	7	7	7	6,5	7	7	7	7	7	7	7	6,5	7	7	7	7	6,5	7	7	7	7	6,5	7	360										
Спортивно-техническая подготовка (многоборье)		8,5	9	9	8,5	9	8,5	9	8,5	9	9	8,5	9	8,5	8,5	9	9	8,5	9	8,5	9	8,5	9	9	8,5	9	9	8,5	9	9	9	9	8,5	9	8,5	9	8,5	9	9	8,5	9	9	9	8,5	9	9	8,5	9	9	8,5	458								
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	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 соревнованиях		в течение года																																																									
Контроль подготовки																																																											
Виды обследований																																																											
Восстановительные мероприятия																																																											

Таблица 18. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для 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																																																										
Структура годичного цикла тренировки	периоды																																																										
	этапы																																																										
Основные задачи годичного цикла		1.Совершенствование общефизической подготовки и развитие специальных физических качеств, укрепление здоровья, закаливание 2.Совершенствование сложно-технических навыков: изучение новых элементов 3.Повышение уровня СФП, развитие динамической и статической силы, специальной выносливости 4.Совершенствование сложных технических упражнений в каждом виде многоборья согласно международным правилам судейства (юниоры)																																																									
Распределение нагрузки Содержание занятий																																																											
I.Практические занятия (в часах):																																																											
ФП (ОРУ, строевые упражнения, игры, специально-двигательная подготовка)		3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	130									
Хореография		2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	130										
Специально-техническая подготовка (акробатика, прыжки на батуте)		7,5	7,5	8	7,5	8	7,5	8	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	8	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	8	7,5	7,5	8	8	7,5	8	7,5	8	8	7,5	8	7,5	8	8	8	8	7,5	8	8	7,5	8	7,5	8	8	7,5	8	7,5	400,0											
Спортивно-техническая подготовка (многоборье)		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10,5	10	10,5	10	10	10	10	10	10,5	10	10,5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	522,0										
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	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	1196,0										
Участие в соревнованиях		в течение года																																																									
Контроль подготовки																																																											
Виды обследований																																																											
Восстановительные мероприятия																																																											

Таблица 19. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для 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																																																							
Структура годовичного цикла тренировки	периоды																																																							
	этапы																																																							
Основные задачи годовичного цикла		1.На фоне высокой подготовки и здоровья по повышению уровня работоспособности и увеличения учебно-тренировочной нагрузки для работы над программой МС 2.Обучение и совершенствование сложным техническим навыкам для успешного овладения программой МС 3.Развитие специальных качеств (силы, выносливости), обеспечивающих выполнение статических и динамических упражнений 4.Совершенствование сложных технических упражнений в каждом виде многоборья согласно международным правилам судейства (сеньоры)																																																						
Распределение нагрузки Содержание занятий																																																								
I.Практические занятия (в часах):																																																								
ФП (ОРУ, строевые упражнения, игры, специально-двигательная подготовка)		3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	130						
Хореография		2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	130							
Специально-техническая подготовка (акробатика, прыжки на батуте)		9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	9	9	8	9	9	8	9	9	9	9	8	9	8	9	9	9	8	9	8	9	8	9	460					
Спортивно-техническая подготовка (многоборье)		11,5	11,5	12	11,5	12	11,5	12	11,5	11,5	12	11,5	12	11,5	11,5	12	11,5	12	11,5	12	11,5	12	11,5	12	11,5	12	11,5	12	12,5	11,5	12	12,5	11,5	12	12,5	12	11,5	11,5	12	12,5	12	11,5	12	11,5	12	12,5	11,5	12	11,5	616						
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	1352						
Участие в соревнованиях		в течение года																																																						
Контроль подготовки																																																								
Виды обследований																																																								
Восстановительные мероприятия																																																								

Таблица 20. Схемы недельных микроциклов тренировки

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресение
Подготовительный период							
Тренировка	Втягивающая	Ударная	Основная	Восстановительная	Основная	Ударная	Разгрузочно-восстановительная
I	ОФП Прыжки на батуте Произвольная программа. 6 видов многоборье	ОФП Элементы и соединения многоборье Разучивание 1 – 3 элементов, повтор 5, 6 элементов	ОФП Прыжки на батуте Разучивание и совершенствование 6 видов многоборье	Групповая работа над устранением ошибок. СФП-ОФП – круговая тренировка.	ОФП Элементы и соединения программы. Разучивание 1 – 3 элементов, совершенствование 5, 6 элементов	ОФП Прыжки на батуте Произвольная программа. 6 видов многоборье	Активный отдых. Восстановительные мероприятия
II	Хореография Акробатика Элементы и соединения. 2-3 вида многоборья СФП – ОФП	Акробатика. (прыжки на батуте) Хореография Отстающие виды многоборья. 2,3 вида. СФП	Хореография Акробатика Разучивание сложных элементов СФП	Восстановительные мероприятия	Акробатика (прыжки на батуте) Хореография. Отстающие виды многоборья.	Хореография. Акробатика. Сверхсложные элементы СФП – ОФП	
Элементы	300 – 350	450 – 500	400 – 450	150 – 200	400 – 450	450 – 500	
Соревновательный период							
Тренировка	Втягивающая	Основная	Основная	Восстановительная	Модельная	Модельная	Восстановительная

I	Хореография. Элементы и соединения произв. программы. 2, 3 вида. СФП – ОФП	Хореография Отстающие виды многоборья. 2, 3 вида. СФП – ОФП	Сложные места в произвольно й программе. 2, 3 вида. СФП – ОФП	Групповая работа над устранением ошибок. СФП – ОФП – круговая тренировка.	Хореография. сложные элементы. 2, 3 вида. СФП	Хореография. Произвольная программа – сложные элементы. 2, 3 вида. СФП – ОФП	Активный отдых. Восстанови тельные мероприятия
II	Элементы и соединения произвольной программы. 3 вида.	Многоборье комбинации. 6 видов	Многоборье комбинации. 6 видов	Восстановите льные мероприятия	Многоборье комбинации. 6 видов	Многоборье комбинации. 6 видов	
Элементы	300 – 350	400 – 450	400 – 450	150 – 200	350 – 400	400 – 450	

Примечание: количество элементов – считаются гимнастические элементы (минимум группы В) без подготовительных.

Таблица 21. Контрольно-переводные нормативы по СФП для групп СПС 1 – 6 годов обучения (13 – 17 лет)

[illegible]

Таблица 22. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для 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																																																													
Структура годовичного цикла тренировки	периоды																																																													
	этапы																																																													
Основные задачи годовичного цикла		1. На уровне высокого развития общефизической и специальной подготовок и укрепления здоровья достичь спортивных результатов 2. Развитие специальных физических качеств до высокого уровня позволяет выполнять упражнения международного уровня 3. Совершенствование сложно-технических навыков для изучения элементов международных требований																																																												
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	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	3	2,5	3	150											
Хореография		2	3	2,5	3	2,5	3	3	3	3	3	3	2,5	3	3	3	3	2,5	3	2,5	3	3	3	2,5	3	3	3	2,5	3	3	3	3	2,5	3	3	3	3	3	3	2,5	3	3	3	3	3	2,5	3	150														
Специально-техническая подготовка (акробатика, прыжки на батуте)		10	9	10	9	10	10	9	9	9,5	10	9,5	10	10	10	9,5	10	9	10	10	10	10	9	10	10	10	9	10	9,5	10	10	10	9,5	10	10	10	9,5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	509											
Спортивно-техническая подготовка (многоборье)		14,5	15	14	15	14	14	14,5	15	14	14	14	14	14,5	14	14	14	14,5	14	14	14	14	14	14,5	14	14	14	14,5	14	14	14	14	14	14	14	14,5	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	735													
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	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	1560														
Участие в соревнованиях		в течение года																																																												
Контроль подготовки																																																														
Виды обследований																																																														
Восстановительные мероприятия																																																														

Таблица 23. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для 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																																																								
Структура годичного цикла тренировки	периоды																																																							
	этапы																																																							
Основные задачи годичного цикла		1.Повышение уровня общефизической подготовленности и укрепления здоровья. Достижение высокого уровня тренированности и работоспособности гимнастов 2.Совершенствование соревновательной деятельности на международных соревнованиях 3.Совершенствование уровня психологической и тактической подготовки 4.Максимальная реализация в соревновательных условиях своего физического, технического, психологического потенциала																																																						
Распределение нагрузки Содержание занятий I.Практические занятия (в часах):																																																								
ФП (ОРУ, строевые упражнения, игры, специально-двигательная подготовка)		3	25	3	3	3	3	3	3	25	3	3	3	3	25	3	3	3	3	25	3	3	3	3	3	25	3	3	3	3	25	3	3	3	3	25	3	3	3	25	3	3	25	3	3	25	3	3	25	3	150					
Хореография		2	3	25	3	25	3	3	3	3	3	3	25	3	3	3	3	3	25	3	25	3	3	3	25	3	3	3	25	3	3	3	3	3	25	3	3	3	3	25	3	3	3	3	3	3	25	150								
Специально-техническая подготовка (акробатика, прыжки на батуте)		11	105	11	10	11	105	11	105	105	11	11	105	11	105	11	105	105	105	11	11	105	105	11	105	105	11	105	105	11	105	11	105	105	11	105	105	11	11	105	105	105	105	11	105	105	10	105	105	5560						
Спортивно-техническая подготовка (многоборье)		155	155	15	155	15	15	145	155	15	15	145	14	155	155	155	145	155	145	155	155	155	15	15	15	155	15	155	15	15	155	15	15	15	155	15	155	15	15	15	155	155	15	15	155	155	155	155	155	7900						
II.Теоретические занятия		05	05		05		05		05		05		05	05		05	05		05				05	05			05	05		05		05		05		05		05		05	05	05	05	05	05	05	05	05	05	180						
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	32	16640							
Участие в соревнованиях		в течение года																																																						
Контроль подготовки																																																								
Виды обследований																																																								
Восстановительные мероприятия																																																								

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

Таблица 24. Примерные схемы недельных микроциклов для групп ВСМ

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресение
Подготовительный период							
Тренировка	Втягивающая	Ударная	Основная	Восстановительная	Основная	Ударная	Разгрузочно-восстановительная
I	ОФП Прыжки на батуте Произвольная программа. 6 видов многоборья	ОФП Элементы и соединения многоборья Разучивание 1 – 3 элементов, повтор 5, 6 элементов	ОФП Прыжки на батуте Разучивание и совершенствование 6 видов многоборья	Групповая работа над устранением ошибок. СФП – ОФП – круговая тренировка.	ОФП Элементы и соединения программы. Разучивание 1 – 3 элементов, совершенствование 5, 6 элементов	ОФП Прыжки на батуте Произвольная программа. 6 видов многоборья	Активный отдых. Восстановительные мероприятия
II	Хореография. Акробатика. Элементы и соединения. 2, 3 вида многоборья СФП – ОФП	Акробатика. (прыжки на батуте) Хореография Отстающие виды многоборья. 2, 3 вида. СФП	Хореография Акробатика Разучивание сложных элементов СФП	Восстановительные мероприятия	Акробатика (прыжки на батуте) Хореография. Отстающие виды многоборья.	Хореография Акробатика Сверхсложные элементы СФП – ОФП	
Элементы	300-350	450-500	400-450	150-200	400-450	450-500	
Соревновательный период							
Тренировка	Втягивающая	Основная	Основная	Восстановительная	Модельная	Модельная	Восстановительная

I	Хореография Акробатика Элементы и соединения произв. программы. 2, 3 вида. СФП – ОФП	Хореография Акробатика Отстающие виды многоборья. 2, 3 вида. СФП – ОФП	Сложные места в произвольно й программе. 2, 3 вида. СФП – ОФП	Групповая работа над устранением ошибок. СФП – ОФП – круговая тренировка.	Хореография сложные элементы. 2, 3 вида. СФП	Хореография Произвольная программа – сложные элементы. 2, 3 вида. СФП – ОФП	Активный отдых. Восстановит ельные мероприятия
II	Элементы и соединения произвольной программы. 3 вида.	Многоборье, комбинации. 6 видов	Многоборье, комбинации. 6 видов	Восстановите льные мероприятия	Многоборье, комбинации. 6 видов	Многоборье, комбинации. 6 видов	
Элементы	300 – 350	400 – 450	400 – 450	150 – 200	350 – 400	400 – 450	

Примечание: количество элементов – считаются гимнастические элементы (минимум группы В) без подготовительных.

Таблица 25. Контрольно-переводные нормативы по СФП для групп ВСМ (18 лет и старше)

[illegible]

Таблица 26. 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

	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
Соревновательный	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
	Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
	Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий гимнасток 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 гимнасток 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
	Мобилизация 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

МЕТОДИКА проведения тестов по ОФП

Бег 10 м с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

Пятиминутный бег:

а) на спортивной площадке или в спортивном зале наносятся две линии на расстоянии не менее 10 м. По команде спортсмен бежит от одной линии до другой, достигнув второй линии, разворачивается и бежит обратно, и так 5 минут. Фиксируется общее количество метров, которое спортсмен пробежал за 5 минут;

б) проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которое спортсмен пробежал за 5 минут.

Бег «Челночный» 12 м (90 сек – количество дорожек). Тест проводится на гимнастическом ковре. Спортсмен по команде начинает бег, достигает ограничительной линии ковра разворачивается и бежит в обратном направлении. Общее количество секунд теста составляет 90 секунд. Подсчитывается количество дорожек, которые спортсмен пробежит за указанное время.

Прыжок вверх с места. На стене крепится сантиметровая лента или наносятся отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка.

Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягиванием считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимания). Из положения лежа на груди спортсмен выполняет сгибания и разгибания рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90 градусов, разгибание полностью. Определяется количество «отжиманий».