



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД ИРБИТ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
От 01.09.2020 г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ ДО
«Ирбитская ДЮСШ»
П.Н. Шевчук
Приказ №73/2-Д от 25.08.2020

**ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ
ПО ВИДУ СПОРТА
«Спортивная гимнастика »**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта джиу-джитсу, Федеральный стандарт
спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика
(утв. приказом Министерства спорта РФ от 9 марта 2016 г. № 224)

Срок реализации бессрочно

Разработчик:
Руководитель структурного подразделения
по спортивной подготовке
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»
Елисеева Дарья Леонидовна

г. Ирбит, 2020 год

Содержание

I. Пояснительная записка

II. Нормативная часть

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

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

2.4. Режимы тренировочной работы

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

2.8. Структура годичного цикла

III. Методическая часть

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

3.2. Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

3.7. Планы применения восстановительных средств

3.8. Антидопинговые мероприятия

3.9. Инструкторская и судейская практика

IV. Система контроля и зачетные требования

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта спортивная гимнастика

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

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

V. Перечень информационного обеспечения

VI. План физкультурных и спортивных мероприятий

I. Пояснительная записка

МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ» является муниципальным автономным образовательным учреждением дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школой (далее ДЮСШ-Ирбит), деятельность которого направлена на привлечение детей, подростков на привлечение систематическим занятиям спорта, на обеспечение условий для личного развития детей , укрепления их здоровья , развития морально-волевых качеств.

Программа Ирбитской детско-юношеской спортивной школы (далее-МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ») по спортивной подготовке по виду спорта спортивная гимнастика разработана на основе:

1. Приказ Министерства спорта РФ от 27 октября 2017 г. № 935 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика"
2. Федерального Закона от 01 сентября 2013 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный Закон Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
4. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
5. Приказа Минспорта России от «24» октября 2012 г. № 325, «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
6. Нормативных документов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регулирующих работу спортивных школ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.95г. №96-ИТ);
7. Санпина 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
8. Устава муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Ирбитской детско-юношеской спортивной (далее-МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ») школы и локальных актов.

Спортивная гимнастика направлена на достижение мастерства в выполнении определённых физических упражнений. Специфической особенностью спортивной гимнастики является необходимость непрерывного овладения всё новыми и новыми элементами, соединениями и комбинациями упражнений. Предметом специализации в ней

являются сложные вольные упражнения, гимнастические прыжки и упражнения на снарядах - перекладине, брусьях, кольцах, коне с ручками, бревне.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ» - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъекта РФ.

Достижение указанной цели зависит:

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

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

Задачи спортивной подготовки в МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ» отделения спортивной гимнастики в самом общем виде сводятся к следующему:

- вовлекать максимальное количество детей в систематическое занятие спортом, выявлять их склонность и пригодность для дальнейших занятий спортом, воспитывать устойчивый интерес к ним;
- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, осуществлять всестороннее гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной подготовки в спортивной гимнастике;
- воспитание морально-волевых качеств у спортсменов.

Описание структуры и особенностей системы многолетней подготовки спортсменов в МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»

Перечень этапов спортивной подготовки и задач на этапах

Тренировочные группы (группы спортивной специализации) формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к занятиям спортивной гимнастикой, прошедших необходимую подготовку не

менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование выполнения упражнений на гимнастических снарядах;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование физических качеств.
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап спортивного совершенствования (СС).

Группы формируются из спортсменов,

успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах, выполнивших нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства и спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Продолжительность этапа без ограничений. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи подготовки:

- повышение общего уровня функциональной подготовки;
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Группы формируются из чисел перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства, норматив

мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основные задачи подготовки:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
- сохранение здоровья.

II. Нормативная часть

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

Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика представлены в таблице №1.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)		Количество лиц (человек)
		мальчики	девочки	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	12	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	14	1

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика

Таблица 2

	Этапы и периоды спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	9-11	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	18-24	18-24	18-24
Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-6	4-6	3-5
Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8-12	8-12	9-13
Восстановительные мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2
Самостоятельная работа (%)	5-6	5-6	5-6
Итоговая аттестация (%)	1-2	1-2	1-2
Количество недель в год	46	46	46
Количество часов	552	828	1104
Лагерь с дневным пребыванием при ДЮСШ , оздоровительно-образовательный центр «Салют» учебные учебные сборы, индивидуальные планы (6 недель)	72	108	144
Общее количество часов в год	624	936	1248

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная гимнастика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивная гимнастика;
- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта представлены в таблице № 3

Таблица 3

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	5	5	5	5
Отборочные	4	4	4	4
Основные	2	2	2	2

2.4. Режимы тренировочной работы

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером преподавателем, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по спортивной гимнастике.

Основными формами спортивной подготовки по спортивной гимнастике являются: групповые и индивидуальные тренировочные занятия, направленные на теоретическую, техническую, физическую (общую и специальную), и тактическую подготовки, а так же: медико-восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, контрольно-переводные испытания, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта представлено в таблице № 2.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функциональных систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особенно актуально в случае ранней спортивной специализации.

При приеме в учреждение на этап начальной подготовки зачисляются здоровые лица, которые предоставили от врача лечебной физической культуры справку о состоянии здоровья и допуске к занятиям спортом.

В дальнейшем оценка состояния здоровья спортсменов проводится в Центре спортивной медицины, после чего выдается заключение по каждому спортсмену о допуске к спортивным занятиям и соревнованиям.

На этапе ССМ максимальный возраст спортсменов не ограничен.

Одним из важнейших психофизических требований к лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта спортивная гимнастика является преодоление чувства страха при выполнении как простых, так и сложных гимнастических элементов, как на начальном этапе спортивной подготовки, так и на последующих этапах подготовки.

2.6. Предельны тренировочные нагрузки

Современная подготовка гимнастов высокой квалификации требует двух и даже 3-разовых занятий в один день, начиная с тренировочного этапа свыше двух лет. При этом количество занятий достигает 16-18 в неделю, что необходимо для решения в сжатые сроки многочисленных задач технической и физической подготовки.

Практическая реализация, связанная с этим, возможна лишь при наличии соответствующих условий для полноценной тренировки, восстановления и отдыха. В работе с гимнастами этапе ССМ при соответствующих условиях (тренировочный сбор, спортивный лагерь) целесообразно применять метод двухразовых занятий в день. Переходить на этот режим тренировки следует постепенно и только при наличии соответствующих условий для восстановления и отдыха.

Таблица 4

Предельны тренировочные нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	12	18	24
Количество тренировок в неделю	5-6	6	6
Общее количество часов в год	624	936	1248
Общее количество тренировок в год	260-312	312	312

2.7.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица 5

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
3.	Дорожка акробатическая	комплект	1
4.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
5.	Канат для лазания (диаметром 30 мм)	штук	2
6.	Магnezия	кг	Из расчета 0,2 кг на человека
7.	Магnezница	штук	6
8.	Маты поролоновые (200х300х40 см)	штук	2
9.	Мостик гимнастический	штук	6
10.	Музыкальный центр	штук	1
11.	Палка гимнастическая	штук	10
12.	Палка для остановки колец	штук	1
13.	Подставка для страховки	штук	2
14.	Поролон для страховочных ям	кг	Из расчета 40 кг на 1 м ³ объема страховочной ямы
15.	Скакалка гимнастическая	штук	20
16.	Скамейка гимнастическая	штук	8
17.	Стенка гимнастическая	штук	6
Для спортивных дисциплин: бревно, разновысокие брусья			
18.	Бревно гимнастическое	штук	1
19.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
20.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
21.	Брусья гимнастические женские	штук	2
22.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
Для спортивных дисциплин: конь, кольца, параллельные брусья, перекладина			
23.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
24.	Конь гимнастический маховый	штук	1
25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
Для спортивных дисциплин: вольные упражнения, опорный прыжок			

29.	Дорожка для разбега	комплект	1
30.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
31.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
32.	Мат гимнастический	штук	50

Таблица 6

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки и индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Женский купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающуюся	-	-	2	1	3	1	3	1
2.	Костюм спортивной тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Мужской комплект соревновательной формы	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
5.	Накладки на ладонные женские	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Накладки на ладонные мужские	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

7.	Носки	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	4	1	4	1
8.	Тапки для зала	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка	штук	на занимаю щегося	-	-	2	1	3	1	3	1
10.	Чешки гимнастич еские	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1

2.8. Структура годичного цикла

Годичный цикл разделяется на следующие периоды:

1. Подготовительный. Основная задача этого периода заключается в создании предпосылок для приобретения спортивной формы и ее становления. Занятия в это время направлены на создание условий для приспособления организма спортсмена к повышенным нагрузкам.

2. Соревновательный. Основная задача данного периода - сохранение и улучшение спортивной формы в целях достижения высоких спортивных результатов. Тренировки в этот период направлены на сохранение достигнутой спортивной формы и ее реализацию в соревнованиях.

3. Переходный. Основная особенность периода - спад нагрузки, как по объему, так и по интенсивности. Занятия приобретают форму активного отдыха. Главная цель периода - создать предпосылки для повышения уровня работоспособности спортсменов на следующем этапе круглогодичной тренировки.

Вместе с тем занятия должны быть построены таким образом, чтобы сохранить определенную тренированность, позволяющую начать новый цикл тренировок с более высокого уровня, чем предыдущий.

- подготовительный период – январь, август
- соревновательный период - февраль – июнь, сентябрь-ноябрь
- переходный период – июль, декабрь.

Разделение периодов в году на 2 этапа строится в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий. Не всегда представляется возможным строго выдерживать сроки этапов в указанных границах. Они могут незначительно изменяться в зависимости от возможностей и подготовленности спортсмена. В основу планирования 4-летнего олимпийского цикла подготовки положен принцип многократного повторения

отработанных в деталях моделей этапа предсоревновательной подготовки, завершающихся соревнованиями.

Обычно 4- летний цикл подразделяется на 4 годичных цикла, а каждый последний - на 2 полугодичных макроцикла, заканчивающихся ответственными соревнованиями. В свою очередь, каждый макроцикл делится на 6 месячных мезоциклов, а последние - на 4 недельных микроцикла с отработанной в деталях структурой.

Исходным целостным звеном, из множества, которых состоит весь тренировочный процесс, является одно тренировочное занятие – микроцикл. Отдельный тренировочный микроцикл состоит как минимум из двух фаз: тренировочного воздействия и восстановительного.

По степени соответствия текущим задачам подготовки можно выделить основные и дополнительные микроциклы. К основным относятся: собственно соревновательный, в течение которого гимнаст выступает на соревнованиях, и собственно тренировочный, внутри которого отражены основные психолого-педагогические и физиологические особенности тренировочной работы с учетом их взаимодействия с задачами соревновательного микроцикла.

Дополнительные микроциклы – подводящие и восстановительные.

Микроциклы разного типа служат структурными блоками, из которых складываются мезоциклы. В существующей практике мезоциклы состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, примерно, один месяц. На структуру и продолжительность отдельных мезоциклов влияют: система соревнований и соревновательных нагрузок, процессы восстановления и другие факторы.

Типы мезоциклов:

- втягивающий,
- базовый,
- контрольно-подготовительный,
- предсоревновательный,
- соревновательный,
- восстановительно-подготовительный.

Число мезоциклов и порядок их сочетания в структуре макроциклов зависят от закономерной периодизации круглогодичного процесса тренировок и конкретных условий его построений. Продолжительность периодов макроциклов зависит от календаря соревнований и фазовости развития стабилизации и утраты спортивной формы. В рамках большого тренировочного цикла изменяется как содержание, так и построение тренировок.

III. Методическая часть

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных.

Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.).

Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

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

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;
- с возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки;
- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

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

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

особенностями развития;

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

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

К занятиям спортивной гимнастикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязнённых снарядах.

Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

После окончания занятий спортивной гимнастикой принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Тренер (хореограф) обязан проводить мероприятия по технике безопасности со спортсменами, занимающимися в МАОУ ДО Ирбитская ДЮСШ в отделении спортивной гимнастики.

Особенности осуществления спортивной подготовки в виде спорта спортивная гимнастика учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
 - составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.
- Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта спортивная гимнастика допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической

подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

3.2.Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Соревновательная деятельность в спортивной гимнастике требует такого физического качества, как специальная выносливость. Это качество развивается в процессе тренировки с многократным выполнением элементов, соединений и комбинаций в целом, что и определяет тренировочную нагрузку.

Управление тренировочными нагрузками – важный компонент процесса подготовки гимнастов. В гимнастике принято контролировать объем тренировочной нагрузки путем подсчета количества выполненных элементов, опорных прыжков и комбинаций в целом.

Подсчитанные таким способом показатели нагрузки относительно и сохраняют информационную ценность только в отношении гимнастов (гимнасток) одного определенного контингента, т.е. – одного возрастного диапазона при относительно равной спортивно-технической подготовленности. К примеру, при оценке нагрузки в занятиях с начинающими гимнастами учитываются элементы, вообще не имеющие категории трудности, или элементы не выше группы трудности А. То же самое количество упражнений, выполненных на элементах групп А и Б или В и С, даст соответственно большую нагрузку.

Общий объем нагрузки в микроциклах можно определить, суммируя нагрузку всех дней тренировки в неделю. При определении интенсивности нагрузки существенное значение имеет фактор времени. Это и определяет разную интенсивность работы в те или иные факторы времени.

При планировании и контроле тренировочной нагрузки в процессе подготовки к конкретным соревнованиям следует руководствоваться следующим основным правилом: предстоящие соревнования являются той моделью, в соответствии с которой следует планировать и тренировочную нагрузку. Количество упражнений, действий (включая разминку и разминочные подходы к снарядам), которые должны быть выполнены гимнастом на соревнованиях, является условной мерой нагрузки, которую при подготовке к соревнованиям можно принять за условную «единицу».

Как правило, гимнасты при подготовке к соревнованиям должны превышать эту «единицу» нагрузки в 1,5 -2 раза. В спортивной гимнастике ежегодное количество официальных соревнований обычно составляет 5-6 стартов. Соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, турнирной выносливости обеспечиваются в данном случае достаточным количеством контрольных соревнований, прикидок,

тестированием технической и физической подготовленности, планированием занятий в соответствии с моделью соревнований, что должно отражаться в планах годичного цикла подготовки.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планировать спортивные результаты необходимо в соответствии с требованиями ЕВСК на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских, международных спортивных и физкультурных мероприятий, календарных планов спортивных и физкультурных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

При планировании спортивных результатов необходимо учитывать индивидуальные и возрастные особенности, а так же квалификацию спортсменов, руководствуясь приложением к федеральным стандартам, отображающем планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная гимнастика (таблица № 4).

Планирование спортивных результатов может быть долгосрочным (т.е. перспективным), поэтапным и срочным.

Срочное планирование спортивного результата - это планирование, целью которого может является достижение определённого показателя (технического, ОФП, СФП и т.д. за короткий период подготовки.

Например:

- одно тренировочное занятие;
- после работы в мезоцикле или микроцикле;
- после УТС;
- выступление на контрольных стартах;

Поэтапное планирование спортивного результата – это планирование достижения определённого показателя в данном виде спорта за полугодие или год подготовки.

Например:

- выступление на отборочных соревнованиях;
- выступление на основных соревнованиях года;
- выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Перспективное планирование – это планирование наивысших спортивных достижений гимнасток за весь период подготовки или четырёхлетия (Олимпийского цикла).

Основные требования к планированию:

- Целенаправленность планирования заключается в чётком определении конечной цели тренировочной работы, создании перспективы на определённые этапы времени.

- Систематичность планирования предусматривает осуществление строго последовательной (в определённой системе) конкретизации и детализации планов.

- Всесторонность планирования заключается в том, чтобы предусматривать и в конечном итоге достаточно плотно раскрывать все аспекты тренировочного процесса, а так же намечать соответствующие им средства, методы и организацию работы.

- Конкретность заключается в обеспечении детализации планируемых задач, средств и методов тренировочного процесса.

- Реальность планирования заключается в том, что при определении конечных целей и конкретизации различных сторон тренировочного процесса предусматривается

действенная возможность успешного ее выполнения с учётом состояния занимающихся (уровень здоровья, техническая и психологическая готовность и т.д.). Основы планирования годичных циклов. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные). Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Для каждой возрастной группы система соревнований формируется на основе календаря спортивно-массовых соревнований (зональных, областных, городских и т.п.).

Годичные макроциклы

Начиная с этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки гимнастов распределяются на два или три макроцикла. Чем выше спортивная квалификация гимнастов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка гимнастов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростно-силовых возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не

вписывается в стандартные схемы, и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д.

Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений.

Основная задача переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности гимнастов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками.

Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов.

Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных гимнастов применяются микро-циклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга общеразвивающих упражнений. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками.

Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности гимнастов, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной

деятельности.

Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению гимнастов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов.

Каждый период следующего годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла. Таким образом, обеспечиваются преемственность нагрузок из года в год и планомерное нарастание их на протяжении ряда лет. Периоды временного снижения и повышения нагрузок должны определяться в текущих (годовых) планах, исходя из конкретных задач подготовки и состояния спортсмена.

По истечении каждого месяца и года тренер и спортсмен должны суммировать и подвергать анализу данные об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. С этой целью следует использовать простейшие таблицы учета комплекса тренировочных нагрузок.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 7).

Таблица 7

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы						
1.1	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	По подготовке к официальным спортивным	-	14	14	14	

	соревнованиям субъекта Российской Федерации					
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		-	-	Не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней			В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, зачисляется в организацию только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Спортсмены проходят обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в Центре спортивной медицины г. Екатеринбурга. Специалисты диспансера проводят медицинский, психологический и биохимический контроль состояния здоровья

спортсменов.

При необходимости назначаются более глубокие обследования в профильных учреждениях с дополнительными лабораторными и инструментальными исследованиями.

Медицинский осмотр (обследование) предусматривает:

1. Диспансерное углубленное обследование не менее двух раз в год, которое включает в себя:

- биохимическое исследование (общий анализ мочи, крови, сахар крови);
- ЭКГ;

- осмотр узкими специалистами (травматолог, невролог, окулист, гинеколог (девушки), кардиолог (по необходимости), стоматолог, хирург. В завершении обследований спортивный врач дает заключение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям на основании осмотра и результатов анализов.

2. Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

3. Контроль за питанием спортсменов и использованием восстановительных средств.

Врач СШ осуществляет систематический контроль за состоянием здоровья спортсменов, в том числе перед началом и после окончания спортивных соревнований, в которых участвовали от имени организации спортсмены.

Врачебно-педагогическое наблюдение (ВПН) проводится совместно врачом и тренером во время тренировок или соревнований с целью совершенствования процесса подготовки.

Основные задачи ВПН:

- оценка санитарно-гигиенических условий, в которых проводятся тренировочные занятия;

-изучение организации и методики проведения тренировочного занятия;

-изучение соответствия используемых нагрузок полу, возрасту и уровню подготовленности спортсменов;

-определение функционального состояния организма и уровня тренированности на различных этапах тренировки;

-оценка соответствия применяемых средств системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях индивидуализации тренировочного процесса и совершенствования его планирования.

Психологический контроль осуществляет тренер, который должен обладать всесторонними знаниями в области психологии спорта и уметь быстро реагировать на различные индивидуальные проявления спортсменов.

Комплексы исследований составляются соответственно особенностям спортивной гимнастики и уровню подготовленности спортсменов.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения могут сообщаться в паузах отдыха во время основной и заключительной частей тренировочных занятий.

1.1. Физическая культура и спорт в России

- почетные спортивные звания;
- единая спортивная классификация;
- место спортивной гимнастики в общей системе физического воспитания.

1.2 Теория развития спортивной гимнастики

- спортивная гимнастика в дореволюционной России;
- этапы роста спортивной гимнастики;
- участие Российских гимнасток в международных соревнованиях.

1.3 Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека

- влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательной функции человека;
 - воспитание и совершенствование физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости) путем применения физических упражнений;
 - совершенствование координации движений и выполнение упражнений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий под влиянием систематических занятий гимнастикой.
- влияние занятий физическими упражнениями на функцию органов дыхания, кровообращения, пищеварения, ЦНС.

1.4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

- Гигиенические требования к местам проведения занятий;
- Основы режима тренировки и отдыха;
- Личная гигиена спортсмена;
- Закаливание и его значение для повышения работоспособности. Средства закаливания и методика их применения.
- Правильное питание спортсмена. Режим питания при интенсивных тренировочных нагрузках и в период соревнований.

1.5. Врачебный контроль, самоконтроль

- Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроль при занятиях гимнастикой; - Показания и противопоказания к занятиям спортивной гимнастикой.

- Понятие о “спортивной форме”, утомление и переутомление;

- Данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;

1.6. Основы тренировок гимнасток - Задачи и принципы тренировок;

- Физическая, техническая, психологическая подготовка и их взаимосвязь;

- Особенности подготовки юных гимнасток;

- Методика обучения гимнастическим упражнениям.

1.7. Физиологические основы тренировки

- Физиологическая характеристика гимнастических упражнений, влияний на функциональное состояние организма;

- Вrabатываемость и утомляемость. - Оценка - нагрузки при тренировочных занятиях.

1.8. Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами

- Требования к занимающимся в гимнастическом зале. Организация занимающихся при входе и выходе из зала и во время занятий;

- Правила пользования спортивным инвентарем, магнeзией. Переноска матов и укладка их;

- Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.

1.9. Терминология гимнастических упражнений Основные термины изучаемых упражнений. Значение терминологии требования к терминологии, правила применения, термины гимнастических упражнений.

1.10. Меры предупреждения спортивного травматизма Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травм. Оказание первой помощи.

1.11. Правила и судейство соревнований

- Организация и проведение соревнований. Основные виды соревнований по спортивной гимнастике;

- Правила соревнований по гимнастике;

- Роль судейства. Методика оценки качества выполнения гимнастических упражнений;

- Разбор типичных ошибок.

1.12. Психологическая подготовка гимнасток;

- Цель и содержание общей психологической подготовки;

- Содержание специальной психологической подготовки;
- Формы и методы общей и специальной психологической подготовки.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой.

Задачи ОФП в спортивной гимнастике реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности. С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами.

Задачи спортивной гимнастики – общее физическое воспитание и оздоровление, а также в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорнодвигательного аппарата. ОФП на тренировочных группах (ТГ) и группах спортивного совершенствования (ГСС) – различные виды ходьбы, беговые перемещения, строевые упражнения, элементы легкой атлетики, плавание, подвижные игры. ОФП юных гимнасток может в отдельных случаях быть предметом специального урока. Основными свидетельствами ОФП группы начальной подготовки являются прикладные и гимнастические упражнения с предметами (палками, мячами, резиновыми бинтами, амортизаторами) и без предметов, подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) и специально-техническая подготовка на первом году обучения входят в содержание всех частей урока. В последующие годы обучения, упражнения ОФП и СФП, а также подвижные игры и эстафеты составляют основное содержание подготовительной и заключительной частей урока.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнения общей физической подготовки:

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).
3. Упражнения на снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке).
4. Упражнения из других видов спорта. Легкой атлетики, плавания, спортивных и подвижных видов спорта.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка (СФП) в гимнастике – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание

оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций. Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и для местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая гимнастками при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д. Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений. При этом особенно возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

Это, в частности – прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и др. Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса подготовки, направленного на комплексное развитие двигательных способностей, необходимых для занятий (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцированные способности, вестибулярная устойчивость и др.) - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной гимнастике. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП, когда она осуществляется в единстве с общефизической подготовкой.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Упражнения для развития силы: - подтягивание в висе лежа на нижней жерди или перекладине (для детей 6-7 лет: 3 серии по три раза в быстром темпе) - подтягивание в висе на высокой перекладине или верхней жерди; - низкая перекладина: из вися стоя переворот в упор, толчком двух ног и силой; - «отжимание» в упоре лежа (спина прямая); - упражнения с резиновыми амортизаторами (амортизаторы закрепить за рейку или стенку, свободные концы намотать на кисти рук) из различных исходных положений, руками вперед, вверх,

назад; то же и в положении сидя, лежа на спине. - лазание по канату с помощью ног и без помощи ног. - лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами; - лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»); - в висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в вис углом; - угол в висе на гимнастической стенке (держат); - лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены – сгибание туловища до прямого положения; - то же, сидя на скамейке, коне и др. - приседание на правой, левой ноге («пистолет»); - то же на гимнастической скамейке, бревне стоя, поперек.

2. Упражнения для развития гибкости: - круговые движения рук в разных плоскостях; - наклоны вперед (из любых положений); - «мост»; - шпагаты; - махи ногами; - упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах.

3. Упражнения для развития прыгучести: - прыжки на скакалке простые и с двойным прокрутом; - прыжки в длину с места; - прыжки с места на горку матов (35-50 см); 16 - то же на жесткую опору; - перепрыгивание через несколько препятствий (высотой 20-40 см).

4. Упражнения для развития быстроты: - пробегание отрезков на скорость; - выполнение упражнений на время.

5. Упражнения для развития выносливости: - равновесие на одной, держат; - стойка на руках, держат; - отмахи из упора на нижней жерди брусев; - выполнение акробатической серии с последующим бегом. Многие упражнения СФП, рекомендованные для групп начального обучения, не утрачивают своего значения и на последующих этапах многолетней подготовки. Изменяются лишь форма, методы их использования и дозировка с учетом индивидуального подхода в подготовке каждого спортсмена.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

1. На всех этапах спортивной подготовки спортсмены должны осваивать и в дальнейшем совершенствовать использование тех и только тех элементов и технических компонентов движений, которые могут и должны использоваться на протяжении длительного времени (практически – всю спортивную карьеру), становясь базовой основой долговременной технической подготовки.

2. Преимущественное внимание должно уделяться своевременному и высококачественному освоению базовых упражнений, являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования гимнастки. Особую роль играет освоение базовых упражнений, т.е. профилирующих упражнений.

3. Освоение базовых упражнений предполагает тщательную проработку учебных и

соревновательных упражнений всех уровней сложности.

4. Совершенствование сложных базовых навыков, особенно профилирующих, требует выполнения не только формальных условий разучивания, но и специальных, в том числе параметрических условий, связанных со скоростью движения, высотой или дальностью полета, количеством успешных контрольных повторений, способностью выполнять упражнение в различных соединениях, в различном физическом состоянии.

5. Совершенствование и поддержание навыков исполнения базовых упражнений должно предусматривать регулярное повторение и подкрепление не только тех базовых элементов, которые соответствуют уровню текущей подготовленности (квалификации) гимнастки, но и ранее освоенных элементов относительно невысокой трудности, сохраняющих свое базовое значение.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Успех учебно-тренировочного процесса в гимнастике в значительной степени определяется психологическими факторами. Решающую роль в данном случае играют волевые качества гимнастки. Воспитание этих качеств, при участии тренера, коллектива и посредством самовоспитания – одно из важнейших направлений работы тренера и его учеников.

Для этого используются многочисленные организационно – педагогические приемы, основные из которых:

- систематическое обращение к соревновательным упражнениям и к работе по соревновательной модели, включая режим подходов к снаряду, выполнения на оценку и др.
- поощрение удачных исполнений не только формальной оценкой, но и педагогическими средствами – похвалой, условной (хотя бы шуточной) премией и др.; неудачные – соответственно порицаются или «штрафуются» в педагогически приемлемой форме и с учетом психики спортсменки;
- по мере роста утомления в тренировке – повышение требований к самоконтролю; тренер должен обращать особое внимание на осознанность, ответственность, тщательность действий учеников, на недопустимость работы «по инерции»;
- применение соревновательных, игровых форм работы с использованием форм гандикапа, позволяющих вовлекать в состязание одновременно спортсменов разного уровня подготовленности;
- тренировка в условиях, ужесточающих режим работы по сравнению с обычными занятиями, так и соревнованиями – за счет сокращения или полного исключения разминки, специальной разминки (при соблюдении норм безопасности), уменьшении интервала

отдыха, помощи и т.д.;

- проведение тренировочных занятий в непривычных условиях, на новых снарядах, в измененной экипировке, утяжеленных костюмах и т.д.

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

- поочередное назначение членов команды условным лидером команды, а также ассистентом тренера, страховщиком и т.п.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Восстановительные средства и мероприятия

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке гимнастов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре.

Режим дня строится исходя из времени тренировок, а также учёбы или работы с таким расчётом, чтобы спортсмен спал не менее 8-9 часов в сутки. В период интенсивных тренировок полезен часовой сон в дневное время.

3.8. Антидопинговые мероприятия

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам

3.9. Инструкторская и судейская практика

Учащиеся тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. На третьем году обучения этапа спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им

звания инструктора и судьи по спорту.

IV. Система контроля и зачетные требования

В целях обеспечения необходимого качества и эффективности процесса спортивной подготовки, направленного на совершенствование спортивного мастерства спортсменов, реализацию данной программы в учреждении организован систематический внутренний контроль, который включает в себя анализ и оценку работы организации, обеспечения, проведения, содержания и эффективности тренировочного процесса.

Ответственность за организацию внутреннего контроля несет директор, непосредственный контроль осуществляет заместитель директора и специалисты по направлениям работы (заведующий отделением, инструктор-методист, тренер, врач, и др.). Задачи внутреннего контроля:

- установление соответствия содержания тренировочных занятий этапу подготовки гимнастов, планам подготовки, программе спортивной подготовки;
- методически правильное планирование тренировочных занятий с целью повышения спортивного мастерства гимнастов;
- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию спортсменов, связанных с нарушением методических и санитарных правил организации, обеспечения и осуществления тренировочного процесса;
- оценка уровня методической подготовленности тренерского состава;
- оценка уровня спортивной подготовленности спортсменов и их физического развития;
- выявление, обобщение и распространение передового опыта тренеров.

Результаты внутреннего контроля фиксируются в актах проверки тренировочных занятий, в журналах учета спортивной подготовки, индивидуальных в протоколах приема контрольных нормативов по физической подготовке (ОФП, СФП), протоколах приема обязательной технической программы.

Специальная физическая подготовка в спортивной гимнастике - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций. В процессе биологического развития физические, психомоторные качества гимнастов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Однако, как показывает практика и исследования, сам по себе ход

естественного развития качеств не может удовлетворить постоянно возрастающих требований к сложности упражнений и техническим возможностям гимнаста.

Поэтому параллельно с технической подготовкой и тренировкой спортсмена должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического состояния гимнастов на всех этапах подготовки. Наиболее важным аспектом является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы.

Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям. Высокий уровень физических качеств необходимых для занятий: скоростно-силовых, силовых, вестибулярная устойчивость, специальная выносливость, гибкость – одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной гимнастике.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из этих компонентов, приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалом в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях.

На протяжении всего многолетнего периода подготовки гимнастов и гимнасток показатели их физической подготовленности существенно меняются.

Одновременно сильные изменения претерпевают важные для занятий гимнастикой тотальные морфологические показатели – рост и вес тела. От тех и других в значительной степени зависят многие другие показатели, в том числе показатели, характеризующие физические, двигательные возможности занимающихся.

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта спортивная аэробика

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявляемым требованиям. Критериями подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

- состояние здоровья;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- уровень спортивных результатов;
- выполнение в полном объеме требований к результатам реализации настоящей программы соответствующего этапа подготовки. Результаты спортивной подготовки в

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

Таблица 8

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта
"спортивная гимнастика"

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Скоростные способности. Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Мышечная сила. Мышечная сила как характеристика физических возможностей человека – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений. **Вестибулярная устойчивость.** Это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. **Выносливость.** Это способность к эффективному выполнению упражнения, преодолевая развивающееся утомление.

Иными словами – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течении относительно длительного времени без снижения ее эффективности. **Гибкость.** Под гибкостью понимаются морфофункциональные свойства аппарата движения и опоры, определяющие амплитуду движений спортсмена.

Термин «гибкость» более приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. **Координационные способности.** Это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающая успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

Телосложение. Это пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

- На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
 - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика;
 - формирование спортивной мотивации;
 - укрепление здоровья спортсменов.
- На этапе совершенствования спортивного мастерства:
 - повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
 - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
 - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
 - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
 - сохранение здоровья спортсменов.

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

Контроль за общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовкой проводится в виде тестирования, соревнований, контрольных тренировок, контрольно-переводных испытаний.

Сроки проведения контроля отражены в календарном плане физкультурных и спортивных мероприятий спортивной организации. Для приема контрольно-переводных испытаний создается комиссия из трех человек.

Контрольно-переводные испытания проводятся ежегодно в мае июне месяце. Контроль ОФП и СФП проводится в виде соревнований или тестирования 3 раза в год в тренировочных группах. Отображены в таблицах(9,10,11)

Для контроля спортивно-технической и тактической подготовки проводится контрольные тренировки, моделирующие соревнования и непосредственно соревнования.

Таблица 9

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	
Сила	И.П. - вис на перекладине. Сгибая руки, подъем переворотом в упор (не менее 5 раз)	И.П. - вис на гимнастической жерди. Сгибая руки, подъем переворотом в упор (не менее 3 раз)
	И.П. - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз)	
	Фиксация положения "угол" в упоре на гимнастических стоялках (не менее 10 с)	
	И.П. - упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук (не менее 5 раз)	И.П. - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол" (не менее 10 раз)
	Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами, колени прижаты к груди (не менее 10 с)	
Выносливость	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация положения (не менее 40 с)	
Гибкость	И.П. - стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения (не менее 3 с)	
	Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 10

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юниоры	Юниорки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		

Скорость	Бег на 20 м с высокого старта (не более 3,8 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Лазание по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)	
Сила	И.П. - упор в положении "угол" на параллельных брусьях. Силой, согнувшись ноги вместе, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз)	И.П. - упор в положении "угол" ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой, согнувшись ноги врозь, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз)
	Фиксация положения "угол" в упоре на гимнастических стоялках (не менее 20 с)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (не менее 15 раз)	И.П. - вис на гимнастической стенке в положении "угол". Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол" (не менее 15 раз)
	И.П. - вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опустить тело в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения (не менее 10 с)	И.П. - стойка на лопатках. Выпрямленными руками держаться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45°. Фиксацией положения (не менее 15 с)
	И.П. - вис на гимнастических кольцах. Силой, сгибая руки, подъемом в упор (не менее 5 раз)	И.П. - стойка на руках на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках (не менее 5 раз)
Выносливость	Стойка на руках на полу. Фиксация положения (не менее 30 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения (не менее 30 с)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 11

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые	Бег на 20 м (не более 3,6 с)	Бег на 20 м (не более 4,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)
	Лазание по канату без помощи ног 5 м (не более 7,8 с)	Лазание по канату без помощи ног 5 м (не более 9 с)
Сила	И.П. - стойка на руках на параллельных брусьях.	И.П. - упор в положении "угол" ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой

	Сгибание и разгибание рук (не менее 5 раз)	согнувшись, ноги врозь, подъем в стойку на руках (не менее 8 раз)
	И.П. - вис на гимнастических кольцах. Силой, сгибая руки, подъемом в упор (не менее 6 раз)	И.П. - стойка на руках на жерди.оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках (не менее 6 раз)
	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях. Фиксация положения (не менее 10 с)	"Высокий угол" на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения (не менее 10 с)
Выносливость	Стойка на руках на полу. Фиксация положения (не менее 60 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения (не менее 60 с)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

V. Перечень информационного обеспечения

1. Макарова Г.А., Холявко Ю.А. Биохимический контроль в спорте /методические материалы/ Краснодар, 2011

2. Сучилин Н.Г. Методическое приложение к журналу «Гимнастика» - М., 2011.

3. Сучилин Н.Г.. Хасин Л.А. Исследование биомеханической структуры взаимодействия с опорой и действий в полете на основе инновационных технологий и обоснование эффективной техники отталкиваний в спортивной гимнастике – М., Советский спорт, 2013.

4. Паршиков А.Т., Мильштейн О.А. Спорт и личность –М.,Советский спорт 2008.

5. Погребной А.И., Локтев С.А., Макарова Г.А. Тестирование физических кондиций и энергетических возможностей организма спортсменов: отечественный и зарубежный опыт - Краснодар 2011.

6. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: ФиС, 2004.

7. Белкин А.А. Идеомоторная тренировка в спорте. – М.: ФиС 2003.

8. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., Терра-спорт, 2002.

9. Психология спорта. Хрестоматия (сост.-ред. А.Е.Тарас) – М:АСТ; Мн, 2005.

10. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие), Москва «Советский спорт» 2010

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт федерации спортивной гимнастики России:

<http://www.sportgymrus.ru>

2. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта России:
<http://www.minsport.gov.ru>

3. Официальный сайт международной федерации гимнастики (FIG):

<http://www.figlive.sportcentric.com>

VI. План физкультурных и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ» по спортивной гимнастике формируется на основе Календаря спортивных мероприятий Всероссийской Федерации спортивной гимнастики, Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий г., Календаря спортивных мероприятий школы, Положения о межрегиональных и всероссийских официальных соревнованиях по спортивной гимнастике ВФП, Положения о городских соревнованиях по спортивной гимнастике на текущий год.