

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**Республиканская школа высшего спортивного мастерства
по гимнастике**

Федерация гимнастики Узбекистана

**ЦЕНТР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ,
ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРИ
МИНИСТЕРСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ
(ЖЕНСКАЯ, МУЖСКАЯ)**



ТАШКЕНТ – 2019

Программа разработана:

Ли Л.Р. – РШВСМ по гимнастике, тренер по спортивной гимнастике, судья международной категории, вице-президент женского технического комитета AGU

Иргашев Р.А - РШВСМ по гимнастике, старший тренер по спортивной гимнастике, судья международной категории.

Каримджанова И.А. - РШВСМ по гимнастике, тренер по спортивной гимнастике.

Мунькова И. В. – старший инструктор-методист РШВСМ по гимнастике

Абдуллаева Р. М. – инструктор-методист РШВСМ по гимнастике

Эштаев С.А. -УзГУФКиС, преподаватель кафедры теории и методики гимнастики.

Рецензенты:

Эштаев А.К. – УзГУФКиС, заведующий кафедры теории и методики гимнастики, кпн, доц.

Филиппова Г.Б. –заместитель директора по учебной части РШВСМ по гимнастике, судья международной категории, президент технического комитета поAGUхудожественной гимнастике.

Утверждена и разрешена на печать Приказом Министра Физической культуры и спорта Республики Узбекистан № 1072 от 10 июня 2019 года.

Объяснительная записка

Данная программа предназначена для ДЮСШ, СДЮСШ и СШВМ. В ней отражены материалы по теории, общей и специальной физической подготовке, двигательному воспитанию, специальной технической, акробатической и хореографической подготовке по годам обучения.

Объем материала для каждого года обучения определяется тренером-преподавателем с учётом возраста и уровня подготовки спортсменов в соответствии с количеством часов, отведённых на изучение темы.

Материал для специальной технической подготовки по спортивной гимнастике излагается отдельно для каждого этапа подготовки. Это позволяет обеспечить преемственность единое направление учебно-тренировочного процесса на всем протяжении занятий гимнасток.

Основными задачами являются:

- подготовка всесторонне развитых юных гимнасток высокой квалификации, для сборных команд района, города, области и республики;
- обеспечение укрепления здоровья и разностороннего физического развития детей, занимающихся спортивной гимнастикой.

I. ВВЕДЕНИЕ

Настоящая «Учебная программа подготовки гимнастов в спортивно-образовательных учреждениях» разработана в соответствии с Законом Республики Узбекистан "О физической культуре и спорта", Постановлением Президента Республики Узбекистан "О создании спортивных школ высшего мастерства", Постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан "О мерах по дальнейшему совершенствованию деятельности детско-юношеских спортивных школ", Постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан от 23 сентября 2010 года №211 «О дальнейшем совершенствовании деятельности спортивных школ и системы материального стимулирования труда тренеров и специалистов спортивных школ». Постановлением Министерства по делам культуры и спорта Республики Узбекистан совместно с Национальным Олимпийским комитетом Республики Узбекистан от 9 марта 2016 г. № 2-3

Данная программа предусматривает разделы, дифференцированные с учетом специфики женской спортивной гимнастики.

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки гимнастов, результатов последних научных рекомендаций в данном виде спорта, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а также с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки гимнасток, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Спортивно-образовательными учреждениями являются:

- детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ);
- специализированные детско-юношеские спортивные школы по спортивным видам гимнастики (СДЮСШ)
- спортивные школы высшего мастерства (СШВМ);

Основной **целью** программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

1. Воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям спортивной гимнастикой.
2. Развивать физические качества спортсменов.
3. Обучить основам техники и тактики спортивной гимнастики.
4. Повышать уровень спортивной подготовленности гимнасток, участвовать в соревнованиях различного уровня

Ключевое место в материалах программы занимают разделы, посвященные всем видам подготовки гимнасток, составляющим в совокупности систему многолетней поэтапной подготовки в ДЮСШ, СДЮСШ, СШВМ.

Формы занятий по спортивной гимнастике:

1. Теоретические и практические;
2. Контрольные тренировки (промежуточные и итоговые);
3. Участие в соревнованиях;
4. Восстановительно-профилактические мероприятия;
5. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса;

6. Индивидуальные занятия;
7. Учебно-тренировочные сборы;

8. Спортивно-оздоровительные лагеря;
9. Спортивно-массовые мероприятия;
10. Инструкторская и судейская практика.

В основу учебной программы подготовки спортсменов заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивно-образовательных учреждений и основополагающие принципы подготовки спортивного резерва, рекомендации по результатам научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля, соревновательной подготовки).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения исоответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивно-образовательных учреждений, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных программ, были определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка, организационно-методические указания, учебный план, план-схема годового цикла, контрольно-нормативные требования, программный материал для практических и теоретических занятий, воспитательная работа, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, врачебный контроль, инструкторская и судейская практика.

Предлагаемая Учебная программа для спортивно-образовательных учреждений включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса, нормативных документов, регламентирующих работу спортивно-образовательных учреждений.

II. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ

Спортивная гимнастика — вид спорта, включающий упражнения на гимнастических снарядах. Соревнования проводятся у женщин на четырех снарядах — опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения, у мужчин на шести снарядах — вольные упражнения, конь-махи, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья и перекладина.

Различают четыре вида соревнований:

С-I — квалификационные соревнования по многоборью (выполняются упражнения на всех видах) для всех участников. По их результатам определяются участники последующих соревнований.

С-II — финальные соревнования по многоборью. В них участвуют 24 гимнастки, но не более, чем две от страны, показавших лучшие результаты в многоборье в квалификационных соревнованиях. По их результатам определяются абсолютные чемпионы (чемпионы в многоборье).

С-III — финальные соревнования в отдельных видах многоборья. В них участвуют 8 спортсменов, но не более двух от страны, показавших лучшие результаты на каждом снаряде. По их результатам определяются чемпионы на каждом виде.

С-IV — финальные соревнования командного первенства по многоборью. В них участвуют 8 команд, показавших лучшие результаты в квалификационных соревнованиях. По их результатам определяются победители командного первенства, а места других команд (с 9-ого и далее) определяются по результатам квалификационных соревнований.

Для участия в соревнованиях на помост одновременно выходят шесть мужских и четыре женских команды — по одной на каждый вид многоборья. Участникам предоставляется определенное время на разминку, после чего участники вызываются для выполнения упражнений. После окончания соревнований на виде производится переход на следующий вид. Порядок видов у женщин — опорный прыжок, брусья, бревно, вольные упражнения. Если в команде 8 участников, то время для разминки предоставляется сначала первой четверке, а после того, как она выступит — второй. Оценка выступления гимнастов на соревнованиях (судейство) отличается большей сложностью в сравнении со многими другими видами спорта. Недаром говорят: «Чтобы судить гимнастику, надо ее знать, понимать и чувствовать». На это, как правило, способен судья, который сам имеет большой опыт спортивных выступлений, тренерской работы и собственно судейства.

В гимнастике оцениваются содержание упражнения — трудность и композиция (построение) — и его исполнение. Для оценки трудности все известные, наиболее часто исполняемые элементы и их соединения, в специальной таблице «Правил соревнований» (разрабатываются женским техническим комитетом Международной федерации гимнастики).

История возникновения и развития спортивной гимнастики

Термин «гимнастика» впервые появляется у древних греков, в период расцвета Древнегреческой культуры в 8 веке до н. э. Гимнастика (от греческого «гимназий» — обучаю, тренирую) — система телесных (физических) упражнений, служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования. Впрочем, существует и другая, менее убедительная версия происхождения этого слова от греческого «гимнос» — обнаженный, так как древние занимались телесными упражнениями обнаженными.

Древние греки считали, что гимнастика придает телу ловкость, силу, быстроту, грацию, красоту, а также развивает у человека чувства храбрости и благородства. Они использовали гимнастические упражнения не только для физического развития, но и для подготовки военных.

Ещё за 4000 лет до нашей эры в Китае, Индии и у других народов гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В китайских книгах тех времен указывается на то, что в Китае существовала гимнастика, которой занимались дома утром и вечером. Широко известная в настоящее время система гимнастических упражнений берёт своё начало в том далеком времени. Из различных исторических источников (памятники, фрески, рисунки) известно, что гимнастические упражнения применялись у всех древних народов: египтян, персов, ассирийцев, римлян и др.

С утверждением на рубеже XIV–XV вв. гуманизма – направления общественной мысли, характеризующегося защитой достоинства и свободы личности, ее всестороннего, в том числе и физического, развития борьбой за человечность общественных отношений – начинается обращение к культурному наследию античности. В систему воспитания постепенно внедряется физическое воспитание – гимнастика. Значительную роль в ее возрождении сыграло сочинение итальянского врача Иеронима Меркуриалиса (1530–1606) «Об искусстве гимнастики», взгляды на воспитание французского писателя, автора романа «Гаргантюа и Пантагрюэль» Франсуа Рабле (1494–1553), швейцарского педагога Песталоцци (1746–1827), французского философа-просветителя Жан-Жака Руссо (1712–1778), чешского педагога Яна Амоса Каменского (1592–1670).

В конце XVIII – начале XIX вв. в Германии в педагогике под влиянием идей гуманистов сложилось течение филантропистов. В созданных ими школах – филантропинах – важное место заняла система физического воспитания – гимнастика, которую разработали и преподавали Г. Фит (1763–1836), И. Гутс-Мутс (1759–1839). Завершил создание системы немецкой гимнастики Ф.Л. Ян (1778–1852), разработавший гимнастическую систему, названную «турнен», и обогатившую немецкую гимнастику упражнениями на перекладине (турнике), кольцах, брусьях и коне.

Оригинальные системы гимнастики были созданы: во Франции Ф. Аморосом (1770–1847), в Швеции (шведская) П.-Г. Лингом (1776–1839), а в Чехии (сокольская) – Мирославом Тыршем (1832–1884).

Непросто установить, когда гимнастика, система физического воспитания, стала видом спорта. Признанным видом спорта гимнастика стала в 1896 году, когда была включена в программу первых современных Олимпийских игр. И с тех пор остается их подлинным украшением. С 1928 года в Олимпийских играх участвуют женщины. С 1903 года проводятся чемпионаты мира, с 1934 года в чемпионатах участвуют женщины.

В 1881 году создана Международная федерация гимнастики.

История развития спортивной гимнастики в Узбекистане

Любое государство имеет присущие только ему традиции в развитии физической культуры. Гимнастика, как и другие виды спорта, базировалась на целом комплексе традиционных и нетрадиционных средств физического воспитания в разные исторические периоды.

Гимнастика на территории Средней Азии и в частности, в Узбекистане была «завезена» уже в оформившемся виде сокольской системы имеющем зачатки спортивного стиля, тогда как элементы и целые направления лечебной, оздоровительной, прикладной физической культуры в Узбекистане уже имели глубокие и нередко научно обоснованные корни. Свидетельство этому находим в эпосе Алпомыш, в трудах Ибн Сино, в эпоху Амира Тимура.

В истории гимнастики имеются множество значимых дат и событий, многие из них относятся к 20-му столетию.

В 1904 году было создано «Общество любителей гимнастики и физических упражнений». Следует отметить, что в то время в понятие «гимнастика» входили и такие упражнения как бег, прыжки, метания и др. Но это было первое гимнастическое общество, и оно играло большую роль в процессе дальнейшего развития этого вида спорта. Оно было организовано по инициативе групп спортсменов и насчитывало всего 15-20 человек. В уставе «Общества любителей гимнастики и физических упражнений» отмечалось, что членами общества не могут быть учащиеся учебных заведений, так как при них присутствовали гимнастические классы. Так в 1880 году специальная комиссия разработала программу для четырехгодичных приходских училищ туркестанского края, которые предусматривали проведения занятий по гимнастике, в дополнение к основным урокам.

Когда же в Ташкенте была открыта гимнастико-фехтовальная школа, то она получила еще большую популярность, и количество членов этого общества значительно увеличилось, но по-прежнему она включала в себя еще ряд упражнений, которые не отвечали требованиям гимнастики. Соревнований, как таковых, не проводилось.

Начиная с 1912 г. В Ташкент приезжают первые тренеры по гимнастике из Петербурга, Варшавы и других городов. Гимнастика получает всё большее распространение.

С целью комплектования сборной команды России к Олимпийским играм в Стокгольме в тот же год были проведены официальные соревнования по спортивной гимнастике в Туркестане, победителем которых стал поручик Волчанский. Эта дата первых официальных соревнований стала считаться днем рождения спортивной гимнастики в Туркестане. Вслед за этим событием начинают создаваться гимнастические общества в Коканде, Фергане, Самарканде.

В 1915 году в Ташкенте открываются первые гимнастические курсы при женской гимназии. Эти курсы окончила Полина Владимировна Гарфунг, которая в дальнейшем много сделала для развития гимнастики в Узбекистане. Спортивная гимнастика, как и другие виды спорта, стала достоянием широких народных масс. Оздоровление населения через физическую культуру и спорт стало делом государственным. Таким образом, гимнастика заняла прочное место в общей системе физического воспитания трудящихся Узбекистана. Необходимо отметить, что некоторое время еще продолжали существовать оставшиеся от царской России сокольская и шведская система гимнастики, но вскоре они были заменены новой системой гимнастики, соответствующей задачам социалистического государства. Гимнастика начинает проникать в Бухару, Каттакурган, Наманган, Ургенч. Наибольшее развитие в эти годы она получает в воинских частях и военно-учебных заведениях.

В 1918 году был открыт «Детский спортивный клуб», где проводились занятия играми и гимнастикой. 1919 год характеризуется тем, что, начиная с этого года, проводятся различные соревнования среди учащихся, которые называются «Олимпийскими играми».

10 октября 1920 года стартовала I-ая Среднеазиатская олимпиада, которая явилась большим событием для физкультурников и смотром их достижений. В этом же году Ферганский областной военкомат издал «Краткую программу преподавания физического воспитания». Она предусматривала занятия гимнастикой, бегом, прыжками, играми. Во введении указывалось: "Гимнастика имеет целью: дать правильное физическое развитие, исправить недочеты организма, выработать умение координировать движения, развитие дисциплины и укрепление нервной системы - балансирования».

Большим событием 1921 года явилось создание Центрального Совета физической культуры при управлении Всеобуча Туркфронта. Его цель заключалась в объединении различных физкультурных организаций и планомерном руководстве делами физического воспитания трудящихся Туркестана. Тогда же прошла 2-ая Среднеазиатская Олимпиада, программа которой по сравнению с 1-ой была значительно расширена.

Постановлением Президиума Всероссийского ЦИКа от 17 июля 1923 года при Туркестанском ЦИКе на правах постоянной комиссии учреждается Краевой Совет физической культуры, явившийся органом руководства и контроля за постановкой физической культуры и спорта в республике. Годом позже состоялась Всетуркестанская спартакиада.

Важным этапом в подготовке к Всесоюзной спартакиаде 1928 года была Всеузбекская спартакиада, которая проходила в 1927 г., в её программе была и спортивная гимнастика. Мастерство гимнастов было ещё на низком уровне, но уже на второй, которая выявила состав сборного коллектива республики, произошли большие сдвиги. На Всесоюзной спартакиаде в Москве Узбекистан поделил 4-5 места, а ташкентский гимнаст Мечислав Мурашко завоевал звание абсолютного чемпиона СССР.

В 1929 году впервые в Ташкенте проводятся командные соревнования по спортивной гимнастике, в четырёхборье: перекладина, кольца, «козёл», вольные упражнения. Важным событием в спортивной жизни республики было введение в 1931-1934 гг. единого всесоюзного физкультурного комплекса ГТО в результате чего гимнастика получает дальнейшее развитие. Мастерство гимнастов растёт.

В 1933 году на первом официальном первенстве по спортивной гимнастике в Ташкенте, а затем и в последующие годы больших результатов добиваются Е. Дахин, Б. Ястребов, Е. Елецкая, Б. Богатова, В. Назарова, Н. Котин, А. Петухов и другие.

Гимнастика заметно начинает проникать в сельскую местность. Большим успехом пользуется один из старых спортивных клубов – кружок печатников. В нём работает выдающийся тренер воспитавший целую плеяду замечательных гимнастов М. Архангельский. Важным событием 1934 г. стала 1-ая Среднеазиатская спартакиада, где командное первенство одержали узбекские гимнасты. В период 1935-37 гг. создаются спортивные общества «Спартак», «Локомотив» и первые ДСШ, в которых открываются отделения гимнастики. Всё это приводит к бурному наплыву занимающихся, к увеличению количества секций и повышению мастерства узбекских гимнастов.

Заметную роль в развитии гимнастики в Узбекистане сыграл открытый в 1935 году в Ташкенте техникум физической культуры, где преподавателем гимнастики работал Ян Халилович Муртазин, выпускник Московского института физической культуры, а также преподаватели Рашид Хамидов и Умар Асадов.

В 1936 году впервые в Узбекистане состоялось детское первенство по спортивной гимнастике. В. Лебедев, и Р. Томилина стали чемпионами республики. Отличных результатов добиваются юные гимнасты Г. Куст и О. Соколовская. В это же время успешно выступает один из сильнейших гимнастов республики Червиченко из Самарканда.

В 1937 организовалась ДСШ при Гороно, взрастившая будущих мастеров спорта, среди них заслуженный мастер спорта и абсолютная чемпионка мира Галина Шамрай, а также А. Марков, С. Чуксиева, В. Хримпач, Э. Сыркин, З. Бондаренко, Р. Большакова, П. Панкратьев и др.

Высоких результатов стала добиваться Галина Шамрай - чемпионка республики, затем заслуженный мастер спорта, олимпийская чемпионка в командном зачете (1952 г.), первая абсолютная чемпионка мира 1954 г.

В 1955 году открывается Узбекский Государственный институт физической культуры, кафедра гимнастики участвовала в подготовке и проведению массовых гимнастических выступлений на всех праздниках республики на стадионах «Спартак», «Пахтакор», на площади торжеств. А в 1962 году кафедра и вся гимнастическая общественность отмечала 50-летие этого вида спорта в Узбекистане. Были выпущены памятные значки, которыми награждали тренеров, спортсменов и общественников. В те годы блистал заслуженный мастер спорта, абсолютный чемпион СССР на коне, кольцах, брусьях, перекладине – Сергей Диомидов.

Одна из самых ярких спортсменок Союза внёсшая огромный вклад в развитие женской спортивной гимнастики в Узбекистане Эльвира Саади - заслуженный мастер спорта СССР, награждена орденом Дружбы Народов (1976) и медалью «За трудовое отличие» (1972). Олимпийская чемпионка 1972 г. в командном первенстве, абсолютная чемпионка СССР 1973 г, чемпионка СССР 1972 года в вольных упражнениях и на бревне, 1973 года - в упражнении на бревне.

Показателем достижений гимнастов Узбекистана являлись их выступления на Спартакиадах народов СССР. На этих состязаниях обычно отбирали лучших спортсменов для участия в олимпийских играх. Весьма запоминающимися в разные годы были выступления Сергея Диомидова, И. Кричмар, Эдуарда и Романа Сыркиных, Рустама Шарипова, А. Драгункина, ДиазРуми, Евгения Маркелова, А. Нилова, Н. Колотиловой, Зинаиды Нуриевой, Эльвиры Саади, Заремы Якубовой, Розалии Галиевой, Оксаны Чусовитиной.

В достижении наших спортсменов надо отдать должное их наставникам. Многолетний кропотливый труд, полностью отдавая себя любимому делу, эти люди не гонятся за славой. Честь и гордость за свою страну – прежде всего! Среди них подготовившие целую плеяду прославленных на весь мир спортсменов В. Внучков, М. Архангельский, Роберт Саркисов, Александр Диомидов, Зинаида Бондаренко, Светлана Кузнецова, Надежда Мазур и многие другие.

Выявить одарённого спортсмена и совершенствовать его мастерство помогают специальные организации. Одной из таких является созданная в 1961 году республиканская общеобразовательная школа – интернат спортивного профиля, ныне, республиканский колледж олимпийского резерва. За всю историю существования отделения спортивной гимнастики было подготовлено множество спортсменов высокого класса защищавших честь республики и до сих пор поднимающих флаг Узбекистана на международных турнирах, чемпионатах мира и олимпийских играх. В числе самых именитых гимнастов, воспитанников РКОР победительница чемпионата мира 1985 г. Ирина Бараксанова, чемпионки олимпийских игр Розалия Галиева, Оксана Чусовитина, победительница ряда крупнейших международных турниров Анастасия Дзюндзак. Именно Галиева и Чусовитина стали первыми героями независимого Узбекистана.

Обладательница наград высшего достоинства чемпионата мира и Олимпийских игр в Барселоне (1992 г.) Третье место в чемпионате мира 1993 г. и дважды бронзовый призёр азиатских игр 1994 г. в Хиросиме – Чусовитина.

В 1993 году, федерация спортивной гимнастики Узбекистана стала самостоятельной и была принята в члены FIG(Международная Федерация Гимнастики). В 1994 г. принята в состав Ассоциации Гимнастики Азии. Громадный вклад в развитие этой спортивной дисциплины в стране внесли возглавлявший в то время федерацию Юрий Исхаков, генеральный секретарь Людмила Жалновакова, директора техкома В.Колодяжный и «Тренер мирового класса» Светлана Кузнецова.

В 2005 году спортивная гимнастика стала одной из 5 дисциплин вошедших в единую Федерацию Гимнастики Узбекистана(ФГУ). В состав руководителей ФГУ входят Вице-Президент Р.Мустаев, Генеральный секретарь Г.Филиппова.

В 2008 году Антон Фокин становится бронзовым призёром олимпиады в Пекине, призёром этапов кубка мира и азиатских игр в Гуанчжоу (2010, Китай) и в г.Инчхон (2014, Корея). Женская команда на играх континента в г.Гуанчжоу (2010, Китай) получает бронзу, а Луиза Галиулина медаль этого же достоинства завоёвывает в упражнениях на бревне. Она же является неоднократным призёром этапов кубка мира, различных международных турниров. Бронзовые призёры чемпионата Азии среди юниоров в командном первенстве наши девушки и в упражнениях на бревне - Рузана Чухрай (2012 Таиланд), Член женской сборной Дильноза Абдусалимова становится бронзовым призёром лицензионного чемпионата Азии среди юниоров в Японии (2010) и участницей 1 юношеских Олимпийских Игр в Сингапуре (2010год).

С 2013 года Оксана Чусовитина вновь выступает за Узбекистан, завоеывая медали разного достоинства на Этапах Кубка Мира, и Азиатских Играх в г.Инчхон (2014, Корея) и Джакарта (2018, Индонезия).

В 2014 году в г. Ташкенте проводится лицензионный Чемпионат Азии среди юниоров, где женская и мужская команды завоевывают бронзовые медали.

Исломова Турдихон приносит в нашу копилку еще золото в упражнении на бревне, серебро на прыжке и бронзу на вольных упражнениях, Кадиров Тимур – бронзу на коне.

В этот же год проводятся 2-е юношеские Олимпийские Игры в Китае, где Кадиров Тимур становится бронзовым призером в упражнении на коне.

Устанавливая рекорд в спортивной гимнастике, и не переставая удивлять весь мир Оксана Чусовитина завоевывает право участвовать на 7-ых для нее Олимпийских Играх 2016 года в г. Рио-де-Жанейро (Бразилия).

Замечательные тренеры воспитывают лучших гимнастов: Людмила Ли, Николай Пак, Эльвира Ракова, Евгений Галкин, Константин Шаулов, Роман Сыркин, Светлана Кузнецова, Ирина Каримджанова, Ирина Гранина, Елена Севаева, Оксана Киося и многие другие.

С 2010 года представляют Узбекистан в женском техническом комитете Азиатского союза гимнастики – Ли Л.Р., а с 2014 года еще и Пак Н.А. - в мужском техническом комитете.

Также наши тренеры, судьи международной категории Ли Л. и Маркелов А. удостоены чести принять участие в судействе Олимпийских Игр 2016 года в г. Рио-де-Жанейро.

III. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа спортивно-образовательных учреждений разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу данных учреждений.

таблица № 1

РЕЖИМ учебно-тренировочной работы по этапам подготовки спортивного резерва спортивно-образовательных учреждений

Уровень и этапы подготовки занимающихся	Год обучения	Режим работы с учебными группами (часов в неделю*)	Наполняемость учебных групп
Спортивно-оздоровительный	Весь период	4	12
Начальный	1 год	6	12
	Свыше 1 года	8	10
Учебно-тренировочный	1 год	12	8
	2 год	14	8
	3 год	18	6
	Свыше 3-х лет	20	6
Спортивного совершенствования	1 год	24	5
	2 год	26	4
	Свыше 2-х лет	28	4
Высшего спортивного мастерства	Весь период	32	3
	Весь период	36	1-2

Примечание:- При наличии в составе учебных групп одного или нескольких членов сборной команды Республики (основной состав) количество часов в неделю данной группы может быть увеличено до 36 часов.

* учебно-тренировочные занятия указываются в академических часах.

1 академический час равен 45 минутам.

- Администрации спортивной школы предоставляется право сокращать наполняемость учебных групп начальной подготовки до 8-10 человек, учебно-тренировочных – до 5-6, но не более 30 % от общего количества, в зависимости от качества работы тренера этих групп.

таблица №2

РЕЖИМ
учебно-тренировочной работы и требования по физической,
технической и спортивной подготовке

Уровень и этапы подготовки занимающихся	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления*	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	Весь период	4	
Начальной подготовки	1 год	5	Выполнение нормативных требований по ОФП, СФП или СТП
	2 год	6	
Учебно-тренировочный	1 год	7	Выполнение нормативных требований по ОФП, СФП или СТП
	2 год	8	
	3 год	9	
	Свыше 3-х лет	10	
Спортивного совершенствования	1 год	11	Выполнение нормативных требований по ОФП, СФП или СТП
	2 год	12	
	Свыше 2-х лет	13	
Высшего спортивного мастерства	Весь период	14 лет	Уровень спортивных результатов

* Указывается только минимальный возраст зачисления в спортивную школу.

таблица №3

РАЗРЯДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

Уровень и этапы подготовки занимающихся	Год обучения	Разрядные требования к учащимся на начало учебного года
Спортивно-оздоровительный	Весь период	Без разряда
Начальной подготовки	1 год	Без разряда
	2 год	III юношеский разряд
Учебно-тренировочный	1 год	II юношеский разряд
	2 год	II, I юношеский разряд
	3 год	I юн, III взрослый разряд
	Свыше 3-х лет	III, II взрослый разряд
Спортивного совершенствования	1 год	II, I взрослый разряд
	2 год	I, КМС
	Свыше 2-х лет	КМС, МС

Высшего спортивного мастерства	Весь период	МС, МСМК
--------------------------------	-------------	----------

таблица №4

**ПРИМЕРНОЕ СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ
физической и технической подготовки по годам обучения (%)**

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки											
		СО	НП		УТ				СС			ВСМ	
		весь период	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	свыше 3-х лет	1 год	2 год	свыше 2-х лет	1 год	свыше 1 год
1.	Общая физическая подготовка	26	22	17	16	16	13	12	12	11	10	9	8
2.	Специальная физическая подготовка	24	22	24	19	19	22	20	17	23	21	19	25
3.	Специальная техническая подготовка	24	31	33	43	43	40	44	50	45	41	37	35
4	Акробатика, хореография, батут	24	22	24	19	19	22	20	17	15	21	28	25
5.	Другие	2	3	2	3	3	3	4	4	6	7	7	7

IV. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В данном разделе раскрываются:

- распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения;
- схема учебного плана.

Рекомендации. При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивно-образовательных учреждений. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую подготовку.

Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП. Ориентировочное соотношение средств физической и технической подготовки (в %) по годам обучения в различных видах спорта можно использовать при составлении табл.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Этап начальной подготовки (предварительной подготовки).

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;

приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
выявление задатков и способностей детей;
привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
воспитание черт спортивного характера.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации).

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта;
- уточнение спортивной специализации.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения - этап углубленной тренировки).

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап спортивного совершенствования.

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

В данном разделе раскрывается:

- содержание и последовательность изучения программного материала;
- объемы основных параметров подготовки;
- виды контроля за общей и специальной физической, специальной технической подготовкой по этапам годичного цикла.

План-схема годичного цикла включает:

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов);
- основные задачи по этапам подготовки;
- распределение объемов основных средств тренировки по неделям (52 недели);
- сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные);
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;
- сроки проведения углубленного медицинского обследования;
- виды восстановительных средств, их направленность в отдельные недели и этапы подготовки.

Рекомендации. Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в спортивной гимнастике;

- календарем и регламентом спортивных мероприятий, в том числе и сроками проведения основных из них.

План-схема годового цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Ее значение - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема должна представлять собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

таблица №5

**Примерный общий учебный план многолетней подготовки годового цикла
52 недели(в часах).**

№	Разделы Подготовки	СОН	Этапы подготовки										
			ГНП		УТГ				ГСС			ГВСМ	
			1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
1	Общая физическая подготовка	55	70	70	100	120	120	120	150	150	150	150	150
2	Специальная физическая подготовка	50	70	100	120	140	208	208	208	312	312	312	468
3	Техническая подготовка	50	97	139	269	310	378	460	628	610	596	622	654
4	Акробатика, хореография, батут	50	70	100	120	140	208	208	208	208	312	468	468
5	Теоретическая подготовка	3	3	4	6	6	8	10	12	14	16	18	24
6	Психологическая подготовка	-	-	-	6	6	8	10	12	14	16	24	36
7	Участие в соревнованиях	-	Согласно календарного плана										
8	Контрольно-переводные нормативы	-	2	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6
9	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	12	18	26	36	52	52
10	Медицинское обследование		2 раза в год										
11	Инструкторская и судейская практика							6	6	12	12	12	12
Количество часов в неделю (в академических часах)		4	6	8	12	14	18	20	24	26	28	32	36
ОБЪЕМ В ЧАСАХ		208	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664	1872

V. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Все желающие заниматься спортивной гимнастикой принимаются в спортивно – оздоровительные группы с учетом возраста, пола и состояния здоровья. Занятия в СОГ проводятся 2-3 раза в неделю, количество занимающихся в каждой группе 12 человек.

Примерный план теоретических занятий:

1. Меры предупреждения спортивного травматизма
2. Правила поведения в спортивном зале и пользование снарядами
3. Терминология гимнастических упражнений.

Основные задачи спортивно-оздоровительных групп:

1. Привитие интереса к физическим упражнениям.
2. Общеукрепляющее развитие ребенка.
3. Выявление индивидуальных способностей детей и их привлечение к систематическим занятиям спортивной гимнастикой.

Основными средствами занятий являются:

1. Двигательная и физическая подготовка, включающая общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, прыжки, хват за жердь, висы, упоры, упражнения на гибкость и др. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения на внимание.
2. Использование спортивного оборудования и инвентаря (бревно, брус, мостик, маты, гимнастическая скамейка, стенка, скакалка, мяч и др.)

Методика: основывается на принципах наглядности, доступности и последовательности. Занятия проводятся в игровой форме.

таблица №6

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП ОБУЧЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА (из расчета 4 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	3	1			1							1	
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	105	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	9	9
-ОФП	55	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4
-СФП	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	50	3	4	4	3	4	4	4	5	5	5	4	5
АКРОБАТИКА, ХОРЕОГРАФИЯ, БАТУТ	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
ОБЪЕМ В ЧАСАХ	208	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	19	19

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

В группу начальной подготовки зачисляются желающие заниматься спортивной гимнастикой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Цель: выявление задатков и способностей детей, всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники гимнастических движений, воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортивной гимнастики.

Задачи:

1. Укрепление, здоровья, и гармоническое развитие функций организма занимающихся.
2. Начальное развитие всех физических качеств.
3. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
4. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
5. Начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов хореографии, игры и импровизация под музыку.
6. Привитие интереса к регулярным занятиям спортивной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования.

Примерный план теоретических занятий:

1. Меры предупреждения спортивного травматизма
2. Правила поведения в спортивном зале и пользование снарядами
3. Терминология гимнастических упражнений.

ОФП юных гимнасток может в отдельных случаях быть предметом специального урока. Чаще всего бывает, когда основную часть занятия составляют элементы какого-нибудь другого вида спорта. Такие уроки, как правило, планируются в подготовительном и переходном периодах годичного цикла. Специальная физическая подготовка (СФП) и специально-двигательная подготовка (СДП) на 1-м году обучения входят в содержание всех частей урока. В последующие годы обучение упражнения СФП и СДП, а также подвижные игры и эстафеты составляют основное содержание подготовительной и заключительной частей урока. В процессе ОФП и СФП большое внимание следует уделять формированию правильной осанки. Основными средствами ОФП для юных гимнасток групп начальной подготовки являются прикладные и гимнастические упражнения с предметами без предметов, подвижные и спортивные игры, элементы других видов спорта. Содержание СФП составляют упражнения, непосредственно направленные на развитие силы, гибкости, быстроты. Под СДП имеется в виду обучение умению различать свои движения по усилиям, времени, амплитуде с помощью специально-направленных упражнений. Овладение подобными упражнениями значительно облегчает процесс дальнейшего освоения.

Используют целостный и расчлененный метод обучения.

Формы и средства контроля

Учащиеся ГНП в конце учебного года выполняют нормативные требования, состоящие из упражнений для выявления начального уровня развития физических качеств или по специальной технической подготовке.

таблица №7

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ ГРУПП
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА**

(из расчета 6 часов в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	3	1		1							1		
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	140	12	12	12	12	12	12	12	10	10	12	12	12
ОФП:	70	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6
СФП:	70	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	97	7	8	8	8	8	8	8	10	8	8	8	8
АКРОБАТИКА, ХОРЕОГРАФИЯ, БАТУТ	70	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	2									2			
ОБЪЕМ В ЧАСАХ	312	25	26	27	26	26	26	26	26	26	26	26	26

таблица №8

**Нормативные требования по ОФП, СФП (переводные экзамены)
для девочек 5 лет.**

№	Упражнения	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0	
1.	Бег 20 м. (сек.)	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	6,6	
2.	Прыжок в длину с места	105	100	95	90	85	80	75	70	65	60	
3	Угол в висе на гимнастической стенке (сек)	8	7	6	5	4	3	2	1	-	-	
4	Отжимания в упоре лёжа, (руки на скамейке)	8	7	6	5	4	3	2	1	-	-	
5	Упражнения на гибкость:	10,0			9,0			8,0-1,0				
	Наклон вперёд ноги вместе «складка»	Не полная «складка», носки оттянуты			Не касается грудью ног, колени согнутые			Каждая ошибка – сбавка 1,0 б.				
	Мост	Ноги слегка согнуты плечи перпендикулярно полу			Ноги слегка согнуты, плечи слегка отклонены от вертикали			Каждая ошибка – сбавка 1,0 б.				
	Шпагаты (правый, поперечный, левый), оценка средняя	Голени и бедра не достаточно прилегают к полу			Только голени прилегают к полу (ноги разведены на 170 *)			Каждая ошибка – сбавка 1,0 б.				

ТРЕБОВАНИЯ ПОСПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

III юношеский разряд

Опорный прыжок

Наскок в упор присев на горку матов – в ширину, соскок прыжком вверх прогнувшись (высота 1 м) две попытки, оценка лучшая

Разновысокие брусья

Упражнение выполняется на нижней жерди (разрешается под жердь 4 мата)

1. Любым способом переворот в упор (толчком, махом, силой)
2. Перемах правой (левой) ногой в упор верхом
3. Перемах другой ногой в упор сидя сзади
4. Перехват левой (правой) рукой, другая вверх
5. Поворот на 180° в упор
6. Отмах, толчком рук соскок назад на ноги

Бревно

1. Стоя продольно у конца бревна – наскок в упор, встать произвольно
2. Бег на полупальцах, руки в стороны (одна линия)
3. Поворот кругом на полупальцах, руки на поясе
4. Прыжки вверх со сменой ног (5 раз), руки на поясе
5. Три шага польки, руки в стороны
6. Старт пловца, соскок – прыжком вверх прогнувшись

Вольные упражнения

1. Исходное положение – основная стойка

1.1. Старт пловца

2 Упор стоя согнувшись

3 – 4. кувырок вперед в упор присев

5 – 8. перекат назад в стойку на лопатках («Березка»)

2.1. Перекат в упор присев

2. сед на пятки, руки в стороны

3 – 5. упор стоя на одном колене, другая в заднем равновесии («ласточка» - 2 сек)

6 – 8. подставить ногу в стойку на коленях, руки в стороны, выставляя ногу вперед, сед в шпагат (без помощи рук)

1. 1- 3 шпагат (2 сек)

4 – 5 перемах ногой вперед в сед, руки вверх

6 – 8 разводя ноги врозь (90°), наклон вперед «складка» (2 сек)

4. 1 – 2 лечь на спину, согнуть руки и ноги

3 – 6 мост (2 сек)

7 – 8 поворот кругом в упор лежа, подставить ноги в упор присев

5.1. встать

2 – 3 выпад вправо, левая нога на пятку, руки на пояс

4 – 5 то же в другую сторону

6 «старт пловца»

7 – 8 прыжок вверх прогнувшись

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Основной задачей на этапе начальной подготовки является выявление способных детей и их привлечение к систематическим занятиям спортивной гимнастикой.

Общие задачи работы ГНП: повышение функциональных возможностей организма занимающихся, укрепление здоровья.

Теоретический материал:

1. Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
2. Личная и общественная гигиена.
3. Закаливание организма.
4. Развитие спортивной гимнастики.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Значительное внимание в подготовке гимнастики уделяется развитию общей и специальной физической подготовки и изучение базовых элементов технической подготовки: гимнастических элементов, акробатики и хореографии. С целью повышения эмоциональности и интереса к данному виду спорта, в каждое занятие включаются подвижные игры с обучающими элементами, строевые упражнения, акробатические элементы, общеразвивающие упражнения, задания на внимание и др.

Методика обучения: соблюдение принципа наглядности в сочетании с методом слова, последовательности и систематичности в обучении - от простого к сложному, от основного к второстепенному, приведет кратчайшим путем к достижению цели.

Практические занятия. Предупреждение ошибок в технике исполнения базовых элементов в целом и на отдельных видах многоборья, работа над исправлением ошибок.

Формы и средства контроля. Участие в контрольных и соревнованиях по ОФП и СФП или СТП в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий на учебный год, но не более двух стартов в год. Выполнение на соревнованиях требований предъявляемых к выполнению контрольно-переводных нормативов.

таблица №9

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 6-8 лет

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем несогласованы, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие – в игровой форме.
7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА 52 НЕДЕЛИ
(из расчета 8 часов в неделю)**

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	4	1			1			1			1		
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	170	14	14	15	14	15	14	14	14	14	14	14	14
ОФП:	70	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6
СФП:	100	8	8	9	8	9	8	8	9	9	8	8	8
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	139	11	12	11	11	11	12	11	12	11	7	15	13
АКРОБАТИКА, ХОРЕОГРАФИЯ, БАТУТ	100	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	3										3		
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА												
ОБЪЕМ В ЧАСАХ	416	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	38	38

**Нормативные требования по ОФП, СФП (переводные экзамены)
для девочек блет– III юношеский разряд**

№	Упражнения	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0	
1.	Бег 20 м. (сек.)	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	
2.	Прыжок в длину с места	110	105	100	95	90	85	80	75	70	65	
3	Угол в виси на гимнастической стенке (сек)	10	9	8	7	6	5	4	3	-	-	
4	Отжимания в упоре лёжа.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
5	Упражнения на гибкость:	10,0			9,0			8,0		7,0-1,0		
	Наклон вперёд ноги вместе «складка»	Полная «складка» - все точки туловища касаются ног, носки оттянуты			Не полная «складка», носки оттянуты			Не касается грудью ног, колени согнутые		Каждая ошибка – сбавка 1,0 б.		
	Мост	Руки и ноги прямые, плечи перпендикулярно полу, расстояние между стопами и кистями 30 см.			Ноги слегка согнуты плечи перпендикулярно полу			Ноги слегка согнуты, плечи слегка отклонены от вертикали		Каждая ошибка – сбавка 1,0 б.		
	Шпагаты (правый, поперечный, левый), оценка средняя	Голени и бёдра прилегают плотно к полу			Голени и бёдра не достаточно прилегают к полу			Только голени прилегают к полу (ноги разведены на 170 *)		Каждая ошибка – сбавка 1,0 б.		

ТРЕБОВАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ. III юношеский разряд

Опорный прыжок

Наскок в упор присев на горку матов – в ширину, соскок прыжком вверх прогнувшись (высота 1 м) две попытки, оценка лучшая

Разновысокие брусья

Упражнение выполняется на нижней жерди (разрешается под жердь 4 мата)

1. Любым способом переворот в упор (толчком, махом, силой)
2. Перемах правой (левой) ногой в упор верхом
3. Перемах другой ногой в упор сидя сзади
4. Перехват левой (правой) рукой, другая вверх
5. Поворот на 180⁰ в упор
6. Отмах, толчком рук соскок назад на ноги

Бревно

1. Стоя продольно у конца бревна – наскок в упор, встать произвольно
2. Бег на полупальцах, руки в стороны (одна линия)
3. Поворот кругом на полупальцах, руки на поясе
4. Прыжки вверх со сменой ног (5 раз), руки на поясе
5. Три шага полки, руки в стороны
6. Старт пловца, соскок – прыжком вверх прогнувшись

Вольные упражнения

1. Исходное положение – основная стойка

1.1. Старт пловца

2 Упор стоя согнувшись

3 – 4. кувырок вперед в упор присев

5 – 8. перекат назад в стойку на лопатках («Березка»)

2.1. Перекат в упор присев

2. сед на пятки, руки в стороны

3 – 5. упор стоя на одном колене, другая в заднем равновесии («ласточка» - 2 сек)

6 – 8. подставить ногу в стойку на коленях, руки в стороны, выставляя ногу вперед, сед в шпагат (без помощи рук)

2. 1- 3 шпагат (2 сек)

4 – 5 перемах ногой вперед в сед, руки вверх

6 – 8 разводя ноги врозь (90⁰), наклон вперед «складка» (2 сек)

4. 1 – 2 лечь на спину, согнуть руки и ноги

3 – 6 мост (2 сек)

7 – 8 поворот кругом в упор лежа, подставить ноги в упор присев

5.1. встать

2 – 3 выпад вправо, левая нога на пятку, руки на пояс

4 – 5 то же в другую сторону

6 «старт пловца»

7 – 8 прыжок вверх прогнувшись

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Основные задачи подготовки:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающегося.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняяобщаяи специальная физическая подготовка (развитие физических качеств).
4. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов техники.
5. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям спортивной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
6. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях, контрольных тренировках.

Младший школьный возраст - это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют сочетать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

Занятия на этом этапе подготовки проводятся обычно 4 раза в неделю по 3 часа

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Значительное внимание в подготовке гимнастки уделяется развитию общей и специальной физической подготовки и изучение базовых элементов технической подготовки: гимнастических элементов, акробатики и хореографии.

Методика обучения: Правильный выбор оптимальных путей разучивания, закрепления и совершенствования техники физических упражнений, последовательное использование различных средств и приемов гарантируют необходимый эффект обучения. Соблюдение принципа наглядности в сочетании с методом слова, последовательности и систематичности в обучении - от простого к сложному, от основного к второстепенному, приведет кратчайшим путем к достижению цели.

Практические занятия. Предупреждение ошибок в технике исполнения базовых элементов в целом и на отдельных видах многоборья, работа над исправлением ошибок.

Формы и средства контроля.

Участие в контрольных и соревнованиях по ОФП и СФП или СТП в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий на учебный год

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
2. Личная и общественная гигиена.
3. Закаливание организма.
4. Развитие спортивной гимнастики.
5. Выдающиеся отечественные спортсмены по спортивной гимнастике
6. Терминология в спортивной гимнастике

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА 52 НЕДЕЛИ
(из расчета 12 часов в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	6	1	1	1		1	1	1					
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	180	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	20	20
ОФП	100	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10
СФП	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	269	22	22	22	23	22	22	23	24	24	21	22	22
АКРОБАТИКА, ХОРЕОГРАФИЯ, БАТУТ	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	6	1	1	1	1	1	1						
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	3										3		
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА												
ОБЪЕМ В ЧАСАХ	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

Нормативные требования по ОФП, СФП (переводные экзамены)
для девочек 7 лет – II юношеский разряд

№	Упражнения	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0	
1.	Бег 20 м. (сек.)	4,5	4,7	4,9	5,1	5,3	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	
2.	Прыжок в длину с места	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85	
3.	подтягивания из вися (кол-во раз)	7	6	5	4	3	2	1	-	-	-	
4.	Угол в вися на гимнастической стенке (сек)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	
5.	Отжимания в упоре лёжа.	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	
6.	Упражнения на гибкость:	10,0			9,0			8,0		7,0-1,0		
	Наклон вперёд ноги вместе «складка»	Полная «складка» - все точки туловища касаются ног, носки оттянуты			Не полная «складка», носки оттянуты			Не касается грудью ног, колени согнутые		Каждая ошибка сбавка 1,0 б.		
	Мост	Руки и ноги прямые, плечи перпендикулярно полу расстояние между стопами и кистями 30 см			Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу			Ноги слегка согнуты, плечи слегка отклонены от вертикали		Каждая ошибка сбавка 1,0 б.		
	Шпагаты (правая, поперечная, левая), оценка средняя	Голени и бёдра прилегают плотно к полу			Голени и бёдра не достаточно прилегают к полу			Только голени прилегают к полу (ноги разведены на 170 *)		Каждая ошибка сбавка 1,0 б.		

ТРЕБОВАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

II юношеский разряд.

Опорный прыжок

Прыжок в стойку на руках, опуститься прямым телом на спину

Прыжок выполняется на горку матов высотой 70 см. Выполняются две попытки. Оценка лучшая.

Разновысокие брусья

1. Толчком двух ног – подъем переворотом в упор
2. Отмах, продев одной ногой (правой, левой) в упор верхом.
3. Спад- подъем на одну ногу
4. Перемах другой ногой в упор
5. Отмах, оборот назад касаясь
6. Отмах, поставить ноги, соскок вперед прыжком прогнувшись

Бревно

Стоя продольно у середины бревна. 1-ая линия:

1. Наскок – толчком с моста в упор на бревне, правая нога в сторону
2. Перемах правой ногой, поворот на 90* в упор верхом ,руки вверх - назад, прогнуться. Круг руками назад в упор лежа,согнув руки – сед на пятки, упор стоя на колене, другая в заднем равновесии «ласточка»(2сек.)Встать через выпад.
3. Подставляя ногу, круг руками назад,присед,кувырок вперед, встать любым способом.
4. Поворот на полупальцах на 180*, руки вверх.

2-ая линия:

- 5.Прыжок со сменой согнутых ног впереди («козлик»), руки в стороны
6. 2 шага польки, руки на пояс
7. Шаг, равновесие на одной ноге «ласточка»
8. Поворот на 90* руки вниз

3-я линия

9. 2 шага боком с произвольными движениями рук
10. Поворот на полупальцах на 90*, три прыжка со сменой ног:
1 прыжок – руки в стороны,2-ой прыжок – руки вверх, 3-тий прыжок в присед – руки вниз
- 11.2 шага в присед ,руки на пояс, встать, 2 мягких шага вперед с волной руками
12. Соскок: рондат (руки на конец бревна)

Вольные упражнения

1. 2 шага польки, противоположная рука вперёд
2. Стойка на руках – ноги вместе, опуститься в мост, встать- руки вверх
3. Опуститься в мост, поднять прямую ногу вверх (держать 2 сек.)
4. Не отпуская ногу, толчком другой – переворот назад в упор присев
5. Кувырок назад в сед на одно колено, другая нога в сторону, руки в стороны
6. Не касаясь руками, поворот – сед в шпагат (держать 2 сек.)
7. Перемах ногой вперёд, поворот на 180*, упор лёжа на бёдрах – прогнуться – согнуть поочерёдно правую, левую ногу, упор сидя на пятках
8. Стойка на голове, через положение группировки(группировка- 2 сек., выпрямляя ноги – стойка на голове – 2 сек., группировка – показать)
9. Встать, «колесо» в выпад
10. Шаг вперёд – равновесие «ласточка» (выше горизонтали) – держать 2 сек.
- 11.Прыжок вверх с поворотом на 360*

Упражнение выполняется под единую музыку для всех гимнасток.

Нарушение хронологического порядка – сбавка 0,5 б.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Основные задачи:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Значительное внимание в подготовке гимнастки уделяется развитию общей и специальной физической подготовки и изучение базовых элементов технической подготовки: гимнастических элементов, акробатики и хореографии. С целью повышения эмоциональности и интереса к данному виду спорта, в каждое занятие включаются подвижные игры с обучающими элементами, строевые упражнения, акробатические элементы, общеразвивающие упражнения, задания на внимание и др.

Методика обучения: использование метода слова, в сочетании с наглядным, соблюдая принципы последовательности и систематичности в обучении - от простого к сложному, от основного к второстепенному, приведет кратчайшим путем к достижению цели.

Практические занятия. Предупреждение ошибок в технике исполнения базовых элементов в целом и на отдельных видах многоборья, работа над исправлением ошибок.

Формы и средства контроля

Участие в контрольных и соревнованиях по ОФП и СФП или СТП в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий на учебный год.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
2. Личная и общественная гигиена.
3. Закаливание организма.
4. Развитие спортивной гимнастики.
5. Выдающиеся отечественные спортсмены по спортивной гимнастике.
6. Терминология в спортивной гимнастике.

таблица №14

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА 52 НЕДЕЛИ (из расчета 14 часов в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	6	1	1	1		1	1	1					
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	260	20	20	20	20	20	20	20	25	25	20	25	25
ОФП	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
СФП	140	10	10	10	10	10	10	10	15	15	10	15	15
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	310	26	29	26	25	27	27	26	24	24	25	23	23
АКРОБАТИКА, ХОРЕОГРАФИЯ, БАТУТ	140	12	12	12	12	12	12	12	10	10	12	12	12
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	6	1	1	1				1	1	1			
КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	6				3						3		
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ		СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА											
ОБЪЕМ В ЧАСАХ	728	60	63	60	60	60	60	60	60	60	60	63	62

**Нормативные требования по ОФП, СФП (переводные экзамены)
для девочек 8 лет – I юношеский разряд**

№	Упражнения	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
1.	Бег 20 м. (сек.)	4,3	4,5	4,7	4,9	5,1	5,3	5,5	5,7	5,9	6,0
2.	Прыжок в длину с места	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100
3	подтягивания из вися (кол-во раз)	8	7	6	5	4	3	2	1	-	-
4	Угол в вися на гимнастической стенке (сек)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
5	Отжимания в упоре лёжа.	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
6	Упражнения на гибкость:	10,0			9,0			8,0		7,0-1,0	
	Наклон вперёд ноги вместе «складка»	Полная «складка» - все точки туловища касаются ног, носки оттянуты			Не полная «складка», носки оттянуты			Не касается грудью ног, колени согнутые		Каждая ошибка – сбавка 1,0 б.	
	Мост	Руки и ноги прямые плечи перпендикулярно полу расстояние между стопами и кистями 1 см.			Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу			Ноги слегка согнуты, плечи слегка отклонены от вертикали		Каждая ошибка – сбавка 1,0 б.	
	Шпагаты (правая, поперечная левая), оценка средняя	Голени и бёдра прилегают плотно к полу			Голени и бёдра не достаточно прилегают к полу			Только голени прилегают к полу (ноги разведены на 17°*)		Каждая ошибка – сбавка 1,0 б.	

ТРЕБОВАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

І юношеский разряд

Опорный прыжок.

Переворот вперёд через горку матов (поперёк)

Высота горки – 1 м. Выполняется 2 прыжка. Оценка лучшая.

Брусья

1. Стоя лицом к нижней жерди, вис углом, подъём разгибом в упор на нижнюю жердь
2. Отмах назад, оборот назад касаясь – тело прямое.
3. Отмах назад в упор присев на н/ж
4. Прыжок в вис на в/ж и большим махом вперёд оборот назад в упор на в/ж
5. Отмах в упор стоя согнувшись (ноги вместе или врозь) – соскок дугой.

Бревно

1. Наскок любой. Поворот в приседе на одной ноге на 180°, подставить ногу вперёд с поворотом на 90° в приседе. Встать
 2. 2 шага вперёд, руками – движение волной
 3. Поворот на одной ноге на 180°, другая нога произвольно, подставить ногу вперёд
- 2 – ая линия:
4. Прыжок «сиссон»
 5. 2 шага вперед и мах ногой вперед с поворотом на 180° в равновесие (показать)
 6. Медленный переворот назад (перекидка)
 7. Поворот на полупальцах на 90°, 3 шага в сторону: второй – скрестный, подставить ногу, поворот на 90° на полупальцах, смена рук вверх – вниз
- 3 – я линия:
8. Шаг вперёд, боковое равновесие (держать 2 сек.)
 9. Наскок в присед, руки вниз, из приседа прыжок вверх прогнувшись в присед со сменой положения ног
 10. Кувырок вперёд (с помощью рук, но без хвата за бревно), встать без опоры
 11. 2 шага вперёд на полупальцах, соскок: сальто вперёд в группировке

Вольные упражнения

1. Рондат фляк
2. Темповой переворот вперёд на одну ногу
3. Кувырок назад в стойку (руки прямые, стойку обозначить)
4. Из упора стоя ноги врозь – спичак (стойку обозначить), исполнение толчком – сбавка 0,5) кувырок вперёд в шпагат – любой (без помощи рук)
5. Прыжок шагом
6. Связка: прыжок согнув ноги и прыжок ноги врозь в поперечный шпагат (слитно)
9. Поворот на одной ноге на 360° (нога свободно)

Примечание: раздельное исполнение рондатфляк – сбавка 1,0 б.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Гимнасты 9-10 лет, занимающиеся на 3-4 году специализированной подготовки, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сенситивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости.

Цель этапа специализированной подготовки гимнастов 9-10 лет заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

Основные задачи специализированной подготовки:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей в рамках возрастных возможностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков.
3. Базовая техническая подготовка- освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.
4. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
5. Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Основными средствами специализированной подготовки гимнастов 9-10 лет являются:

1. Базовые элементы по видам подготовки.
2. Фундаментальные элементы в упражнениях на снарядах.
3. Соревновательные комбинации по трудности III, II, I разрядов.
4. Комплексы специальной физической подготовки.
5. Занятия по психологической и тактической подготовке.
6. Контрольные по физической, технической подготовке.

Развитие в младшем и частично среднем школьном возрасте идет относительно равномерно, равномерно должны повышаться и тренировочные требования. Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и свои особенности.

Для этапа специализированной подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 4-6 раз в неделю по 3-4 часа.

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Существенно развиваются двигательные функции, по многим параметрам они достигают очень высокого уровня, создаются предпосылки для обучения и развития двигательных способностей.	Необходимо эффективно использовать этот возраст для обучения новым, в том числе сложным движениям, и для развития основных физических способностей.
2. Значительного развития достигает кора головного мозга и 2-ая сигнальная система	Все большее место должен приобретать словесный метод обучения.
3. Силовые и статические нагрузки вызывают быстрое утомление.	Целесообразен скоростно-силовой режим тренировки (максимум за определенное время). Статические нагрузки давать в ограниченном объеме.

Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей спортсменов. Большое значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания.

Примерный план теоретической подготовки:

1. Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
2. Личная и общественная гигиена.
3. Закаливание организма.
4. Развитие спортивной гимнастики.
5. Выдающиеся отечественные спортсмены по спортивной гимнастике.
6. Терминология в спортивной гимнастике.
7. Меры предупреждения травматизма
8. Общая характеристика спортивной тренировки.

таблица №16

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА 52 НЕДЕЛИ (из расчета 18 часов в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:													
ОФП	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
СФП	208	17	17	17	18	17	17	17	17	17	18	18	18
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	378	32	32	33	32	30	32	32	32	33	29	31	31
АКРОБАТИКА, ХОРЕОГРАФИЯ, БАТУТ	208	18	18	17	17	17	17	17	17	17	17	18	18
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	8					1	1	1	1	1	1	1	1
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	6					3					3		
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА												
ОБЪЕМ В ЧАСАХ	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

таблица №17

Нормативные требования по ОФП, СФП (переводные экзамены) для девочек 9 лет – III взрослый разряд

№	Упражнения	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0	
1.	Бег 20 м. (сек.)	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	
2.	Прыжок в длину с места	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	
3	Лазание по канату с помощью ног 3 м.(сек) При отсутствии каната,- подтягивания из вися	10,0 8	10,5 7	11,0 6	11,5 5	12,0 4	12,5 3	13,0 2	13,5 1	14,0 -	14,5 -	
4	« Складки» за 30 сек (кол-во)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	
5	Напрыгивания на возвышенность высотой 40 см (Кол-во раз за 1 мин.)	50	46	42	38	34	30	26	22	18	14	
6	Из вися на гимна. стенке поднимание ног до касания стенки (кол-во раз)	8	7	6	5	4	3	2	1	-	-	
7	Упражнения на гибкость:	10,0			9,0			8,0			7,0-1,0	
	Наклон вперед ноги вместе «складка»	Полная «складка» - все точки туловища касаются ног, носки оттянуты			Не полная «складка», носки оттянуты			Не касается грудью ног, колени согнутые			Каждая ошибка – сбавка 1,0 б.	
	Мост	Руки и ноги			Ноги слегка			Ноги слегка			Каждая	

		прямые, плечи перпендикулярно полу расстояние между стопами и кистями 30 см.	согнуты, плечи перпендикулярно полу	согнуты, плечи слегка отклонены от вертикали	ошибка – сбавка 1,0 б.
	Шпагаты (правая, поперечный левая), оценка средняя	Голени и бёдра прилегают плотно к полу	Голени и бёдра не достаточно прилегают к полу	Только голени прилегают к полу (ноги разведены на 170 *)	Каждая ошибка – сбавка 1,0 б.

ТРЕБОВАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

III взрослый разряд

Опорный прыжок.

Переворот вперёд.

Судейство из 10,0 баллов. Высота прыжкового стола 115 см или 125 см

Выполняется 1 прыжок.

Брусья

1. Подъём разгибом отмах любой
2. Оборот назад не касаясь в упор 45*
3. Подъём разгибом, отмах в упор присев, прыжком в вис на в/ж
4. Подъём разгибом на в/ж, отмах в стойку ноги вместе или ноги врозь (стойка от 0* до 30*-считать)
5. Большой оборот назад в стойку
6. Большим махом вперёд, переворот в упор
7. Отмах, махом вперёд соскок- сальто назад в группировке или прямым телом.

Бревно

1. Стоя продольно (у середины бревна)-наскок- в угол ноги врозь (не касаясь бревна), поворот на 90* в угол ноги врозь (держать 2 сек)
2. Кувырок назад в упор сидя на пятке, другая нога вниз, руки в стороны
3. Махом- упор стоя на ноге, другая в вертикальный шпагат (показать)
4. Переворот назад и фляк на одну ногу
5. Махом одной ноги вперёд, поднимаясь на полупальцы- обозначить равновесие «аттитюд», тоже назад, одна рука вперёд, другая вверх
6. Прыжок шагом и прыжок «сиссон»
7. Переворот вперёд и переворот боком с поворотом на 90* (колесо)
8. Поворот на 360* на одной ноге, другая – в пасе
9. 2-3 шага назад, руки произвольно
10. Соскок- с разбега сальто вперёд в группировке

Вольные упражнения

Акробатические линии:

1. Рондадтрифляка, сальто назад в группировке
2. Темповой переворот вперёд на две, фляк вперёд
3. Полёт кувырок
4. Сальто вперёд (маховое)

Гимнастические связки:

1. Связка: поворот на ноге, другая в пасе, прыжок «сиссон»

2. Связка: прыжок шагом, прыжок махом вперед с поворотом на 180* в «ласточку», прыжок со сменой прямых ног вперед «ножницы» 90*
3. Стойка на руках с поворотом на 540* и больше

Примечания: акробатические линии выполняются в хронологическом порядке;
-гимнастические связки- произвольно; -композиция произвольно.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Целью этапа углубленной подготовки спортсменов 10-11 лет является плавный переход от спокойно текущей работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам.

Основные задачи углубленной подготовки:

1. Совершенствование специально-физической подготовленности гимнастов, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Постепенное повышение уровня функциональной подготовленности: планомерное освоение тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные.
3. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
4. Освоение сложных и сверхсложных элементов.
5. Поиск индивидуального исполнительского стиля.
6. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», самоконтроля, сосредоточенности и мобилизации.
7. Соревновательная практика на соревнованиях все более крупного масштаба: город, область, регион.

Примерный план теоретической подготовки:

1. Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
2. Личная и общественная гигиена.
3. Закаливание организма.
4. Развитие спортивной гимнастики.
5. Выдающиеся отечественные спортсмены по спортивной гимнастике.
6. Терминология в спортивной гимнастике.
7. Меры предупреждения травматизма
8. Общая характеристика спортивной тренировки.
9. Самоконтроль в процессе занятий спортом
10. Основные средства спортивной тренировки.

таблица №18

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА 52 НЕДЕЛИ (из расчета 20 часов в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	328	28	28	27	27	27	27	27	27	27	27	28	28
ОФП:	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
СФП:	208	18	18	17	17	17	17	17	17	17	17	18	18
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	460	38	36	40	38	38	40	40	38	42	39	41	41
АКРОБАТИКА, ХОРЕОГРАФИЯ, БАТУТ	208	18	18	17	17	17	17	17	17	17	17	18	18
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		

КОНТРОЛЬНЫЕ ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	6				3						3		
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА												
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	6		2			2			2				
ОБЪЕМ В ЧАСАХ	1040	86	86	86	86	86	86	86	86	88	88	88	88

таблица №18

**Нормативные требования по ОФП,СФП (переводные экзамены)
для девочек 10 лет**

№	Упражнения	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0	
1.	Бег 20 м. (сек.)	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	
2.	Прыжок в длину с места	165	160	155	150	145	140	125	120	115	110	
3	Лазание по канату без ног 3 м.(сек) При отсутствии каната,- подтягивания из виса	10,5 10	11,0 9	11.5 8	12,0 7	12,5 6	13,0 5	13,5 4	14,0 3	14,5 2	15,0 1	
4.	Спичаги ноги врозь из угла вне	5	4	3	2	1	-	-	-	-	-	
6	Напрыгивания на возвышенность высотой 40 см (Кол-во раз за 1 мин.)	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	
7	Из виса на гимн. Стенке поднимание ног до касания стенки (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
8	Подъём разгибом, (кол-во раз)	7	6	5	4	3	2	1	-	-	-	
9	Стойка на руках (сек.)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	
10	Упражнения на гибкость:	10,0			9,0			8,0		7,0-1,0		
	Наклон вперёд ноги вместе «складка»	Полная «складка» - все точки туловища касаются ног, носки оттянуты			Не полная «складка», носки оттянуты			Не касается грудью ног, колени согнуты		Каждая ошибка – сбавка 1,0 б.		
	Мост	Руки и ноги прямые, плечи перпендикулярно полу, расстояние между стопами и кистями 30 см.			Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу			Ноги слегка согнуты, плечи слегка отклонены от вертикали		Каждая ошибка – сбавка 1,0 б.		
	Шпагаты(правая, поперечный, левая), оценка средняя	Голени и бедра прилегают плотно к полу			Голени и бедра не достаточно прилегают к полу			Только голени прилегают к полу (ноги разведены на 170 *)		Каждая ошибка – сбавка 1,0 б.		

ТРЕБОВАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ **Взрослый разряд**

Опорный прыжок.

Переворот вперёд.
Судейство из 10,0 баллов. Высота прыжкового стола 125 см. Выполняется 1 прыжок

Брусья

1. Стоя внутри жердей, лицом к н/ж-наскок в вис углом подъём разгибом
2. Отмах в стойку с поворотом на 180*
3. Подъём разгибом, отмах в упор стоя согнувшись-оборот назад в упоре присев-прыжком в вис на в/ж
4. Подъём разгибом на в/ж, отмах в стойку ноги вместе или ноги врозь
5. Оборот назад не касаясь в стойку
6. Большой оборот назад
7. Вторым оборотом-махом вперёд соскок-сальто назад прямым телом на (уровне жерди)

Бревно

1. Начало-стоя продольно у середины бревна-толчком-угол ноги врозь(вне)-спичак-опуститься в угол вне и в сед на бедро
2. «Арабское» назад(И.П.-сед на бревне, согнув одну ногу, другая прямая)
3. Связка: переворот назад фляк по одной ноге
4. «Волна» вперёд (на полупальцах)
5. Связка: прыжок со сменой согнутых ног «козлик», прыжок шагом в шпагат. Поворот на 180* на одной ноге, другая свободно.
6. «Ласточка» выше горизонтали(обозначить), переворот вперёд
7. Кувырок вперёд без опоры руками
8. Боковая волна-скрестный шаг(нога вперёд)-поворот на полупальцах на 270*, руки вверх
9. Связка: прыжок «сиссон», шаг – поворот на одной ноге на 360*, другая нога в пасе, шаг вперёд
10. Соскок: переворот назад или боком с поворотом на 90*-«колесо»-сальто назад в группировке

Вольные упражнения

Акробатические связки:

1. Рондат-2 фляка-сальто назад прямым телом (бланж)
2. Темповой переворот вперёд на одну, темповой на две, фляк вперёд
3. Маховое сальто вперёд, «вальсет», рондат, прыжок ноги врозь в шпагат (выполняется поперёк ковра)
4. Темповой вперёд на две-сальто вперёд в группировке

Гимнастические связки:

1. связка: прыжок шагом в шпагат- 2 шага- прыжок со сменой ног в шпагат
2. Любой поворот на одной ноге на 360*(из таблицы трудности)

Акробатические связки выполняются в хронологическом порядке. За нарушение хронологического порядка – сбавка 0,5 (каждый раз).

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Цели и задачи: - совершенствование техники;

- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов 1 взрослого разряда);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Основными средствами углубленной подготовки являются:

1. Тренировочные занятия повышающегося объема и интенсивности.
2. Индивидуальные постановочные занятия.
3. Скрупулезная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций.
4. Комплексы СФП на активную гибкость и скоростно-силовые качества.
5. Теоретические занятия по видам подготовки.
6. Психологический тренинг и тактические учения.
7. Модельные тренировки.
8. Практика по реализации соревновательных задач.

Методика углубленного разучивания, закрепления и совершенствования двигательных действий с использованием принципов сознательности и активности, с учетом индивидуализации.

Возраст занимающихся на II этапе углубленной подготовки, как правило совпадает с пубертатным периодом – подростковым возрастом. Он характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма.

Примерный план теоретической подготовки:

1. Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
2. Личная и общественная гигиена.
3. Закаливание организма.
4. Развитие спортивной гимнастики.
5. Выдающиеся отечественные спортсмены по спортивной гимнастике.
6. Терминология в спортивной гимнастике.
7. Меры предупреждения травматизма
8. Общая характеристика спортивной тренировки.
9. Самоконтроль в процессе занятий спортом
10. Основные средства спортивной тренировки.
11. Физическая и специальная подготовка.

таблица №20

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ ГРУППЫ
СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА
(из расчета 24 часов в неделю)**

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	358	30	30	30	30	29	29	29	29	29	31	31	31
ОФП	150	12	13	13	13	12	12	12	12	12	13	13	13
СФП	208	18	17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	18
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	628	52	49	52	50	54	54	51	54	54	51	54	53
АКРОБАТИКА, ХОРЕОГРАФИЯ, БАТУТ	208	18	18	18	17	17	17	17	17	17	17	17	18
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	6				3						3		
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА												
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	6		3					3					
ОБЪЕМ В ЧАСАХ	1248	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104

таблица №21

**Нормативные требования по ОФП,СФП (переводные экзамены)
для девочек 11 лет**

№	Упражнения	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0	
1.	Бег 20 м. (сек.)	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	
2.	Прыжок в длину с места	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	
3	Лазание по канату без ног 3 м.(сек) При отсутствии каната,- подтягивания из вися	9,5 12	10,0 11	10,5 10	11,0 9	11,5 8	12,0 7	12,5 6	13,0 5	13,5 4	14,0 3	
4.	Спичаги ноги врозь из угла вне	7	6	5	4	3	2	1	-	-	-	
5	Напрыгивания на возвышенность высотой 50 см (Кол-во раз за 1 мин.)	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	
6	Из вися на гимнаст. Стенке поднимание ног до касания стенки (кол-во раз)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	
7	Подъём разгибом, (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
8	Стойка на руках (сек.)	30	27	24	21	18	15	12	10	8	6	
9	Упражнения на гибкость:	10,0			9,0			8,0			7,0-1,0	
	Наклон вперед ноги вместе «складка»	Полная «складка» - все точки туловища касаются ног, носки оттянуты			Не полная «складка», носки оттянуты			Не касается грудью ног, колени согнуты			Каждая ошибка – сбавка 1,0 б.	

Мост	Руки и ноги прямые, плечи перпендикулярно полу, расстояние между стопами и кистями 30 см.	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи слегка отклонены от вертикали	Каждая ошибка – сбавка 1,0 б.
Шпагаты(правая, поперечный, левая), оценка средняя	Голени и бёдра прилегают плотно к полу	Голени и бёдра не достаточно прилегают к полу	Только голени прилегают к полу (ноги разведены на 170 *)	Каждая ошибка – сбавка 1,0 б.

ТРЕБОВАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Требования к специальной технической подготовке 1 взрослого разряда меняются в зависимости от изменений в правилах соревнований FIG на следующий Олимпийский цикл, утверждена Федерацией гимнастики Узбекистана и разослана по региональным федерациям.

1взрослый разряд

Опорный прыжок.

Переворот вперёд сгибаясь разгибаясь

Высота прыжкового стола 125 см. Выполняется 1 прыжок

Брусья

Комбинация№1

1. Вис углом подъём разгибом отмах в стойку ноги вместе
- 2.Оборот, назад не касаясь в стойку
- 3.Подъём разгибом, отмах под 45*градусов(в точку)
4. Упор стоя согнувшись(можно ноги вместе или ставя по одной перелёт дугойв вис на в/ж
- 5.Подъём разгибом на в/ж, отмах в стойку ноги вместе или ноги врозь
- 6.Большой оборот назад в стойку
- 7.Большой оборот назад с поворотом на 180* в хват снизу «келлеровский»
8. Большой оборот вперёд (ноги врозь или вместе)
- 9.Соскок сальто вперёд прямым телом

1

Брусья

Комбинация№2

1. Вис углом подъём разгибом отмах в стойку ноги вместе
2. «штальдер» назад в стойку(не ниже 45*) или оборотом назад поставить-выбить в стойку
- 3.Подъём разгибом ,отмах под 45*градусов(в точку)
- 4.Упор стоя согнувшись(можно ноги вместе или ставя по одной перелёт дугой В вис на в/ж
- 5.Подъём разгибом на в/ж, отмах в стойку ноги вместе или ноги врозь
- 6.Большой оборот назад в стойку
- 7.Большой оборот назад с поворотом на 180* в хват снизу «келлеровский»
8. Большой оборот вперёд в стойку(ноги врозь или вместе) с поворотом на 180*

9. Большой оборот назад
10. Соскок сальто назад прямым телом с поворотом на 180* или двойное сальто назад в группировке

Бревно

1. Начало: стоя вдоль бревна наскок в угол ноги врозь параллельно полу(вне), силой стойка ноги вместе «спичак», развести ноги в шпагат(продольный) и поворот в плечах на 90*, встать ноги вместе, руки вверх
2. Темповой переворот на одну, вторую ногу приставить (ноги вместе), руки в стороны
3. Связка: переворот боком с поворотом на 90*- «колесо», подставить ноги вместе, руки кругом назад прыжок «сисон»
4. Связка: поворот в пасе на 360 *, шаг, прыжок «пистолет» с одной ноги
5. Переворот назад выполняется на 2 счёта:
 - 1- показать стойку ноги вместе
 - 2- показать стойку ноги в шпагат, встать, приставить ноги вместе, руки вверх
6. Скрестный шаг боком (нога ставится сзади) и поворот на полупальцах на 270*руки вверх.
7. Сальто назад в группировке
8. Фляк на две ноги
- 9 Связка: Прыжок шагом со сменой ног в шпагат, прыжок вверх прогнувшись
10. Соскок: рондат сальто назад в группировке при приземлении показать прямое тело

Выполнение связок отдельно или с остановкой -сбавка 0,5 б

Вольные упражнения

Акробатические связки:

1. Рондатфляк сальто назад прямым телом с поворотом на 360*
2. Темповой переворот вперёд на две - фляк вперёд –сальто вперёд в группировке
3. Вальсет колесо-фляк на одну- бланж на одну ногу
(выполняется поперёк ковра)
4. Рондат- фляк- темповое сальто-фляк-сальто назад в группировке(окрошка)

Гимнастические связки:

1. Связка: прыжок шагом, прыжок шагом с поворотом на 90*
2. Перекидной прыжок в шпагат
3. Поворот в пасе на 720 *

Акробатические связки выполняются в хронологическом порядке. За нарушение хронологического порядка – сбавка 0,5 (каждый раз)

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Цели и задачи:- дальнейшее совершенствование техники;

- дальнейшее развитие физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Основными средствами углубленной подготовки являются:

1. Тренировочные занятия повышающегося объема и интенсивности.
2. Индивидуальные постановочные занятия.
3. Скрупулезная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций.
4. Комплексы СФП на активную гибкость и скоростно-силовые качества.
5. Теоретические занятия по видам подготовки.
6. Психологический тренинг и тактические учения.
7. Модельные тренировки.
8. Практика по реализации соревновательных задач.

Используются методы целостного и расчлененного разучивания сложных элементов, принципы доступности и индивидуализации.

Для этого этапа подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 6 раз в неделю по 4-5 часов.

Примерный план теоретической подготовки:

1. Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
2. Личная и общественная гигиена.
3. Закаливание организма.
4. Развитие спортивной гимнастики.
5. Выдающиеся отечественные спортсмены по спортивной гимнастике.
6. Терминология в спортивной гимнастике.
7. Меры предупреждения травматизма
8. Общая характеристика спортивной тренировки.
9. Самоконтроль в процессе занятий спортом
10. Основные средства спортивной тренировки.
11. Физическая и специальная подготовка.
12. Единая спортивная классификация

таблица №22

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ ГРУППЫ
СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА
(из расчета 26 часов в неделю)**

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	462	39	38	38	38	39	39	38	38	38	39	39	39
ОФП:	150	13	12	12	12	13	13	12	12	12	13	13	13
СФП:	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	610	51	49	53	46	50	47	53	50	55	50	53	53
АКРОБАТИКА, ХОРЕОГРАФИЯ, БАТУТ	208	18	17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	18
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	14	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	6				3						3		
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА												
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	26	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	12		3		3		3		3				
ОБЪЕМ В ЧАСАХ	1352	112	111	112	111	112	111	112	112	114	115	115	115

Нормативные требования по ОФП, СФП (девушки 12 лет).

№	Упражнения	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
1.	Бег 20 м. (сек.)	3.7	3.8	3.9	4.1	4.3	4.5	4.7	4.8	4.9	4.9
2.	Прыжок в длину с места	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145
3.	Лазание по канату без ног 3 м. (сек) При отсутствии каната,- подтягивания из виса	8 14	9 12	10 10	11 9	11.5 8	12 7	12.5 6	13 5	13.5 4	14 3
4.	Спичаги ноги врозь из угла вне	8	7	6	5	4	3	2	1	-	-
5.	Хлопки руками в упоре лежа с опорой ногами о гимн. скамейку (кол-во раз за 1 мин)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15
6.	Напрыгивания на возвышенность высотой 50 см (Кол-во раз за 1 мин.)	70	66	62	58	54	50	46	42	38	34
7.	Из виса на гимн. стенке поднимание ног до касания (10 раз на время)	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5
8.	Подъём разгибом (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
9.	Стойка на руках (сек.)	45	40	35	30	25	20	15	10	5	-
10.	Упражнения на гибкость:	10,0			9,0		8,0		7,0-1,0		
	Наклон вперёд ноги вместе «складка» стоя.	Полная «складка» - все точки туловища касаются ног			Не полная «складка», колени не выпрямлены		Нет касания грудью ног, колени согнуты		Каждая ошибка – сбавка 1,0 б.		
	Мост	Руки и ноги прямые, плечи перпендикулярно полу астояние между стопами и кистями 30 см.			Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу		Ноги слегка согнуты, плечи слегка отклонены от вертикали		Каждая ошибка – сбавка 1,0 б.		
	Шпагаты (правая, поперечный левая), оценка средняя	Голени и бедра прилегают плотно к полу			Голени и бедра не достаточно прилегают к полу		Только голени прилегают к полу (ноги разведены на 170		Каждая ошибка – сбавка 1,0 б.		
10.	Удержание ноги вперед, назад, в сторону.	Тело прямое, руки в стороны, пятка выше головы, на уровне уха. Носок на уровне плеч			Тело прямое, руки в стороны, пятка на уровне плеча		Тело прямое, руки в стороны, нога параллельна полу		Тело прямое, руки в стороны, нога ниже прямого угла.		

ТРЕБОВАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Требования к специальной технической подготовке КМС меняются в зависимости от изменений в правилах соревнований FIG на следующий Олимпийский цикл, утверждена Федерацией гимнастики Узбекистана и разослана по региональным федерациям.

КМС (правила ФГУ)

Опорный прыжок

Выполняется один прыжок из таблицы трудности по правилам ФИЖ.

Брусья

Максимум 10 элементов, включая соскок засчитываются в ДВ.

Требования к композиции (СР):

1. Перелет с верхней жерди на нижнюю жердь +0,5 б
2. Перелет с нижней жерди на верхнюю жердь + 0,5 б
3. Элемент без полета с поворотом мин. На 360* + 0,5 б
4. Элемент близко к жерди гр.2,4,5, не ниже группы В + 0,5 б

Бревно

Максимум 10 элементов, включая соскок засчитываются в ДВ:

- максимум 5 акробатических элементов
- минимум 3 танцевальных элемента

Требования к композиции (СР):

1. Танцевальное соединение минимум из 2-х разных танцевальных элементов, один из которых с продольным шпагатом 180* +0,5 б
2. Акробатическая связка из минимум 2-х элементов, один из которых с фазой полета + 0,5 б
3. Поворот из таблицы гр.3 + 0,5 б
4. Соскок по движению назад (с рондата или фляка) + 0,5 б

Вольные упражнения

Максимум 10 элементов, включая соскок засчитываются в ДВ:

- максимум 5 акробатических элементов
- минимум 3 танцевальных элемента

Требования к композиции (СР):

1. Танцевальное соединение минимум из 2-х разных танцевальных элементов, один из которых с продольным шпагатом 180* +0,5 б
2. Одна акробатическая линия с двумя разными сальто + 0,5 б
3. Сальто вперед и назад + 0,5 б
4. Сальто с поворотом мин. на 360*) + 0,5 б

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

- Цели и задачи:- дальнейшее совершенствование техники;
- дальнейшее развитие специальных физических качеств;
 - освоение повышенных тренировочных нагрузок;
 - достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС);
 - приобретение международного соревновательного опыта.
 - достичь стабильного исполнения основных соревновательных элементов и соединений.

Основными средствами углубленной подготовки являются:

- 1.Тренировочные занятия повышающегося объема и интенсивности.
- 2.Индивидуальные постановочные занятия.
- 3.Скруплезная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций.
- 4.Комплексы СФП на активную гибкость и скоростно-силовые качества.
- 5.Теоретические занятия по видам подготовки.
- 6.Психологический тренинг и тактические учения.
- 7.Модельные тренировки.
- 8.Практика по реализации соревновательных задач.

Индивидуализация общего направления и частных путей физического развития. Повторяемость и вариативность, но и последовательность и систематичность как отдельных упражнений, так и самих занятий.

Возраст занимающихся на II этапе углубленной подготовки, как правило совпадает с пубертатным периодом – подростковым возрастом. Он характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма.

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит оформление фигуры.	Необходимо бороться с чрезмерным повышением массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок.
2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация и другие физические способности.	Тем не менее необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и планомерно наращивать скоростно-силовую подготовку.
3. Отставание в развитии сердечно-сосудистой системы приводит к повышению давления, сердечного ритма, быстрой утомляемости.	Необходимо внимательно дозировать нагрузку, заботиться о восстановлении и отдыхе, регулярно осуществлять врачебный контроль.
4. В поведении подростков отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны раздражителю.	Важнейшая задача – воспитание «тормозов». Для этого необходима спокойная обстановка, доброжелательность, понимание, терпение, но не снижая требовательности.

Для этого этапа подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 6 раз в неделю по 4-5 часов.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- 2.Личная и общественная гигиена.
- 3.Закаливание организма.
- 4.Развитие спортивной гимнастики.
- 5.Выдающиеся отечественные спортсмены по спортивной гимнастике.
- 6.Терминология в спортивной гимнастике.
- 7.Меры предупреждения травматизма.
- 8.Общая характеристика спортивной тренировки.
- 9.Самоконтроль в процессе занятий спортом.
- 10.Основные средства спортивной тренировки.
- 11.Физическая и специальная подготовка.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ ГРУППЫ
СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА
52 НЕДЕЛИ**

(из расчета 28 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	16	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	462	39	38	38	39	38	38	38	38	39	39	39	39
ОФП:	150	13	12	12	13	12	12	12	12	13	13	13	13
СФП:	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	596	49	49	50	43	54	49	52	47	50	49	52	52
АКРОБАТИКА, ХОРЕОГРАФИЯ, БАТУТ	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	16	2	2	2	2		2	2	2	2			
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	6				3						3		
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА												
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	12		3		3		3		3				
ОБЪЕМ В ЧАСАХ	1456	120	122	120	120	122	122	122	120	122	122	122	122

Нормативные требования по ОФП, СФП (девушки 13 лет).

№	Упражнения	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
1.	Бег 20 м. (сек.)	3.6	3.7	3.8	3.9	4.0	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5
2.	Прыжок в длину с места	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155
3.	Лазание по канату без ног 3 м. (сек) При отсутствии каната, - подтягивания из вися	8 14	9 12	10 10	11 9	11.5 8	12 7	12.5 6	13 5	13.5 4	14 3
4.	Спичаги ноги врозь из вне	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5.	Хлопки руками в упоре лежа с опорой ногами о гимн. скамейку (кол-во раз за 1 мин)	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20
6.	Напрыгивания на возвышенность высотой 50 см (Кол-во раз за 1 мин.)	70	67	65	63	60	55	50	45	40	35
7.	Из вися на гимн. стенке поднимание ног до касания (10 раз на время в сек)	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5
8.	Подъем разгибом отмах в	8	7	6	5	4	3	2	1	-	-

	стойку (кол-во раз)										
9.	Стойка на руках (сек.)	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
10.	Упражнения на гибкость:	10,0			9,0		8,0		7,0-1,0		
	Наклон вперёд ноги вместе «складка» стоя.	Полная «складка» - все точки туловища касаются ног			Не полная «складка», колени не выпрямлены		Нет касания грудью ног, колени согнуты		Каждая ошибка – сбавка 1,0 б.		
	Мост	Руки и ноги прямые, плечи перпендикулярно полу, расстояние между стопами и кистями 30 см.			Ноги слегка согнуты, плечи и перпендикулярно полу		Ноги слегка согнуты, плечи слегка отклонены от вертикали		Каждая ошибка – сбавка 1,0 б.		
	Шпагаты (правая, поперечный левая), оценка средняя	Голени и бёдра прилегают плотно к полу			Голени и бёдра не достаточно прилегают к полу		Только голени прилегают к полу (ноги разведены на 170		Каждая ошибка – сбавка 1,0 б.		
11.	Удержание ноги вперед, назад, в сторону.	Тело прямое, руки в стороны, пятка выше головы, на уровне уха. Носок на уровне плеч			Тело прямое, руки в стороны, пятка на уровне плеча		Тело прямое, руки в стороны, нога параллельна полу		Тело прямое, руки в стороны, нога ниже прямого угла.		

ТРЕБОВАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Гимнасты, имеющие спортивный уровень КМС выполняют требования программы, утвержденной Техническим комитетом Международной федерации гимнастики (FIG), соответствующей программе юниоров.

Требования к специальной технической подготовке КМС меняются в зависимости от изменений в правилах соревнований FIG на следующий Олимпийский цикл, утверждена Федерацией гимнастики Узбекистана и разослана по региональным федерациям.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Целью этапа приобретение и сохранение наивысшей спортивной формы.

Основные задачи этапа высшего спортивного мастерства:

1. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности во всех аспектах.
2. Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок.
3. Достижение высокого уровня надежности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных элементов и соединений.
4. Постоянный поиск и освоение новых оригинальных движений.
5. Максимальное раскрытие индивидуальных особенностей, исполнительского стиля, мастерства, виртуозности и выразительности.

6. Достижение максимального уровня психологической и тактической готовности к соревнованиям.

7. Достижение максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях.

Основные средства этапа спортивного совершенствования:

1. Специальные разминки разного характера комплексные, общие и индивидуальные.

2. Индивидуальная работа над элементами, соединениями и композициями.

3. Индивидуальная специально-физическая подготовка.

4. Индивидуальная теоретическая, психологическая и тактическая подготовка.

5. Индивидуальный график соревнований, прикидок и тренировок.

Индивидуализация общего направления и частных путей физического развития. Повторяемость и вариативность, но и последовательность и систематичность как отдельных упражнений, так и самих занятий.

Для данного возраста характерна высокая степень функционального совершенства, поэтому именно в этом возрасте можно ожидать интеллектуальную и эмоциональную зрелость, пластичность, музыкальность, более сложное в образном отношении исполнение. Но и этот возраст имеет свои трудности.

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Критическое отношение к своим спортивным возможностям, сомнения в целесообразности продолжения напряженных тренировок.	Четко определить задачи на предстоящий тренировочный цикл, ознакомить гимнастку с календарем планируемых сборов, соревнований и др. выездных соревнований.
2. Угнетает монотонность тренировок как по содержанию, так и по нагрузкам.	Чередовать варианты разминок, менять место и условия тренировок, участвовать в показательных мероприятиях.
3. Появляется психологическая усталость.	Больше практиковать отвлекающие мероприятия.
4. Нередки нарушения менструального цикла.	Строить тренировочный процесс с учетом ОМЦ, осуществлять регулярный врачебный контроль.

Для этого этапа подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 6 раз в неделю по 4-6 часов. Частыми являются учебно-тренировочные сборы.

Примерный план теоретической подготовки:

1. Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

2. Личная и общественная гигиена.

3. Закаливание организма.

4. Развитие спортивной гимнастики.

5. Выдающиеся отечественные спортсмены по спортивной гимнастике.

6. Терминология в спортивной гимнастике.

7. Меры предупреждения травматизма

8. Общая характеристика спортивной тренировки.

9. Самоконтроль в процессе занятий спортом

10. Основные средства спортивной тренировки.

11. Физическая и специальная подготовка.

12.Единая спортивная классификация.

13. Врачебный контроль.

таблица №26

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ ГРУППЫ
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
ГОДИЧНОГО ЦИКЛА
(из расчета 32 часов в неделю)**

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	18	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	462	39	38	38	39	38	38	38	38	39	39	39	39
ОФП	150	13	12	12	13	12	12	12	12	13	13	13	13
СФП	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	622	53	51	54	50	50	54	53	50	54	50	50	53
АКРОБАТИКА, ХОРЕОГРАФИЯ, БАТУТ	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	6				3						3		
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА												
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	52	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	12		3			3			3			3	
ОБЪЕМ В ЧАСАХ	1664	138	138	138	138	138	138	138	138	140	140	140	140

таблица №27

Нормативные требования по ОФП, СФП для девушек 14 лет.

№	Упражнения	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
1.	Бег 20 м. (сек.)	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4
2.	Прыжок в длину с места	210	200	190	180	170	165	160	155	150	145
3.	Лазание по канату без ног 3 м.(сек) При отсутствии каната, - подтягивания на жерд	8 15	9 13	10 11	11 9	12 8	12,5 7	13 6	13,5 5	14,0 4	14,5 3
4.	Спичаги ноги врозь из упора на стоялках	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5	Хлопки руками в упоре лежа с опорой ногами о гимн. скамейки (кол-во раз за 1 мин)	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25
6	Напрыгивания на возвышенность 50 см (Кол-во раз за 1 мин.)	75	73	70	67	65	63	60	55	50	45
7	Из вися на гимн. стенке	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5

	поднимание ног до касания стенки (10 раз на время)										
8	Подъем разгибом отмах в стойку на н/ж (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
9	Стойка на руках (сек.)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15
10	Упражнения на гибкость:	10,0			9,0			8,0		7,0-1,0	
	Шпагаты(правая, поперечный, левая), оценка средняя	Голени и бедра прилегают плотно к полу			Голени и бедра не достаточно прилегают к полу			Только голени прилегают к полу (ноги разведены на 170 *)		Каждая ошибка – сбавка 1,0 б.	
	Наклон вперед ноги вместе «складка» стоя.	Полная «складка» - все точки туловища касаются ног			Не полная «складка», колени не выпрямлены			Нет касания грудью ног, колени согнуты		Каждая ошибка – сбавка 1,0 б.	
	Мост	Руки и ноги прямые, плечи перпендикулярнополу расстояние между стопами и кистями 30 см.			Не полная «складка», колени не выпрямлены			Ноги слегка согнуты, плечи слегка отклонены от вертикали		Каждая ошибка – сбавка 1,0 б.	
1	Удержание ноги вперед, в сторону,назад	Тело прямое,руки в стороны, пятка выше головы, на уровне уха Носок на уровне плеч			Тело прямое,руки в стороны, пятка науровне плеча			Тело прямое, руки в стороны, нога параллельна полу		Тело прямое, руки в стороны, нога ниже прямого угла.	

ТРЕБОВАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Гимнасты, имеющие спортивный уровень КМС выполняют требования программы, утвержденной Техническим комитетом Международной федерации гимнастики (FIG), соответствующей программе сеньоров.

Требования к специальной технической подготовке МС меняются в зависимости от изменений в правилах соревнований FIG на следующий Олимпийский цикл, утверждена Федерацией гимнастики Узбекистана и разослана по региональным федерациям.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ 15 ЛЕТ И СТАРШЕ.

Основные задачи этапа высшего спортивного мастерства:

1. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности во всех аспектах.
2. Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок.
3. Достижение высокого уровня надежности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных элементов и соединений.
4. Постоянный поиск и освоение новых оригинальных движений.
5. Максимальное раскрытие индивидуальных особенностей, исполнительского стиля, мастерства, виртуозности и выразительности.

6. Достижение максимального уровня психологической готовности к соревнованиям.
7. Достижение максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях.

Основные средства этапа спортивного совершенствования:

1. Специальные разминки разного характера комплексные, общие и индивидуальные.
2. Индивидуальная работа над элементами, соединениями и композициями.
3. Индивидуальная специально-физическая подготовка.
4. Индивидуальная теоретическая, психологическая и тактическая подготовка.
5. Индивидуальный график соревнований, прикидок и тренировок.

Результативность педагогического процесса во многом определяется тем, насколько сознательно и активно относятся к делу сами воспитуемые. Необходимо формировать осмысленное отношение и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам, стимулировать сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений.

Для данного возраста характерна высокая степень функционального совершенства, поэтому именно в этом возрасте можно ожидать интеллектуальную и эмоциональную зрелость, пластичность, музыкальность, более сложное в образном отношении исполнение. Но и этот возраст имеет свои трудности.

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Критическое отношение к своим спортивным возможностям, сомнения в целесообразности продолжения напряженных тренировок.	Четко определить задачи на предстоящий тренировочный цикл, ознакомить гимнастку с календарем планируемых сборов, соревнований и др. выездных соревнований.
2. Угнетает монотонность тренировок как по содержанию, так и по нагрузкам.	Чередовать варианты разминок, менять место и условия тренировок, участвовать в показательных мероприятиях.
3. Появляется психологическая усталость.	Больше практиковать отвлекающие мероприятия.
4. Нередки нарушения менструального цикла.	Строить тренировочный процесс с учетом ОМЦ, осуществлять регулярный врачебный контроль.

Для этого этапа подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 6 раз в неделю по 6 часов. Частыми являются учебно-тренировочные сборы.

Примерный план теоретической подготовки:

1. Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Личная и общественная гигиена.
2. Развитие спортивной гимнастики.
3. Выдающиеся отечественные спортсмены по спортивной гимнастике.
4. Терминология в спортивной гимнастике.
5. Меры предупреждения травматизма
6. Общая характеристика спортивной тренировки.
 7. Самоконтроль в процессе занятий спортом
 8. Основные средства спортивной тренировки.
 9. Физическая и специальная подготовка.
 10. Единая спортивная классификация.

11. Врачебный контроль.
12. Правила соревнований.

таблица №28

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ
ГРУППЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА (из
расчета 36 часов в неделю)**

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	618	52	51	51	52	51	51	51	51	52	52	52	52
ОФП	150	13	12	12	13	12	12	12	12	13	13	13	13
СФП	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	656	56	54	57	53	53	57	57	54	56	52	52	55
АКРОБАТИКА, ХОРЕОГРАФИЯ, БАТУТ	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	6				3						3		
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА												
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	52	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	12		3			3			3			3	
ОБЪЕМ В ЧАСАХ	1872	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156

таблица №29

Нормативные требования по ОФП, СФП (для девушек 15 лет и старше)

№	Упражнения	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
1.	Бег 20 м. (сек.)	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
2.	Прыжок в длину с места	220	210	200	190	180	170	165	160	155	150
3.	Лазание по канату без ног 3 м.(сек) При отсутствии каната, - подтягивания на жерди	6 15	7 13	8 11	9 9	10 8	10,5 7	11 6	11,5 5	12,0 4	12,5 3
4.	Спичаги ноги врозь из упора на стоялках	8	7	6	5	4	3	2	1	-	-
5	Хлопки руками в упоре лежа с опорой ногами о гимн. скамейку (кол-во р	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30

	за 1 мин)											
6	Напрыгивания на возвышенность 50 см (Кол-во раз за 1 мин.)	70	67	65	60	57	55	50	45	40	35	
7	Из виса на гимн. стенке поднимание ног до касания стенки (10 раз в время)	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	
8	Подъем разгибом отмах стойку на н/ж (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
9	Стойка на руках (сек.)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	
10	Упражнения на гибкость	10,0			9,0			8,0		7,0-1,0		
	Шпагаты(правая, поперечный, левая), оценка средняя	Голени и бедра прилегают плотно к полу			Голени и бедра не достаточно прилегают к полу			Только голени прилегают к полу (ноги разведены на 170 *)		Каждая ошибка – сбавка 1,0 б.		
	Наклон вперед ноги вместе «складка» стоя.	Полная «складка» - все точки туловища касаются ног			Не полная «складка», колени не выпрямлены			Нет касания грудью ног, колени согнуты		Каждая ошибка – сбавка 1,0 б.		
	Мост	Руки и ноги прямые, Плечи перпендикулярны полу, расстояние между стопами и кистями 30 см.			Не полная «складка», колени не выпрямлены			Ноги слегка согнуты, плечи слегка отклонены от вертикали		Каждая ошибка – сбавка 1,0 б.		
11	Удержание ноги вперед, в сторону,назад	Тело прямое, руки в стороны, пятка выше головы, на уровне уха. Носок на уровне плеч			Тело прямое, руки в стороны, пятка на уровне плеча			Тело прямое, руки в стороны, нога параллельна полу		Тело прямое, руки в стороны, нога ниже прямого угла.		

ТРЕБОВАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Гимнасты, имеющие спортивный уровень МСвыполняют требования программы, утвержденной Техническим комитетом Международной федерации гимнастики (FIG), соответствующей программе сеньоров.

Требования к специальной технической подготовке МС и МСМК меняются в зависимости от изменений в правилах соревнований FIG на следующий Олимпийский цикл, утверждена Федерацией гимнастики Узбекистана и разслана по региональным федерациям.

VI. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий. В данном разделе программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки спортсменов на этапах начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном и спортивного совершенствования (СС), преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом сенситивных периодов развития физических качеств спортсменов.

Рекомендации. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в избранном виде спорта. Такими ориентирами являются данные о возрасте финалистов Олимпийских игр, которые в подавляющем большинстве видов спорта - величина довольно стабильная.

Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в определенном виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

При планировании спортивных результатов по годам обучения во внешкольных спортивно-образовательных учреждениях (ДЮСШ и СДЮСШ) следует соблюдать известную меру: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной тренировки.

При написании программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

непрерывное совершенствование спортивной техники;

неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

осуществление как одновременного развития физических качеств у спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Основываясь на обобщении многих материалов, можно выделить сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества (табл. №17).

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

В программе необходимо представить широкий круг средств и методов разносторонней физической и технической подготовки, особенно для этапа начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, упражнения и виды спорта, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств).

таблица №30

**Примерные сенситивные (благоприятные)
периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Гибкость	+	+	+	+							
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			
Быстрота			+	+	+						
Координационные способности			+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повышается, если тренер будет уметь сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение любому движению начинается с создания представления о нем. Эта задача должна осуществляться на этапе первоначального разучивания и продолжается на всем протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, т.к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчленением, овладением его фазами и элементами) и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности надо учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

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

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* будущих гимнастов с учетом специфики спортивной гимнастики как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы гимнасту для совершенствования навыков, связанных с быстрым преодолением коротких дистанций, выполнением прыжков; кросс, езда на велосипеде помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем (часто отстающих у гимнастов); игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим гимнастам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

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

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

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества гимнастов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Однако, как показывают практика и исследования, сам по себе ход естественного развития качеств не может удовлетворить постоянно возрастающих требований к сложности упражнений и техническим возможностям гимнастов. Поэтому параллельно с обучением, технической

подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния гимнастов на всех этапах их спортивной карьеры.

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

Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям. Например, выполнение на брусьях разной высоты элементов в висе сзади, «итальянских оборотов», перелетов, переходов с малой амплитуды движения на большую и наоборот требует специальной растяжки и (или) «подкачки», отвечающих структурно-технической специфике этих движений.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на комплексное развитие двигательных способностей, необходимых для занятий (скоростно-силовые и силовые 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*. Тренер должен знать особенности структуры двигательных качеств каждого гимнаста, характерные недостатки в его подготовке, знать, чем они обусловлены, и основные пути их возможного устранения.

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

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

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

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

Важно подчеркнуть, что тренирующее воздействие, обусловленное многократным выполнением самих по себе различных гимнастических элементов, соединений, соревновательных комбинаций, заменить СФП никак не может. Только при правильно спланированной (в том числе индивидуализированной) СФП потенциал двигательных возможностей гимнастов будет постоянно наращиваться в соответствии с *принципом*

опережающего развития и эффективно сопрягаться с технической подготовкой на каждом виде гимнастического многоборья.

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка гимнастов представляет собой одновременно систему и процесс обучения гимнастическим упражнениям на снарядах прогрессирующей сложности. Обучение гимнастов неразрывно связано с процессом формирования и совершенствования спортивной техники. Задача технической подготовки-формирование высокого технического мастерства. Его характеризует способность технически совершенно (т.е. грамотно, безошибочно, артистично и стабильно) выполнять гимнастические упражнения различной сложности.

Цель технической подготовки гимнастов состоит в совершенном овладении оптимальной техникой исполнения полноценных и конкурентоспособных соревновательных упражнений в условиях соревновательной борьбы с достижением запланированных результатов.

Тактическая подготовка гимнастов сводится к формированию:

- вариативного мышления,
- готовности успешно выступать в соревнованиях любого уровня,
- умения противостоять сбивающим факторам и стрессу,
- навыков успешного ведения соревновательной борьбы в неблагоприятных условиях,
- способности быстро реагировать на неожиданно возникающие ситуации,
- умения в случае необходимости быстро перестраивать комбинацию по ходу ее выполнения.

Сказанное выше означает, что в процессе подготовки перспективных спортсменов специалисты, тренеры должны уметь уверенно, профессионально точно отбирать рабочий материал специальной технической подготовки, предъявляя к нему ряд требований.

Основные из них:

На всех этапах начальной и углубленной подготовки спортсмены должны осваивать и в дальнейшем совершенствовать исполнение *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. Преимущественное внимание должно уделяться *своевременному и высококачественному освоению базовых упражнений*, являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования гимнаста.

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

- школа- элементарные навыки, связанные с начальными основами техники и стилем исполнения на всех видах многоборья;

- базовые элементы - сложные навыки, входящие в состав целостного движения;
- связующие и энергообеспечивающие элементы- движения с переходом из виса в упор или обратно, «гладкие» обороты, размахивания в висах и упорах, серии акробатических элементов и др.;
- профилирующие элементы -целостные базовые движения, представляющие семейства структурно и технически родственных упражнений и наиболее эффективные в плане положительного переноса навыка на другие упражнения этого семейства;
- базовые соединения и комбинации.

УПРАЖНЕНИЯ НА СНАРЯДАХ

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Опорный прыжок выполняется через прыжковый стол, высотой до 125 см. Максимальная зона разбега – 25 м.

Опорные прыжки характеризуются краткостью их исполнения по времени. От начала разбега до приземления затрачивается около 5 секунд и за этот небольшой отрезок времени гимнастка должна выполнить сложные по координации и мышечным усилиям действия. Особые требования предъявляются к скоростно-силовым качествам при выполнении основных фаз прыжка: разбега, толчка ногами и руками. Большое значение имеет точность приземления, которым завершается прыжок.

Группы прыжков

Прыжки классифицированы в следующие группы:

Группа 1 Прыжки без исполнения сальто (перевороты вперед, Ямасита, с рондата) с или без вращения вокруг продольной оси в 1-й и/или во 2-й фазе полета

Группа 2 Перевороты вперед с/без поворота на 1/1 (360°) в 1-й фазе полета - сальто вперед или назад с/без вращения вокруг продольной оси во 2-й фазе полета

Группа 3 Перевороты вперед с поворотом на . - . (90° -180°) в 1-й фазе полета (Цукахара) - сальто назад с/без вращения вокруг продольной оси во 2-й фазе полета.

Группа 4 Срондатфляка (Юрченко) с /без поворота на $\frac{3}{4}$ (270°) вокруг продольной оси в 1-й фазе полета -сальто назад с /без вращения вокруг продольной оси во 2-й фазе полета

Группа 5 С рондатфляка с поворотом на . (180°) в 1-й фазе полета – сальто вперед или назад с/без вращения вокруг продольной оси во 2-й фазе полета.

– Прыжок выполняется с разбега и с отталкиванием от мостика двумя ногами

лицом к коню или

спиной к коню

– Прыжки с отталкиванием от моста и/или с приземлением боком не разрешаются.

– Все прыжки должны выполняться с отталкиванием двумя руками от прыжкового стола.

– Гимнастка должна использовать "мат безопасности" предоставленный организаторами соревнований для прыжков с рондатафляка в 1й фазе полета.

Использование мата для рук в разрешается только для прыжков Юрченко.

РАЗНОВЫСОКИЕ БРУСЬЯ

Современные брусья разной высоты – это своеобразная сдвоенная перекладина. Высота верхней жерди 245 см, нижней – 165 см. расстояние (ширина) между жердями регулируется до 180 см.

Женские брусья отличаются от мужских тем, что жерди у них на разной высоте. Их устанавливают в залах на растяжках. У этих брусьев всегда есть основание, высокие и низкие стойки, деревянные жерди, механизмы разведения и растяжки. У деревянных жердей внутри стальные сердечники, а сами жерди имеют специальную геометрию для

удобства захвата. Механизм разведения обеспечивает постоянное расстояние между низкими и высокими стойками. Для безопасной работы на разновысоких брусьях необходимо не только соблюдать все технологические требования безопасности, но и держать правильную техническую осанку – спина должна быть округленной, в плечевых суставах следует провиснуть, голову наклонить на грудь. При разучивании элементов спортсмену необходимы помощь и страховка – поддержка, лонжа и маты.

БРЕВНО

Бревно – гимнастический снаряд, с ограниченной площадью опоры: длина 5 м, ширина 10 см, высота 125 см.

Упражнения на бревне содержат различные передвижения, прыжки, повороты, перевороты, сальто, танцевальные элементы, статические положения и позы.

Формирование рациональной осанки происходит при непосредственном участии преподавателя в установке и фиксации позы с применением различных приёмов, помогающих прочувствовать нужное положение тела.

К ним относятся:

- сравнение мышечных и тактильных ощущений в правильной и неправильной позах;
- внешнее изменение рациональной осанки при активном сопротивлении занимающегося;
- концентрация двигательных ощущений с закрытыми глазами и другие приёмы.

Параллельно с освоением позы вырабатывается умение сохранять в ней равновесие с помощью управляющих движений длительное время.

Совершенствование навыка рациональной осанки происходит при повышении трудности её удержания за счёт:

- дополнительных движений звеньями тела;
- изменения способа исполнения;
- сохранение равновесия во время выполнения упражнений.

Серьёзное внимание при обучении передвижениям нужно уделять положению головы, поскольку опускание её на грудь приводит к ухудшению осанки и нарушению равновесия.

Выполнение упражнений на бревне органически связано с возможностью нарушения равновесия и риском падения. Это обстоятельство приводит к излишней осторожности и скованности действий занимающихся. Поэтому психологическая трудность упражнений должна возрастать постепенно, а обучение новым упражнениям отличаться особой последовательностью. Новые элементы следует изучать на полу на линиях, формируя в этих условиях рациональную осанку и отработывая точность перемещений. Далее нужно переходить на гимнастические скамейки и затем на бревно. Для привыкания к высоте целесообразно применять на бревне упражнения общеразвивающего типа: приседания, наклоны, махи ногами, повороты туловища и др.

Страховка на бревне должна исключать возможность падений и ушибов. Поддержка в акробатических элементах производится обычно в области поясницы или за бёдра, а при передвижениях – за руки.

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Вольные упражнения проходят на «ковре» — квадратном помосте, размерами 12 на 12 метров (рабочая зона) с дополнительной зоной безопасности шириной 1 метр. Помост выполнен из сложной конструкции деревянных щитов с пружинами, особого покрытия, прочными соединениями и обладает определёнными характеристиками эластичности и амортизации для смягчения приземления спортсмена при выполнении акробатических прыжков.

Вольные упражнения делятся, как правило, не более 90 секунд. Женские вольные упражнения — единственный вид программы спортивной гимнастики, выполняющийся

под музыку. Выступление спортсмена оценивается по сложности выполненных элементов, их чистоте, отсутствию ошибок. Судьи также учитывают уровень хореографической подготовки и артистизм. Акробатические элементы вольных упражнений включают в себя кувырки, сальто, шпагаты, стойки на руках и другие, а также их связки. Характерным элементом вольных упражнений является акробатическая связка — серия акробатических элементов, выполняемая по диагонали или прямой ковра от одного угла до другого. Грубыми ошибками считаются падения и выход спортсмена за пределы ковра. В ходе выступления спортсмен должен максимально использовать площадь ковра.

Структура и композиция упражнения включают:

- Богатый и разнообразный выбор элементов из различных групп
- Различные уровни (стоя и в положении близко к ковра)
- Изменения в направлении (вперед, назад, боком и дугой)
- Творческие и оригинальные движения, связки и переходы.

Структура и композиция это «что» выполняет гимнастка.

При исполнении упражнения с артистичностью гимнастка превращает хорошую композицию в «представление». В упражнении она должна показать музыкальность и правильную технику. Главная цель – это создать и показать уникальное и уравновешенное упражнение, которое гармонично соединяет движения и выразительность гимнастики с темой и характером музыки.

Композиция вольных упражнений состоит из комплекса акробатических и гимнастических элементов, хореографии, распределением их по времени площади ковра в гармоничном сочетании с музыкой.

Хореография должна показывать плавный переход между движениями контрастами в скорости и интенсивности. Упражнение показывает творческую хореографию, когда оно состоит из оригинальных элементов и движений, включает новые идеи, формы, интерпретации. В упражнении не должно быть повторений и монотонности.

Выразительность — это диапазон эмоций, показываемый лицом и движениями гимнастки во время упражнения. В это входит представление гимнастки судьям и зрителям, а также ее способность контролировать выражение лица во время исполнения сложных элементов. Гимнастка должна «создать образ» во время упражнения, и показать не только технику исполнения, но и гармонию и женскую грацию. Артистизм — это не «что» выполняет гимнастка, а «как» она выполняет.

Музыка должна быть безупречной, без резких остановок; музыка соединяет композицию и исполнение упражнения. Музыка должна быть плавной и иметь четко выраженные начало и конец. Музыка также должна подчеркнуть уникальные способности и стиль гимнастки. Тема музыки может быть использована как идея/тема композиции.

Во время упражнения движения должны соответствовать музыке.

Музыка должна быть индивидуально подобрана для каждой гимнастки и улучшать артистичность и безупречное исполнение упражнения.

Музыкальность это способность гимнастки интерпретировать музыку и показать не только ритм и скорость, но также и переходы, форму и интенсивность. Музыка должна соответствовать исполнению, вовремя исполнения гимнастка должна передать тему музыки судьям и зрителям.

– CD с музыкой гимнасток должны быть предоставлены администрации соревнований. Будет измерено время каждого CD.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТОК

Хореография – один из современных методов подготовки гимнасток высокого класса на основе школы классического танца. Развивается культура движений, правильная постановка тела, приобретается чувство позы, развивается устойчивость, координация движений, гибкость. Воспитываются выразительность, музыкальность и ритмичность, которые выражаются в артистизме гимнасток, в столь высоко требуемом в современной женской гимнастике.

Основными средствами хореографической подготовки в спортивной гимнастике являются: движения классического танца, джазовый танец, элементы историко-бытовых и современных танцев, а также так называемая партерная хореография.

В классическом танце условно выделяются две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные).

Подготовительные упражнения содействуют освоению техники классического танца и основных, сложных движений, определяющих содержание классического балета. Это - позиции ног, рук, тела, головы; приседания (плие); выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (батман тандюсэмпль); выставление ноги на носок с одновременным полуприседом на опорной (батман тандюсутеню); выставление ноги с последующим приседом на двух (батман тандюдеми плие); круги ногой (рон де жамб); малые махи (батман тандюжэтэ); резкое сгибание и разгибание голени (батман фрапэ); махи (гран батман жэтэ) и др.

Основные упражнения включают в себя равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

Выполнять хореографию можно у опоры, без опоры, на бревне.

Народно-сценический и современный танец вносят в подготовку гимнастов большое стилевое, художественное разнообразие, помогают раскрыть индивидуальность спортсменки, развить свободу движений, непосредственность и легкость исполнения, обогатить пластический язык вольных упражнений.

Партерная хореография представляет собой стилизованные движения классической хореографии, необычность которых обусловлена исходным положением движения. Это положения лежа на спине, животе, в седах, упорах. Многие элементы партерной хореографии выполняются в соединениях с общеразвивающими упражнениями на силу, гибкость, элементами активной (динамической) йоги, «системы Пилатеса». Положительной стороной партерной хореографии является возможность уменьшить статическую и динамическую нагрузку опорные звенья, в первую очередь, на стопы, спину. Это особенно важно при работе с большими нагрузками, которые в обычных условиях приводят к переутомлению мышц стопы, к перегрузкам позвоночного столба, болям в области большого пальца, к разрастанию косточки у большого пальца, плоскостопию. При переводе упражнений в партер уменьшаются боли в области спины, уменьшается риск получения травм, плоскостопия.

Основными *средствами партерной хореографии* являются:

- стилизованные движения классической хореографии: деми и гран плие в положении лежа на спине, ноги вверх, пассэ сидя, лежа, гран батман жэтэ и его разновидности и др.;
- хореография модерн и джазового танца;
- некоторые движения гимнастики йоги, в особенности активной йоги (powerjoga);
- силовые упражнения фитнес-гимнастики (упражнения для мышцы брюшного пресса, спины и пр.) или общеразвивающие упражнения. Они выполняются как без отягощения, так и со свободными отягощениями резиновым эспандером. Упражнения выполняются под музыку, по возможности - с учетом стилистики, принятой в гимнастике;
- упражнения на растягивание (статического и динамического характера);
- элементы «системы Пилатеса», которые носят характер общеразвивающих упражнений, но отличаются от них техникой выполнения и методикой проведения.

Партерная хореография может проводиться в форме как самостоятельного занятия, так и составлять часть урока смешанного типа в его конце или даже в начале, заменяя при этом упражнения у опоры.

В партерной хореографии используется большое количество упражнений на силу, требующих соблюдения следующих *правил и рекомендаций*:

- необходимо обращать внимание на *ритм и координацию движений и дыхания*; фазы мышечного напряжения должны в данном случае сопрягаться с выдохом, за исключением упражнений, выполняемых на животе;

- *дозировка*: каждое силовое упражнение выполняется 8-12 раз (одна серия); возможно выполнение от одной до четырех серий упражнения;

- упражнения выполняются с учетом *принципа симметрии* (с одной потом с другой ноги или руки, в обе стороны);

- начинать тренировку следует с *посильной нагрузки*, чтобы не вызывать чрезмерную боль в мышцах;

- нагрузка и трудность упражнений *увеличиваются постепенно* за счет количества повторений, серий, усложнения исходного положения, величины отягощений, типа эспандера. В партерной хореографии применяются пять типов эспандеров различной жесткости.

АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занятия акробатикой помогают гимнастам осваивать упражнения на гимнастических снарядах. По всей вероятности, это объясняется тем, что некоторые элементы на гимнастических снарядах очень сходны с аналогичными акробатическими прыжками, которые могут служить подготовительными и подводящими упражнениями.

В результате анализа упражнений гимнастического многоборья (как мужского, так и женского) можно определить элементы, сходные с соответствующими акробатическими прыжками.

1. Вольные упражнения. Женские вольные упражнения очень насыщены акробатическими прыжками, которые определяют основную трудность вольных упражнений. Следовательно, чтобы составить вольные упражнения нужной трудности и хорошо их выполнить, необходимо уделить большое внимание занятиям акробатикой и освоить акробатические прыжки, включенные в обязательные и произвольные упражнения.

Как правило, в вольных упражнениях невозможно делать большой разбег для выполнения акробатического прыжка. Кроме того, акробатические прыжки встречаются в середине и конце вольных упражнений, а не только в начале, следовательно, приходится их выполнять в состоянии некоторой усталости. Это значит, что акробатические прыжки, включенные в вольные упражнения, должны быть очень хорошо изучены в занятиях по акробатике.

2. Упражнения на бревне. Как в обязательных, так и произвольных упражнениях в равновесии на бревне встречается целый ряд акробатических элементов. Это различные кувырки, некоторые перевороты и соскоки типа переворотов и сальто. Все они по своему характеру исполнения мало отличаются от соответствующих акробатических прыжков на ковре. Однако на бревне условия сложнее, так как приходится выполнять упражнения на уменьшенной площади опоры, сохраняя при этом равновесие, и преодолевать оборонительную реакцию, связанную с высотой бревна. Следовательно, акробатические элементы, выполняемые на полу, служат непосредственно подводящими упражнениями для аналогичных упражнений на бревне.

Прежде чем выполнить акробатический элемент на бревне, необходимо научиться отлично выполнять его на полу. В данном случае существует как прямая, так и косвенная связь между акробатическими элементами, выполняемыми на полу и на бревне. Прямая связь заключается в том, что акробатические элементы служат подводящими

упражнениями к соответствующим упражнениям на бревне; косвенная – в том, что занятия акробатикой улучшают ориентировку в пространстве, воспитывают навыки самостраховки.

3. Опорные прыжки. Некоторое сходство с акробатическими прыжками можно увидеть только в прыжках переворотом вперёд и переворотом в сторону. Очень полезно выполнять их на возвышение из гимнастических матов(на возвышение ставить руки) и с возвышения. В качестве упражнения. Подводящего к прыжку переворотом, можно использовать разгиб из стойки на руках (с помощью), который даёт правильное представление о второй части прыжка переворотом. Этим исчерпывается прямая связь между опорными и акробатическими прыжками. Значительно большее значение имеет косвенная связь, т. е. влияние занятий акробатикой на освоение любых опорных прыжков. Хорошая подготовка по акробатике помогает овладевать опорными прыжками. Положительное влияние занятий акробатикой на освоение опорных прыжков заключается в том, что акробатические прыжки развивают прыгучесть, ориентировку в пространстве, самостраховку, координацию движений и содействуют угашению защитного рефлекса. Кроме того акробатические прыжки типа переворотов воспитывают умение правильно отталкиваться руками и ногами, что чрезвычайно важно для правильного выполнения опорных прыжков.

4. Упражнения на брусьях разной высоты. В упражнениях на разновысотных брусьях встречаются элементы, сходные с некоторыми элементами акробатики, но их немного и это сходство весьма относительно. К таким элементам можно отнести: соскоки. Для создания некоторого представления об этих упражнениях можно использовать подъёмы разгибом, перевороты вперёд и в сторону на полу, но вряд ли они могут служить непосредственно подводящими упражнениями. Польза акробатики для освоения на брусьях разной высоты в основном заключается в косвенном влиянии акробатических прыжков на овладение упражнениями на этом снаряде.

Акробатические прыжки развивают хорошую ориентировку в пространстве, которая облегчает выполнение многих упражнений на гимнастических снарядах. Хорошую ориентировку в пространстве развивают не только сложные акробатические прыжки, но и самые простые. В младших разрядах, где акробатическая подготовка должна занимать значительное место, наряду с уроками гимнастики необходимо проводить специальные уроки по акробатике. В тренировке гимнастов старших разрядов в подготовительном периоде акробатику следует включать в занятия как дополнительный вид (седьмой у мужчин и пятый у женщин) или чередовать ее с вольными упражнениями. Хорошо освоенные акробатические прыжки целесообразно включать в разминку, а иногда проводить и чисто акробатическую разминку (на дорожке). В этом периоде тренировки изучаются новые акробатические элементы и соединения, совершенствуются ранее изученные прыжки и воспитывается общая выносливость путем многократного выполнения прыжковых комбинаций. Акробатикой следует заниматься на мягкой акробатической дорожке, а не на жестком ковре для вольных упражнений. Только после того как элемент или соединение достаточно хорошо освоены, можно переходить на ковер. Это ускорит процесс обучения и снизит травматизм. Таким образом, основное значение акробатических прыжков заключается в том, что они являются подводящими к отдельным упражнениям на гимнастических снарядах и развивают качества и навыки, необходимые гимнастам. Поэтому они должны уделять серьёзное внимание занятиям акробатикой. При занятиях акробатикой даже на самых ранних этапах обучения развиваются навыки самостраховки. Занимающимся приходится приземляться не только на ноги, но и на руки, выполнять различные упражнения с переворачиванием в воздухе, а всё это развивает навыки самостраховки. Такие упражнения, как полёт-кувырок, различные перевороты, помогают акробатам понять, как избегать приземления на голову. Различные падения, вначале не опасны, а затем более сложные, без которых нельзя обойтись в акробатике,

приучают занимающихся самостоятельно выходить из рискованных ситуаций. В результате у них постепенно развиваются навыки самостраховки, ориентировка в пространстве и воспитываются морально-волевые качества.

Существенное значение в подготовке гимнастов имеет приобретение начальной акробатической подготовки. К сожалению, удельный вес акробатики в начальной подготовке гимнастов совершенно недостаточен. Как известно, дети быстрее и лучше овладевают акробатическими прыжками, при выполнении которых силовая нагрузка меньше, чем при упражнениях на гимнастических снарядах.

Прежде чем изучать акробатические прыжки, занимающимся необходима общая и специальная физическая подготовка. В разминку и в конце основной части урока наряду с другими общеразвивающими упражнениями включаются упражнения, развивающие мышцы плечевого пояса. Спины, брюшного пресса, ног, а также упражнения, укрепляющие связки (главным образом голеностопного и лучезапястного суставов) и развивающие гибкость (подвижность суставов).

Особое внимание необходимо обратить на развитие скорости бега и прыгучести. С этой целью нужно широко практиковать бег и различные прыжки: в длину с места и разбега, опорные, через препятствия (безопорный) и на высокие препятствия, прыжки в высоту, касаясь рукой или головой висящего предмета, через скакалку и др. При этом важно сразу обращать внимание занимающихся на правильный взмах руками. Кроме того, в конце основной части каждого занятия надо давать серии прыжков вверх (по 5-10 прыжков в темпе со взмахом руками). Постепенно число серий прыжков и прыжков в сериях следует увеличивать. Необходимо требовать выполнения прыжков без прогиба, с совершенно прямым телом, почти на месте (с очень небольшим продвижением вперёд). Полезно рекомендовать занимающимся в конце прыжка «потянуться» за руками. Одновременно следует начинать изучение простейших акробатических упражнений, постепенно их усложняя (группировка, перекаты, кувырки, простейшие виды стоек). Для повышения интереса и развития скорости необходимо составлять комбинации из освоенных акробатических упражнений и проделывать их быстро.

Выполнение акробатических прыжков, как и любых движений человека, обусловлено различными законами природы: химии, физики, анатомии, физиологии и других наук. Законы, на основе которых выполняются акробатические прыжки, относятся к различным областям знания, и каждый из них изучается соответствующей научной дисциплиной. Однако изучать каждое движение со всех позиций одновременно невозможно. Можно в каждом конкретном случае рассматривать лишь какую-либо одну сторону явления, учитывая, что она не единственная. При анализе техники выполнения акробатических прыжков остановимся в основном на механических закономерностях.

Все акробатические прыжки согласно классификации, подразделяются на группы.

1. **Перекаты** – упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперёд, назад и в стороны; в группировке, согнувшись и прогнувшись.

2. **Кувырки** – вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Они выполняются вперёд и назад; в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырки вперёд могут выполняться и прыжком, т. е. с полётом после толчка ногами. С помощью кувырков развивается вестибулярный аппарат, ориентировка в пространстве и навыки самостраховки. Особое значение этих упражнений состоит в том, что они подготавливают занимающихся к изучению акробатических прыжков типа сальто.

3. **Перевороты** – вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой. Данная группа включает в себя следующие разновидности:

а) собственно перевороты, для которых характерно наличие фазы полета (одной или двух); выполняются они вперёд и назад, с разбега и с места;

б) перевороты колесом, характеризующиеся последовательной опорой каждой рукой и ногой без фазы полёта; выполняются вперёд, назад и в стороны;

в) перекидки, характеризующиеся медленным равномерным вращением тела с одновременной опорой руками (рукой) без фазы полёта: выполняются с места вперёд и назад из различных исходных положений в различные конечные положения.

4. Сальто – наиболее сложные и эффектные акробатические прыжки. Это свободные (безопорные) вращения в воздухе вперёд или в сторону с полным переворачиванием через голову. Некоторые виды сальто выполняются с поворотами, т. е. с одновременным вращением относительно двух осей: поперечной и продольной.

Акробатические прыжки выполняются на полу, со снарядов (гимнастического мостика, трамплина).

БАТУТНАЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТОВ.

Прыжки на батуте - это вид спорта, который предоставляет свободу в полете и пространстве, неотъемлемая вспомогательная часть подготовки гимнастов.

Многочисленные и сложные прыжки и элементы, выполненные приблизительно на высоте примерно 3 метров, требуют технического мастерства, прекрасного контроля над телом и гармонии движений. Для всех видов обучения, содержащих акробатические элементы, батут применяется как средство в спортивной гимнастике. В сущности своей прыжки на батуте воплощают храбрость, элегантность, смелость и молодость.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки учащихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

В плане теоретических занятий следует отразить и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом и др.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.
2.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
4.	Развитие спортивной гимнастики	История спортивной гимнастики. Современное состояние, проблемы и тенденции развития гимнастики.
5.	Выдающиеся отечественные спортсмены по спортивной гимнастике	Чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Азии, рекордсмены мира и Азии по спортивной гимнастике.
6.	Терминология в спортивной гимнастике	Основные термины, название элементов в честь выдающихся спортсменов.
7.	Меры предупреждения травматизма	Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой, правила поведения в спортивной зале, соблюдение норм безопасности при выполнении упражнений. Профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.
8.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.
9.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.
10.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.
11.	Физическая и специальная подготовка	Понятие о физической и специальной подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
12.	Единая спортивная классификация	Основные сведения о ЕСК. Условия выполнения требований и норм ЕСК.
13.	Врачебный контроль	Значимость врачебного контроля. Систематическое прохождение УМО. Правила Всемирного Антидопингового Агентства.
14.	Правила соревнований	Изменения и дополнения к правилам соревнований, утвержденные Международной Федерацией гимнастики или Федерацией гимнастики Узбекистана. Использование знаний в судейской практике.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В данном разделе программы должны быть отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп. Ниже приводится примерный программный материал по воспитательной работе и психологической подготовке учащихся спортивно-образовательных учреждений.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юным спортсменом является воспитание высоких моральных качеств, преданности стране, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома, - на все это должен обращать внимание тренер.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры.

Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности.

В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необходимые для юного спортсмена волевые усилия. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

таблица №32

**ПОКАЗАТЕЛИ
соревновательной нагрузки в годичном цикле
(кол-во соревнований)**

№	Соревнования	Этапы подготовки											
		НП		УТ		СС		ВСМ					
		До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До 1 года	Свыше 1 года	До 1 года	Свыше 1 года				
Средства подготовки													
1.	Контрольные	-	1	1	2	3	4	5	6	8	8	10	10
2.	Отборочные	-	-	-	-	1	2	3	4	4	6	6	6
4.	Главные	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических

функций и психологических качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психологически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем показать высокое спортивное мастерство.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, психологические упражнения, методы моделирования соревновательной ситуации.

В программу занятий следует вносить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности восстановительной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования восстановительной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Данный раздел программы должен включать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1 и 2 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДИАГНОСТИКИ И КОНТРОЛЯ ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ

Главным методом педагогического контроля за СФП в гимнастике является прием контрольных нормативов - строго определенная процедура проведения испытаний и оценки состояния спортсменов с помощью специальных упражнений, отвечающих основным положениям тестологии об информативности, объективности и надежности.

Информативность многих спортивных, в данном случае гимнастических, нормативов по физической подготовленности (т.е. степени соответствия теста своему метрологическому назначению - измерять какое-либо двигательное качество, влияющее на спортивный результат) с возрастом и изменением уровня подготовленности гимнаста ослабевает или исчезает вовсе. Например, подтягивание в висе лежа на перекладине, отжимание в упоре лежа на скамейках у 6-7-летних гимнастов утрачивают свою информативность уже в конце 1 -го года обучения. В то же время информативность комплекса тестов на скоростно-силовую подготовленность (бег на 20 м, прыжок в длину с места и лазанье по канату) и гибкость с небольшой корректировкой являются унифицированными и используются на всех этапах подготовки гимнастов и гимнасток.

Должная степень информативности отдельных тестов в представленных ниже комплексах сохраняется применительно к различным возрастным группам занимающихся за счет последовательной корректировки определенных требований. Например, у гимнастов в тесте «подъем силой на кольцах» - за счет регламентации степени сгибания туловища, у гимнасток в тесте - «подъем разгибом на н.ж.» - путем повышения требований к высоте отмаха и т.д.

Объективность - слабое место в диагностике физической подготовленности. Этот важный признак во многом зависит от точности методического описания тест-задания, соблюдения специальных требований в данном описании, исключающих субъективность в определении результата тестирования. Даже незначительный отход от предписанных требований, например, к исходной позиции испытуемого, положению частей тела, техническому способу выполнения, может ввести гимнаста в заблуждение и нарушить объективность контроля, особенно если это касается тестов на гибкость и мышечную силу. В этих случаях определение результата тестирования по принципу «считать - не считать» становится затруднительным.

Надежность тестов СФП оценивается по степени соответствия исходного и повторных результатов тестирования. В гимнастике надежность теста обеспечивается, с одной стороны, «этапностью» (относительным постоянством) измеряемых качеств и показателей подготовленности, с другой - соблюдением принципов объективности и стандартности тестирования, т.е. во всех случаях строго одинаковой процедурой проведения тестов согласно предписанным для данного теста правилам.

таблица №33

**ПРИЕМНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
для зачисления на этапы подготовки занимающихся**

Контрольные упражнения	Девушки
Физическая подготовка	Средний бал – 8,0
Техническая подготовка	Соответствие специальным требованиям уровня подготовленности
Спортивные результаты	Разрядные требования суммы многоборья

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Этот раздел программы включает:

- организацию и методические указания по проведению тренировочного занятия и тестирования;

- задачи, методы и организацию медицинских обследований.

Основными задачами медицинского обследования на всех этапах подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В течении учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования два раза.

Все это позволяет установить исходный и текущий уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, их динамику. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры для восстановления нормального физического состояния спортсмена.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся спортивных школ рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег на 20 м; прыжок в длину с места; подтягивание в висе; сгибание - разгибание рук в упоре лежа.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся (табл.№22).

Комплекс нормативов для контроля за уровнем специальной физической и технической подготовленности может варьироваться в зависимости от наличия спортивного оборудования и инвентаря.

Методические рекомендации

Тестирования по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- бег на 20 м выполняется на дорожке в спортивном зале. Принимают стартер и секундометрист. Стартер стоит сбоку от стартовой линии, держа руку перед стартующим. Подавая команду «Марш!», он одновременно отводит руку в сторону, а секундометрист включает секундомер. Секундомер выключается при первом пересечении финишной линии ногами. Перед испытанием рекомендуется проводить одну-две пробных попыток.

Разрешаются две попытки;

- прыжки в длину с места. Выполняется в зале на ковре для вольных упражнений. От стартовой линии, за которую нельзя заступать, расчерчивается разметка. Через каждые 10 см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.

- Лазание по канату (3 м) выполняется без помощи ног из положения сидя ноги врозь. Поднятая вверх рука участника держит канат в месте нижней 3-метровой отметки. Движение начинается по команде «Марш!», секундомер включается, как только ноги

оторвутся от мата, и выключается в момент касания рукой верхней метки. Занимающихся 11 лет и старше выполняют лазанье в висе углом ноги врозь (угол между разведенными ногами не менее 90°).

- подтягивание на верхней жерди или перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху. И.п.: вис на перекладине или верхней жерди, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками. В случае ошибки в одном из повторений, тестирование продолжается, но засчитывается предыдущий результат.

- отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, почти коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;

- Поднимание ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке выполняется только с прямыми ногами. Опускание ног должно проходить мягко до легкого, безударного касания ногами стенки. Чтобы участник мог контролировать положение прямого угла, судья удерживает на нужной высоте руку, обозначая нужную амплитуду движения.

- Угол в висе на гимнастической стенке - чтобы обозначить допустимый нижний предел опускания ног в положении угла, судья держит руку под ногами испытуемого. Как только ноги «потеряют угол» и касаются руки проводящего, секундомер выключается.

- Поднимание прямых ног из виса углом в высокий угол висе на гимнастической стенке. Окончанием подъема считается момент касания носками ног рейки над головой. Полное возвращение ног в стартовое положение обязательно.

- Стойка на руках (держат) выполняется на полу. Выход в стойку произвольный. Допускается не более двух переступаний руками, перед тем, как включить секундомер. Разрешается вторая попытка.

- Упражнения на гибкость и подвижность в суставах (ориентировочные сбавки за ошибки, в баллах указаны в таблице).

Шпагаты: левой (правой) вперед, «прямой»:

Наклон вперед.

Мост

Удержание ноги. Время фиксации - не менее 2 с.

- Стойка силой согнувшись («спичаг»). Выполняется из упора углом вне (обозначить). Выполнением считается выход в стойку на руках (обозначить) и возвращение в исходное положение упора углом через положение согнувшись.

- Напрыгивания на возвышенность. Высота 50 см. Тестирование проводится на полужесткой опоре. Оценивается количество повторений за 1 мин.

таблица №34

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА

Дата заполнения _____
(год, месяц, число)

Фамилия, имя, отчество _____
Дата и место рождения _____ Пол _____ Резус _____ Группа крови _____
Домашний адрес _____
Телефон _____

Место учёбы _____
 Курс, класс _____
 Спортивная школа _____ Спортивное общество _____
 Год, месяц начала занятия спортом _____ избранным видом спорта _____
 Каким видам спорта преимущественно занимается _____
 Сколько времени _____
 Какими видами спорта занимался _____
 По каким видам спорта участвовал в соревнованиях _____
 Разряд (звание) _____
 _____ (дата присвоения разряда или звания, по какому виду спорта)
 № поликлиники по месту жительства _____ Район (город) _____
 Жилищные условия _____ Режим питания _____
 Перенесенные: а) болезни _____
 б) травмы _____
 в) операции _____
 Употребление алкоголя: случайное, мало, много, часто, не употребляет (подчеркнуть)
 Курение: с каких лет _____ по штук _____ в день, не курить (подчеркнуть)

Антропометрические данные									
Показатели	1-е обследование		2-е обследование		3-е обследование		4-е обследование		
	(дата осмотра)		(дата осмотра)		(дата осмотра)		(дата осмотра)		
	возраст	оценка*	возраст	оценка*	возраст	оценка*	возраст	оценка*	
Масса тела (кг)									
Рост стоя, см									
Окружность грудной Клетки (см)	вдох								
	выдох								
	пауза								
	размах								
ЖЕЛ (см3)									
Мышечная сила (кг)	пр. кисть								
	лев. кисть								
	становая								
Данные наружного осмотра									
Кожаные покровы									
Видимые слизистые									
Лимф. система									
Жироотложение									
Мускулатура									
Сост. грыж. ворот									
Формы грудной клетки, спины, стоп, ног									
Грудная клетка									
Спина									
Стопа									
Ноги									

Данные ближайшего спортивного анамнеза

Показатели	1-е обследование	2-е обследование	3-е обследование	4-е обследование

	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
Краткие данные о тренировках спортивных выступлениях				

Данные обследования внутренних органов

Показатели	1-е обследование	2-е обследование	3-е обследование	4-е обследование
	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
Жалобы				
Органы дыхания: верхние дыхательные пути, легкие (аускультация)				
Органы кровообращения: сердце, (границы, поперечник, аускультации)				
Органы пищеварения: язык, живот (пальпация)				
Мочеполовая система				
Эндокринная система				
Нервная система				
Осмотр специалистов:				
офтальмолога				
отоларинголога				
хирурга				
травматолога				
стоматолога				
Других специалистов (вписать)				

Функциональная проба

Показатели	1-е обследование	2-е обследование	3-е обследование	4-е обследование
	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
Частота дыхания, раз в мин				

	Частота пульса, раз в мин												
	Характер пульса												
	Артериальное давление, мм рт.ст												
После физической нагрузки	пульс	10											
		20											
		30											
		40											
		50											
		60											
	Частота дыхания, раз в мин												
Частота пульса, раз в мин													
Характер пульса													
Аускультация легких	стоя												
	лёжа												
Аускультация сердца	стоя												
	лёжа												
Лабораторные исследования													
биоматериалы	Общий анализ крови												
	Кровь на сахар												
	Общий анализ мочи												
	Кал на я/г												

Заключение

Физическое развитие				
Состояние здоровья (функциональное состояние)				
Медицинская группа				
Допуск к занятиям, соревнованием по избранным видам спорта				
Направлен к специалисту				
Повторная явка				
Рекомендовано				
Примечание				

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ-СПОРТСМЕНОВ

Этапы и годы обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность							Тренировочная и соревновательная деятельность		Лучшие спортивные результаты
		Общая и специальная							Кол-во		
		Бег на 20 м, сек	Прыжок в длину с места, см	Лазание по канату или подтягивания	Удержание угла в вие или поднимания ног	Спичаги	Подъемы разгибом	Напрыгивания на возвышенность	Стойка на руках	Гибкость	
При зачислении в ДЮСШ, СДЮСШ, СШВМ											
Исходные данные											
Этап начальной подготовки:											
1-й											
Свыше 1года											
Учебно-тренировочный этап:											
1-й											
2-й											
3-й											
Свыше 3х лет											
Этап спортивного совершенствования:											
1-й											
2-й											
Свыше 2х лет											
Этап высшего спортивного мастерства											
Весь период											

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В данном разделе программы следует представить содержание инструкторской и судейской практики для учащихся этапов СС и ВСМ.

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

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе СС, и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны

овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять.

Занимающиеся должны научиться проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протокола соревнований.

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

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

Учащиеся этапа ВСМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах.

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

Для учащихся этапа ВСМ итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

VII. МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов специальной технической подготовки. Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе.

Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать акцент на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки юных спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для учащихся этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучение технике выполнения гимнастических упражнений.

Каждое тренировочное задание должно иметь: конкретные педагогические и воспитательные задачи, содержание занятий (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировка нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивного инвентаря, длина дистанций), продолжительность и характер пауз отдыха и др., методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения), организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

УПРАЖНЕНИЯ НА СНАРЯДАХ

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

В любом прыжке различают следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, первая фаза полета, фаза отталкивания руками, вторая фаза полета, приземление. Ошибки, допущенные хотя бы в одной из перечисленных фаз, как правило, отрицательно сказываются на выполнении прыжка в целом.

Разбег – важная часть, от которой зависит качество прыжка в целом. Техника беговых шагов гимнасток сходна с техникой спринтерского бега в легкой атлетике, но отличается тем, что скорость здесь наращивается более постепенно, и почти никогда не доводится до предельно возможной, так как при разбеге с максимальной скоростью ей будет трудно правильно выполнить последующие фазы. Точно установленная длина разбега играет определенную роль в психологической настройке спортсменок. Определить длину разбега целесообразно заранее, с точностью до 1 см.

Наскок на мостик делается толковой ногой с расстояния до 2,5 м (от места отталкивания одной ногой до прихода на две ноги на наиболее эластичную часть мостика). При наскоке важно не терять горизонтальную скорость. В момент наскока гимнастка немного наклоняется вперед, толчковая нога присоединяется к маховой в полете, соединяются и почти прямые выносятся вперед, обеспечивая стопорящий толчок, ступни ставятся параллельно, руки из положения назад переводятся вперед и в момент касания ногами мостика занимают положение вперед-книзу. Толчок ногами осуществляется как короткий отскок, сопровождаемый взмахом руками из положения вперед –книзу до положения вперед или несколько выше.

Первая фаза полета зависит от начального направления и скорости, вида прыжка, расстояния между мостиком и прыжковым столом, индивидуальных особенностей гимнастки и вида второй фазы полета.

Отталкивание руками – мощное действие, в которое вовлечены все звенья тела. Правильное отведение рук вверх и некоторое перемещение плечевых суставов назад (в сторону, противоположную направлению прыжка) позволяет достичь максимальной реакции опоры. Следует избегать чрезмерного угла или прогиба в плечевом и тазобедренном суставах.

Вторая фаза полета зависит от начального направления и скорости, вида прыжка, расстояния между мостиком и прыжковым столом, индивидуальных особенностей гимнастки и фазы отталкивания. Следовательно, в каждом прыжке необходимо искать наиболее удачное сочетание фаз, заботясь о его качестве и зрелищности в целом.

Точное приземление – следствие правильного выполнения прыжков в целом. Чтобы совершенствовать точность приземления, необходимо делать вспомогательные упражнения, позволяющие выполнять соответствующий прыжку полет после толчка руками и приземление. В целом же должны тщательно отрабатываться два основных типа приземлений: лицом и спиной к снаряду.

Перечислим некоторые прыжки:

1. Прыжок в упор присев

2. Прыжок ноги врозь
3. Бланш вперед через стол
4. Рондатбланш назад через стол
5. Переворот вперед
6. Рондат
7. Переворот вперед сгибаясь, разгибаясь
8. Рондат с поворотом на 180*
9. Переворот вперед, сальто вперед в группировке
10. «цукахара» в группировке, согнувшись
11. Рондатфляк
12. Рондатфляк сальто назад в группировке и т.д.

РАЗНОВЫСОКИЕ БРУСЬЯ

Рассмотрим основные положения и базовые элементы:

Вис- положение, при котором линия плечевого пояса спортсмена проходит ниже точек хвата под местом хвата. Это положение (вис) является исходным для всех без исключения упражнений. Особенно важно правильное выполнение вися для набора маха достаточной амплитуды и последующих размахиваний.

В положении вися тело должно быть максимально выпрямлено. Это достигается провисанием в грудино-ключичных и плечевых суставах, а также расслаблением мышц в области поясницы. Руки также выпрямлены, но не напряжены. Ноги должны быть выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах, носки оттянуты. Обучение вису целесообразно проводить целостным методом.

Правильное положение нижних конечностей обеспечивается напряжением соответствующих мышц, которое должно сохраняться при выполнении последующих размахиваний. Сгибание в тазобедренных суставах или прогибание в поясничном отделе позвоночника при выполнении вися недопустимы. Наличие таких ошибок очень часто является следствием неправильного положения головы: отведения её назад или, наоборот, опускания на грудь. В правильном положении голова удерживается прямо и находится между руками.

Упор- положение, при котором плечи располагаются выше точек опоры. Различают упоры:

- упор присев: положение приседа, колени вместе, с опорой руками около носков.
- простой упор:

положение прямого или слегка прогнутого тела с опорой о снаряд руками и передней по верхностью бедер .

- упор сзади: положение в упоре, когда снаряд находится за телом.
- упор стоя ноги врозь: упор стоя с опорой руками

и с прямыми разведенными ногами.

- упор стоя согнувшись: стоя наклон вперед с опорой руками и ногами.

Упражнения в висах и упорах представляют собой различные положения (горизонтальные, вертикальные и наклонные) и перемещения .Упражнения в висах и упорах доступны детям с 4-6 лет.

Принятие различных положений в висах и упорах, уравнивание тела в определенных позах связаны с тоническими сокращениями всей мускулатуры. Тонические сокращения при небольших статических нагрузках, которые характерны для описываемых упражнений, требуют меньших энергетических затрат, чем мышечные сокращения фазного характера. Выполнение упражнений в висах и упорах, оказывая общее укрепляющее воздействие на организм, способствует гармоническому развитию всех физических качеств, особенно статической силы, а перемещения тела из одного положения в другое требуют динамических мышечных усилий, что важно для развития

скоростно-силовых качеств.

Различные положения тела: наклонные, вертикальные (головой вниз) — положительно влияют на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также на деятельность органов равновесия (вестибулярного аппарата). Выполнение упражнений в висах и упорах связано с удержанием поз, которые требуют от занимающихся умения хорошо координировать работу многих мышечных групп. Мышечные ощущения, возникающие при выполнении упражнений в висах и упорах, а также наличие тонических рефлексов, охватывающих всю мускулатуру тела, создают благоприятные условия для сохранения правильной осанки. Существенно важно и то, что при выполнении упражнений в висах и упорах дети овладевают умениями оценивать положения своего тела в пространстве, различать длительность статических поз и характер мышечных усилий. Роль мышечного чувства чрезвычайно многообразна. Она имеет значение в осуществлении ряда функций организма, начиная с сохранения равновесия тела и кончая возникновением представлений о времени и пространстве. По своей физиологической характеристике висы и упоры относятся к группе упражнений, для которых характерным элементом является силовое напряжение.

-Подъем переворотом. Техника выполнения: выполняется из виса. Толчком одной, махом другой или толчком двумя и одновременным активным сгибанием рук общий центр массы (ОЦМ) тела приближается к жерди, маховая нога проходит через жердь, после чего к ней присоединяется и толчковая нога. Переворачивание в упор завершается активным движением головы и туловища назад.

Последовательность обучения: Обучение этому упражнению начинают после предварительного развития силы мышц рук, передней поверхности туловища и ног, спины и ориентировки в пространстве. Упражнение выполняется сначала на нижней жерди с помощью, а затем самостоятельно.

-Подъём разгибом. Из виса углом, выпрямление тела и быстрое поднимание ног к жерди и разгибом с движением назад выполняется подъём в упор. Очень сложный элемент. Может выполняться из упора в упор - спад подъём разгибом.

-Подъём двумя вперёд. Из виса углом гимнастка продевает ноги в положение складки и поднимается в упор сзади на жерди. Можно делать этот подъём и в упор углом, можно как спад подъём в упор.

Современные упражнения на брусьях включают обороты в обоих направлениях вокруг верхней и нижней жерди, а также различные технические элементы, исполняемые над и под ними с вращением вокруг продольной и поперечной оси при помощи различных хватов руками, и должны оканчиваться соскоком:

-Обороты и махи

- махи вперед, назад
- отмахи
- большие обороты вперед, назад
- Итальянские обороты
- обороты не касаясь вперед, назад
- Штальдер – обороты вне вперед/назад
- обороты в упоре стоя вперед/назад

-Элементы с полетом

- Полеты с ВЖ на НЖ (или наоборот)
- Контрперелеты (через жердь)
- Перелеты с толчком рук
- Перелеты с НЖ и сальто на одной и той же жерди
- Сальто

- Соскок - завершение упражнения- может быть выполнен как без использования сальто (дугой, срывом, оборотом и т. д.), так и с использованием различных типов сальто (махом

вперёд или назад, из оборотов срывом или дугой и т. д.). Соскок может усложняться как поворотом, так и контр-вращением.

БРЕВНО

Передвижения на бревне

К передвижениям относятся различные виды ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений.

Ходьба включает обычный шаг, с носка и на носках, с высоким подниманием согнутых и прямых ног вперёд, может выполняться спиной и боком вперёд.

Бег, за некоторым исключением, состоит из сходных по форме с ходьбой вариантов движений. Критерием, определяющим содержание упражнений в беге, служит относительная их безопасность.

Танцевальные движения. К ним принадлежат приставные и переменные шаги (вперёд, назад, в стороны).

-Наскок — это начало комбинации. Наскоки могут быть как простыми прыжками (с поворотами и без), так и гимнастическими элементами (круги, перемахи, высокий углы, горизонтальный упоры с последующим выходом в стойку на руках и без), а также сложными акробатическими элементами (перевороты и сальто).

- Гимнастические прыжки и подскоки

В данную структурную группу входят прыжки с поворотами и без. Прыжки могут выполняться в различном положении тела (в группировке, согнувшись и т. д.).

Прыжки могут усложняться разведением ног в шпагат.

- Прыжок со сменой положения ног-слегка приседая, подпрыгнуть вверх, разгибая ноги и оттягивая носки. В прыжке сменить положение ног к моменту приземления.

- Прыжок толчком двумя с разведением ног в шпагат - техника прыжка и приземления аналогична предыдущему прыжку, но в полёте широко развести ноги, в любой шпагат .

- «Сиссон» -Прыжок толчком двумя в шпагат по диагонали с приземлением на одну.

- Прыжок шагом (с одной ноги на другую) - сделать шаг левой и махом правой вперёд – прыжок в шпагат, приземление слегка приседая, левую назад.

- «козлик», «ножницы» - Прыжок со сменой положения прямых или согнутых ног впереди.

- Повороты

В данную группу входят различные гимнастические повороты на ноге, так и на животе или спине. Повороты выполняются в различных положениях тела (согнув свободную ногу, в вертикальном шпагате, сидя и т. д.).

- Статические элементы

к данной группе отнесены горизонтальный упор на локте, вертикальный шпагат и «волна» из положения на пятках через полупальцы и др.

- Акробатические элементы

Наиболее сложные и зрелищные элементы. Сюда входят различные кувырки, медленные перевороты, темповые перевороты, сальто в различных положениях тела с различными поворотами, как в положении поперёк, так и продольно.

Техника выполнения вольных, хореографических и акробатических элементов на бревне имеет свои характерные особенности. Выполнение упражнений, связанных с передвижением по бревну (ходьба, бег, прыжки), облегчается сохранением правильной (технически выгодной) осанки. Передвижения по бревну отличаются особой постановкой ног. Нога ставится на опору с носка, слегка наискось, с таким расчетом, чтобы пальцы и пятка ноги касались краев бревна, но не выходили за его пределы.

Повороты на бревне отличаются строгим сохранением равновесия, что достигается особой точностью выполнения отдельных компонентов движения. При поворотах следует напрягать мышцы спины и опорной ноги.

Прыжки на бревне должны быть высокими. Туловище и ноги в полете прямые, носки вытянуты. Движение руками вверх облегчает отталкивание и способствует выполнению высокого прыжка. Приземляться надо мягко, не теряя равновесия. В начале поверхности бревна касаются носки вытянутых ног, затем, амортизируя толчок (незначительно сгибая ноги в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах), следует перейти на всю стопу. Туловище и голову держать прямо, вперед не наклоняться, смотреть вперед. Изучение акробатических упражнений на бревне осложняется выполнением их в заданном направлении и в некоторых случаях более узким положением рук и непривычным положением кистей.

Начинать обучать упражнениям на гимнастическом бревне следует с простейших поз, несложных передвижений и легких элементов. Изучая элементарные движения, надо добиваться легкости, выразительности и красоты выполнения.

Характерной чертой процесса обучения на бревне является строгое соблюдение принципов систематичности и последовательности. Попытки форсированного изучения программного материала приводят, как правило, к возникновению и стойкому проявлению защитного рефлекса, который зачастую надолго затормаживает процесс обучения.

Новое движение рекомендуется разучивать вначале на полу или на участке пола, ограниченном двумя параллельными линиями, проведенными на расстоянии 10 см друг от друга. В это время добиваются технически правильного и уверенного выполнения упражнения. Затем движение совершенствуется на низком бревне. После того как упражнение освоено и выполняется с большой амплитудой, можно переходить на бревно нормальной высоты. Вначале упражнение надо делать в медленном темпе, с тем чтобы занимающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении и научились сохранять равновесие в новых условиях.

Акробатические упражнения целесообразно изучать на бревне, используя специальные маты - подстилки. Мягкая опора позволяет занимающимся без страха и боязни разучивать новое движение.

Бревно должно стоять устойчиво. По обе стороны от него и с концов укладываются маты (вплотную друг к другу). В начале обучения в целях самостраховки гимнастка обязана освоить простейшие соскоки и правильное приземление.

Структура и композиция упражнения включают богатый и разнообразный выбор элементов из различных групп

Таблицы элементов.

- Различные уровни (стоя и на бревне).

- Изменения в направлении (вперед, назад, боком).

- Изменения в ритме и темпе.

- Творческие и оригинальные движения, связки и переходы.

Структура и композиция это «что» выполняет гимнастка.

При исполнении упражнения с артистичностью гимнастка превращает хорошую композицию в «представление». В этом упражнении она должна показать творчество, уверенность, индивидуальный стиль и безупречную технику. Артистичность это не «что» выполняет гимнастка, а «как» она выполняет.

Композиция упражнения на бревне состоит из комплекса элементов, выполняемых гимнасткой, а также хореографией этих элементов, то есть, распределением гимнастических и акробатических элементов по бревну с хорошим ритмом и вариацией темпа. Композиция должна балансировать сложные элементы с артистичностью чтобы создаться связанное упражнение.

Ритм и темп должны меняться, иногда быть быстрыми, иногда медленными, но в основном динамичными и без остановок. Переход между движениями должен быть гладким и плавным

-без ненужных остановок или

-долгих подготовительных движений перед элементами.

Упражнение не должно быть комплексом отдельных элементов.

Длительность упражнения не должна превышать 1:30 мин.(90 сек).

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Прыжки и подскоки

В данную структурную группу входят разнообразные прыжки. Прыжки различают:

- по форме тела (прыжки прогнувшись, в группировке, согнувшись, в шпагате, кольцом и т. д.);
- по наличию поворота;
- по работе ногами (толчком с двух ног, прыжки шагом, прыжки со сменой ног в шпагате);
- по способу приземления (на ноги, в упор лёжа);

- Повороты

Повороты различаются:

- по числу градусов вращения вокруг вертикальной оси (один поворот, два и т. д.);
- по положению свободной ноги во время поворота (нога согнута в колене, параллельна полу, в вертикальном шпагате с захватом, с наклоном туловища и т. д.);
- на спине, в приседе

-Элементы с опорой на руки

Включает в себя:

- всевозможные кувырки (как полёт-кувырок, так и перекатом со стойки на руках или в стойку на руках);
- повороты в стойке на руках;
- перевороты (медленные и темповые), рондат, фляки;

- Сальто вперёд и боком

Сюда входят все сальто вперёд, сальто боком и твисты. Максимально сложным элементом считается двойной твист прогнувшись (G), впервые выполненный бразильской гимнасткой Даяной Дос Сантос.

- Сальто назад

Включает различные сальто назад. Максимально сложные элементы — двойное сальто назад в группировке с двумя пируэтами, двойное сальто назад прогнувшись с пируэтом, сальто назад прогнувшись с тремя с половиной пируэтами и крайне редкое сальто Татьяны Грошковой — двойное сальто назад согнувшись с двумя пируэтами (первое сальто прогнувшись с двумя пируэтами, второе согнувшись).

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Материал для групп НП.

Элементы классического танца (у опоры).

1.Изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140— 150°).

2.Переход из I п. во II, из I п. в III.

3.Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.

4. Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре.
 5. Подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком.
 6. Полуприседы (деми плие) по I, II, III п.; приседы (гран плие) по I, II, III п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре.
 7. Батман тандюсэмпль: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. отдельно (по 4 раза, затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад. Батман тандю «крестом» (вперед, в сторону, назад, в сторону). То же из III п.
 8. Батман тандюдеми плие. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандюсэмпль.
 9. Батман тандюжэтэ. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандюсэмпль.
 10. Батман тандюжэтэ пуанте.
 11. Гран батман жэтэ - высокие махи. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандюсэмпль.
- Движения свободной пластики.
1. Круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (I закрытая позиция), на полупальцах.
 2. Наклоны назад, наклоны назад с деми плие.
 3. Прямая волна вперед лицом к опоре.
 4. Оттяжка в сторону по I свободной позиции.
- Партерная хореография.
1. Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола.
 2. Сед с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп.
 3. Седуглом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног.
 4. Сед с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя.
 5. Сед с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки.
 6. Сед с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя.
 7. То же поочередно правой, левой стопой.
 8. То же, но в положении лежа на спине.
 9. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх.
 10. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотное), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги.
 11. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги.
 12. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.
 13. В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положение (пассэ).
 14. То же, но в упорах на предплечьях.
 15. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной).
 16. Из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо.
 17. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом.

18. То же, но упражнения выполняются в седе - прямые ноги вперед, в стороны.
19. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга.левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону.
20. В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре.
21. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу.
22. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).
23. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.
24. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги.
25. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.
26. Седс прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.
27. То же, но в положении лежа на спине.
28. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.
29. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз Приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).
30. Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.
31. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье.
32. Сед с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.

Элементы историко-бытового и современного танца.

1. Приставные, переменные шаги.
2. Шаги галопа вперед, в сторону, назад.
3. Шаги польки вперед, в сторону, назад. Равновесия, повороты, прыжки.
 1. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад.
 2. Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе.
 3. Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.

Хореографические упражнения на бревне.

1. Ходьба на всей стопе с носка с продвижением вперед, назад; шаги галопа, польки.
2. Деми плие, гран плие, батман тандю, гран батман жэтэ.
3. Равновесия на двух ногах на полупальцах, на одной, другая вперед, в сторону, назад.
4. Повороты. Повороты на двух ногах на 180° на конце, середине бревна.

Материал для групп УТ.

Элементы классического танца. Изучение IV и V свободных позиций ног, I, II выворотных. Упражнения у опоры.

1. Деми плие, гран плие с движениями руками по основным позициям рук.
2. Различные сочетания батман тандю и батман жэтэ, выполнение движений в различном ритмическом сочетании.
3. Освоение батман ффраппэ, батман фондю, рон де жамб пар терр, батман тандюжэтэпуантэ, положение рассэ, батман дэвлоппэ, гран батман жэтэпассэ, гран батман жэтэруанте.
4. Растяжки в положении лицом в опоре: свободная нога в сторону, к опоре, нога вперед,

то же в сочетании с полуприседами, наклонами вперед.

5.Подготовительные упражнения для освоения поворотов - деми плие на одной, другая в сторону, подъем на полупальцы опорной одновременно выпрямляя опорную и сгибая свободную в положение пассе.

6.Освоение разноименных и одноименных поворотов у опоры - лицом к опоре.

7.Различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями.

Упражнения на середине.

1.Различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки.

2.Сочетание батман тандю с равновесиями, поворотами.

3.Элементы классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, деми плие, гран плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с продвижением.

4.Поворот с наклоном туловища вперед («солнышко»).

5.Прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, перекидной прыжок, прыжок шагом в аттитюде, прыжок шагом кольцом, перекидной прыжок.

6.Выполнение серии прыжков с поворотом.

7.Прыжки с падением в упор лежа, с приземлением в «шпагаты».

8.Прыжки шагом с поворотом.

Свободная пластика и движения в стиле модерн.

1.Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные).

2.Взмахи руками в стороны-кверху.

3.Волны туловищем вперед из различных и.п. лицом к опоре, боком к опоре.

4.Волны в стороны лицом к опоре.

5.Обратная волна туловищем.

6.Целостные волны, целостные взмахи.

7.С расслаблением переход в упор на колене, в падение вправо, влево, в сед на пятку.

Партерная хореография.

1.Лежа на спине, ноги вверх, деми плие, гран плие.

2.Лежа на спине пассе выворотное-невыворотное.

3.Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя в различном сочетании, сгибая-разгибая ногу (через пассе), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.

4.Сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево: носки оттянуты, стопы на себя, с согнутыми ногами, руки вдоль ноги, одна Нога впереди вдоль туловища, другая сверху, с захватом одной рукой стопы.

5.Сед с согнутыми на ширине плеч ногами с опорой руками сзади, Положить правое колено на пол, касаясь пола внутренней стороной голени, вернуться в и. п. Положить голень на пол наружной частью голени (выворотно), то же левой.

6.То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая невыворотно.

7.В положении лежа на боку пассе, махи в сторону согнутой, прямой ногой.

8.Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола.

9.Таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).

10. Сед ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед.

11.Сед одна нога вперед (выворотно), наружный свод стопы лежит на полу, другая согнута (невыворотно). Наклон вперед, руками удерживать стопу в выворотном положении.

12.Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.

13.Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс).

14. Сед с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять

- пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.
15. В положении лежа на боку махи ногой в сторону: согнутой, прямой, с оттянутым носком, стопа на себя (флекс), с захватом одноименной или разноименной рукой, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в и.п.
 16. То же, но в различных исходных положениях: лежа на боку с упором на предплечье, в сед на бедре с опорой рукой (руками) о пол, лежа на спине, в упоре на коленях, в упоре на одном колене, другая согнута в сторону, мах работающей ногой вперед (колени к одноименному плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад.
 17. Сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в и.п. То же другой ногой.
 18. То же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки.
 19. В упоре присев одна согнута, другая прямая в сторону. Махи прямой ногой в сторону.
 20. Лежа на боку, упор на предплечье, верхняя нога согнута, рукой захватить голень. Махи нижней ногой.
 21. То же, но с упором ладонью (рука прямая).
 22. Сед ноги врозь, поднять одну ногу вперед - в сторону, опустить в и.п. То же другой.
 23. Сед ноги врозь, руки к плечам. Согнуть ногу вперед, достать локтем разноименной руки голень ноги, вернуться в и.п.
 24. Сед на бедре одной, другую в сторону невыворотом. По дуге поднять ногу вперед, опустить в сторону выворотом, вернуться в и.п.
 25. Сед на бедре, одноименная нога согнута в выворотном положении и лежит на полу, другая согнута невыворотом. По дуге разогнуть доги вперед - в стороны (сед ноги врозь с опорой руками сзади). Сгибая ноги, перейти в сед на другое бедро. Верхообразные движения ногами.
 26. Сед согнув ноги с опорой руками сзади. Раскрыть ноги в стороны (невысоко над полом), вернуться в и.п.
 27. То же, но без опоры руками о пол, руки вперед.
 28. Лежа на спине ноги вверх. Движения ногами в стороны - вместе.
 29. То же, но в «два темпа» - раскрыть ноги чуть шире плеч, затем на максимальную амплитуду, вернуться аналогично в и.п.
 30. Лежа на спине ноги вместе, раскрыть ноги в поперечный шпагат до пола; одновременно поднять туловище в вертикальное положение, соединяя ноги вместе сзади перекатом через живот и грудь лечь на живот, руки вверх.
 31. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).
 32. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.
 33. Лежа на животе поднять одну назад пяткой вверх, то же с другой.
 34. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.
 35. Лежа на животе поднять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу, голова прямо.
 36. Лежа на животе согнуть обе ноги, захватить руками и прогнуться, покачивание вперед-назад.
 37. Лежа на животе согнуть выворотом одну ногу (пассэ), то же с другой.
 38. То же, но сгибать в выворотное положение одновременно обе ноги.
 39. То же, но с прогибом, голова прямо, руки вверх или голову назад, руки назад (с сильным прогибом).
 40. Лежа на животе, согнутые ноги лежат на полу (бедра в стороны, голень и бедро под прямым углом), прогнуться с опорой на кисти рук (смотреть вперед или с наклоном назад - смотреть на пятки ног).
 41. То же, но с опорой одной рукой о пол и махами другой назад.
 42. То же, но руки вверх (в случае затруднения - с помощью партнера), удерживать

положение 4-8 счетов.

43. Лежа на животе с упором на предплечья: махи согнутой ногой назад (кольцом), махи прямой ногой назад, то же, что предыдущее упражнение, но с одновременным махом разноименной рукой.

44. Лежа на животе, махи ногами назад, руки вверх-назад (кольцо Двумя).

45. Лежа на животе с опорой на предплечья (локти в стороны): поднять одну ногу назад, положить в сторону, вновь поднять, опустить до касания носком за спину, поднять, опустить в и.п. То же другой.

46. Лежа на животе с опорой на предплечья, ноги над полом. Быстрые скрестные махи ногами.

47. В упоре на коленях поочередные махи ногами назад.

Историко-бытовой и народный танец.

1. Ча-ча-ча, мамбо.

2. Комбинации из шагов польки, галопа, шага вальса вперед, в сторону.

1. Танцевальные шаги в стиле диско, джайв, рок-н-ролла. Джазовый танец.

1. Освоение основных позиций рук джазового танца.

2. Наклоны прогнувшись в I, II закрытых позициях (стопы параллельно).

3. Изолированные движения плечами: вверх-вниз - поочередные, одновременные, в сочетании с полуприседом с округлой, прямой спиной.

4. Изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, по кругу.

5. То же тазом. Восьмерка тазом.

6. Батман тандю вперед в сторону, назад, крестом.

7. Батман жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом.

8. Гран батман жэтэ с согнутой ногой вперед, назад, в сторону, крестом.

9. Гран батман жэтэ вперед, в сторону в сочетании с шагами.

10. Основные джазовые шаги: на всей стопе, на полупальцах, с движением таза, па-де-буре в стороны.

11. Танцевальные соединения на 32, 64 счета.

Равновесия, повороты, прыжки.

1. Равновесия нога вперед, с удержанием руками.

2. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой.

3. Вертикальные равновесия на полупальцах, свободная нога вперед, в сторону, назад.

4. Повороты: шэнэ в быстром темпе;

5. Одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пассэ на 360, 540°.

6. Поворот махом ноги вперед, назад.

7. То же в равновесие на всей стопе.

8. Повороты махом ноги в сочетании с падением вперед в упор лежа-

10. Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сиссон (открытый прыжок толчком двух ног с приземлением на одну, другая назад, вперед, в сторону). Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока.

11. Прыжок шагом с разбега.

12. Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360°.

13. Прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, то же с поворотом на 180, 360°.

14. «Казачок» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной.

15. Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами впереди.

16. То же с падением в упор лежа.

17. Прыжки махом ноги с поворотом кругом.

Хореографические упражнения на бревне.

- 1.Выполнение элементов классического танца на месте, на середине бревна.
- 2.Различные сочетания из ранее пройденных элементов.
- 3.Повороты на 180, 360°, свободная нога в положении пассе (невыворотно или выворотно).
- 4.Повороты махом ноги вперед с поворотом кругом.
- 5.То же с падением в положение лежа.
- 6.Повороты махом ногой назад.
- 7.Прыжки толчком двух ног по классическим позициям (невыворотным).
- 8.Вертикальные прыжки, прыжки согнув ноги, «казачок», прыжки ноги врозь, шагом.
- 9.Движения руками по классическим позициям, движения со свободной пластикой (волны руками, туловищем, упражнения на расслабление (из стойки на высоких полупальцах переход в упор присев).
10. Сочетания элементов хореографии с акробатическими движениями.

Материал для групп СС.

Классический танец. У опоры:

- 1.Различные сочетания из пройденных элементов.
 - 2.Сочетания движений у опоры с поворотами.
 - 3.Упражнения типа адажио, включающие упражнения на растягивание и равновесие.
- На середине: различные соединения из пройденных элементов. Партерная хореография.
- 1.«Шпагат» правая (левая) впереди с различными движениями рук и туловища: разноименная рука на полу, другая вверх.
 - 2.Наклоны вперед, назад (рукой тянуться к пятке).
 - 3.То же, но с другой руки (разноименной); в исходном положении обе руки вверх.
 - 4.Наклон вперед, захватить руками ногу, перекат в сторону кругом вновь в положение «шпагата».
 - 5.Лежа на боку махи в «шпагат» (нижняя нога вперед, верхняя -назад) и наоборот.
 - 6.Сед с прямыми ногами. Махом одной назад по дуге над полом перейти в «шпагат». Повернуться в поперечный «шпагат», затем в продольный, другая впереди, махом задней ноги вернуться в и.п. То же с другой.
 7. Сед с опорой руками сзади, повороты таза направо, налево.
 8. Из упора лежа сзади повороты таза направо, налево.
- Народный, современный и историко-бытовой танец.
- 1.Элементы латиноамериканских танцев: сальса, меренга.
 - 2.Хип-хоп, фанк. Упражнения на бревне.
- 1.Совершенствование пройденных движений.
 - 2.Выполнение соединений из прыжков, поворотов, равновесий.
 - 3.Тренировка поз и остановок в стиле джазового и современного танца.

АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения осваиваются в такой последовательности:

Группировка: лежа на спине, сгруппироваться, колени прижать к плечам, а локти к туловищу, спина округлить, руками захватить за середину голеней, голову наклонить на грудь (между коленями). В группировке выполнять перекаты вперед (до касания мата ступнями) и назад (до касания мата затылком). Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках. Со стойки на лопатках перекат вперед в присед в группировке; руками от мата не отталкиваться и переходить в присед в результате правильной группировки.

Кувырок назад: в упоре присев передать тяжесть тела на руки и, оттолкнувшись руками, сесть как можно ближе к пяткам. Быстро захватить группировку (подтянуть колени к плечам) и, коснувшись мата затылком, опереться ладонями о мат (у плеч), направив пальцы к плечам, предплечья параллельны; оттолкнуться руками и перекатом вперед

перейти в упор присев. Из упора присев сделать кувырок назад в упор присев; во время переката через голову отжаться руками. Два кувырка назад из упора присев (после первого кувырка не выпрямляться). Из основной стойки кувырок назад (через присед) и выпрямиться в основную стойку. В дальнейшем кувырки вперёд и назад заканчивать прыжком вверх со взмахом руками (без прогиба).

Из седа кувырок назад согнувшись. Предварительно надо сделать наклон вперёд. Ноги все время прямые. Вставать через упор стоя согнувшись. Это упражнение помогает создать правильное представление о движениях руками при кувырках назад. Серии кувырков назад.

Стойки (на лопатках, голове, руках и т.д.). необходимо обучать стойкам с прямым положением тела, чтобы наряду с физической подготовкой и развитием ориентировки в пространстве воспитывалось умение принимать нужное положение тела, закреплять спину и ощущать положения своего тела в пространстве. После стойки на лопатках изучается стойка на голове (в группировке) из упора присев. О мат опираться лбом. Места опоры руками и головой образуют равносторонний треугольник. Со стойки на голове переходить в упор присев через стойку на голове в группировке.

В стойке на голове сгибать ноги в группировку и вновь выпрямлять их. В стойке на голове опускать прямые ноги (сгибаясь в тазобедренных суставах) до касания носками ног пола и вновь выпрямлять их в стойку на голове. Из основной стойки силой стойка на голове через упор стоя согнувшись. Ноги в коленных суставах не сгибать. Со стойки на голове перекаат в упор лёжа на бёдрах.

Чтобы занимающиеся научились принимать в стойках выпрямленное положение тела и закрепить поясницу, им целесообразно выполнять стойку на предплечьях и голове. В приседе положить руки предплечьями на мат так, чтобы кисть одной руки опиралась на ладонь другой тыльной стороной и угол между предплечьями составлял около 30 градусов. Опереться теменем о ладонь верхней руки и, оттолкнувшись ногами, принять стойку на предплечьях и голове в группировке. Выпрямить ноги и зафиксировать стойку с совершенно прямым телом. В стойке на предплечьях и голове сгибать ноги в группировку и выпрямлять их в стойку на предплечьях и голове.

Необходимо обучать начинающих гимнастов стойке на руках с помощью партнёра, поддерживающего за ноги, с опорой ногами о стенку. В начале стойку на руках выполнять махом одной и толчком другой ногой, затем толчком двух ног. Важно, чтобы занимающиеся научились принимать стойку на руках с совершенно выпрямленным положением тела. На этом этапе обучения удерживать стойку самостоятельно не обязательно; важно, чтобы ученики прочувствовали прямолинейное положение тела, ориентировались в положении головой вниз и стояли на руках с помощью партнера. Обучение переворотам следует начинать с колеса в сторону с места, затем с шага, с подскока и наконец, с разбега. После освоения колеса изучаются другие виды переворотов вперёд (переворот с головы, переворот на одну и т. д.).

Перекааты и кувырки, не являющиеся типичными прыжками, используются в качестве подготовительных для изучения более сложных акробатических прыжков.

Чтобы перейти от разбега к прыжкам данной группы, необходимо выполнить темповый подскок – на маховой ноге, согнув толчковую ногу в колене, руки вверх – вперёд. Этот прыжок необходимо исполнять строго по прямой линии с большим продвижением вперёд и с сильным наклоном туловища вперёд. Существует и другая разновидность темпового подскока – высокий прыжок с предварительным отведением назад толчковой ноги и прогибанием тела.

Колесо выполняется влево (вправо) в лицевой плоскости. Конечное положение – стойка ноги врозь, руки в стороны.

Поворот начинается только перед постановкой на пол первой руки (левой при выполнении влево). Руки и ноги ставятся на одной линии, примерно через равные

расстояния, тело совершенно прямое, ноги максимально разведены врозь. Основными компонентами техники являются мах одной и толчок другой ногой.

Перед началом изучения колеса следует повторить стойку на руках ноги вместе и врозь с поддержкой. Затем надо освоить выход в стойку на руках ноги врозь переворотом в стойку из стойки лицом по направлению движения. Тренер, стоя сбоку выполняющего со стороны спины, помогает ему выйти в стойку, поддерживая левой рукой у поясницы справа, а правой – слева. Далее из стойки на руках ноги врозь ученик с помощью тренера выполняет вторую половину переворота. После этого можно изучать колесо в целом (с места) из стойки лицом по направлению с помощью, которая оказывается таким же образом, как и в предыдущих упражнениях. Когда упражнение будет выполняться в общем правильно и лишь с небольшой поддержкой, занимающимся предлагается сделать колесо без помощи с места, а затем несколько переворотом колесом подряд. После этого следует колесо с разбега. Вначале упражнение выполняется с темпового подскока (с места) затем с 2-3 шагов и, наконец, с разбега. В дальнейшем изучаются различные варианты переворота колесом и соединения колеса с другими акробатическими прыжками.

Переворот. Переворот выполняется махом одной и толчком другой ноги с опорой прямыми руками и приземлением на прямые ноги в прогибе (при приземлении ноги несколько сгибаются, амортизируя приземление). После опоры руками обязательно должна быть фаза полёта.

При правильном выполнении руки ставятся возможно дальше от ног, но так, чтобы не было фазы полёта. Ноги соединяются в момент окончания толчка руками (или немного позже). Руки должны быть прямыми. Толчок выполняется за счёт поднимания плеч и заканчивается к моменту прохождения телом вертикали площади опоры. Полёт выполняется высоко по крутой траектории. В момент приземления тело умеренно прогнуто, руки вверх, голова отклонена назад. Приземление осуществляется на носках прямых ног с последующим опусканием на всю стопу и незначительным сгибанием ног в коленных суставах.

Ведущими действиями техники выполнения переворота является толчок одной ногой, резкий мах другой ногой с последующим торможением и правильное приземление.

Поэтому занимающимся прежде всего надо освоить эти компоненты техники.

Перевороту следует обучать после переворота с головы и колеса (с места и разбега).

Колесо хотя и не является непосредственно подводящим упражнением к перевороту, но помогает создать правильное представление о переходе от темпового подскока к перевороту и улучшить ориентировку в пространстве.

Прежде всего необходимо обучить занимающихся правильному положению головы при исполнении переворота. Наклон головы на грудь в момент прохождения стойки на руках – грубая ошибка. Необходимо также обратить внимание занимающихся на взмах и толчок ногами. С этой целью следует повторить стойку на руках (с помощью партнера), помня о правильном положении головы. Требовать, чтобы занимающиеся смотрели на кисти своих рук.

Можно применять следующие методические приёмы. На стену на высоте человеческого роста повесить мат и предложить выполнить следующие упражнения: стойку на руках у стены махом одной и толчком другой ноги; то же, но не только выйти в стойку, а резко ударить ногами по мату на стене; то же с темпового подскока.

При выполнении упражнений исключается наклон головы на грудь, так как в этом случае (при наклоне головы) занимающийся обязательно согнется в тазобедренных суставах и упадет на шею и лопатки. Руки необходимо ставить примерно в 50 см от стены, а удар по мату производить соединенными ногами. Чтобы выработать навык толчка руками и торможения маховой ноги, надо при разгибе, отталкиваясь прямыми руками, в момент удара несколько подпрыгнуть на руках. Данный прыжок выполняется в основном в результате торможения маховой ноги, хотя это занимающимся и не указывается. Страхуя,

поддерживать занимающегося одной рукой под плечо, а другой под бедра (для смягчения удара ногами)

Следующая часть переворота – полёт. Существенное в этой части – сохранение и даже увеличение прогиба в пояснице, т. е. напряжение мышц спины (на ранних этапах обучения голову максимально отвести назад, смотреть на кисти рук). Для обучения правильному положению тела в полёте, а также для совершенствования маха ногами с последующим торможением целесообразно ставить на акробатической дорожке двух занимающихся лицом друг к другу и боком к линии разбега. Им следует взяться за руки так, чтобы ближние к исполняющему переворот руки были ниже, а дальние несколько выше. С места, а затем с легкого разбега занимающийся выполняет переворот вперёд, ударяя ногами по рукам страхующего тренера. Важно при этом ставить руки на дорожку на линии рук страхующего, отталкиваться прямыми руками и закреплять поясницу (напрягать мышцы спины). Тренер встречает руками ноги, исполняющего переворот. Гимнаст должен возможно сильнее ударить ногами по рукам тренера. Это упражнение помогает создать представление о правильном положении головы и о напряжении мышц спины в полёте. В данном упражнении наклон головы на грудь, расслабление мышц спины или подача вперёд плеч также приводят к падению.

Обучая правильному положению тела при полёте, можно применять (особенно в занятиях с детьми) и такой методический приём, как выполнение переворота на плечо преподавателя. Занимающийся с легкого разбега выполняет переворот, а преподаватель, стоя на линии разбега, в момент толчка руками подставляет плечо под бедра занимающегося и берёт его к себе на плечо. При этом фиксируется положение, занимаемое в полёте. Одновременно следует повторить правильное приземление. В период обучения перевороту возможны ошибки.

Наиболее типичны следующие:

а) руки ставятся близко к толчковой ноге, в то время как их следует ставить возможно дальше от толчковой ноги – «тянуться» ими, но при этом безопорного положения быть не должно. Целесообразно также определить чертой место, куда необходимо ставить руки при выполнении переворота;

б) переворот выполняется через согнутые руки либо в перевороте запоздалый толчок руками. В этом случае необходимо указать на ошибку и применить следующий методический прием.

Потребовать, чтобы занимающиеся быстро оттолкнулись руками, как только услышит хлопок или другой звуковой сигнал. Звуковой сигнал следует подавать перед постановкой рук на пол;

в) в момент опоры руками ученик подает плечи вперед (образуется угол между туловищем и руками), и плечи уходят вперед за вертикаль площади опоры;

г) голова наклоняется на грудь в момент прохождения стойки на руках;

д) выполняется вялый мах и толчок ногами;

е) ноги соединяются слишком поздно (почти перед приземлением).

Во всех этих случаях необходимо вновь повторить подводящие упражнения, которые применялись при первоначальном обучении перевороту;

ж) неправильное приземление, при котором ноги сгибаются в тазобедренных суставах.

Следить за тем, чтобы в момент приземления занимающиеся наклоняли голову назад.

Кроме того, можно предложить им сразу же после касания опоры ногами встать на колени, подавая колени и таз вперед. Если эти приемы не помогут, надо вновь возвратиться к подводящим упражнениям, направленным на обучение правильному приземлению

После освоения переворота на прямые ноги изучается переворот с приземлением на согнутые ноги, в соединении с которым выполняются некоторые другие акробатические прыжки. Если переворот хорошо освоен, то обычно не приходится специально осваивать данное упражнение на согнутые ноги. Для этого достаточно указать, что после

приземления следует быстро согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах. Сначала требовать этого сгибания после приземления и небольшой паузы, а затем паузу следует постепенно уменьшать и, наконец, совсем исключить её.

В дальнейшем соединить переворот с полетом – кувырком, а также выполнять переворот после колеса с поворотом.

Рондат. Этот прыжок служит связующим элементом для перехода от разбега к упражнениям, выполняемым спиной по направлению движения. От качества рондата в значительной мере зависит и качество выполнения последующего акробатического прыжка. Поэтому обучению этому упражнению, несмотря на его кажущуюся простоту, необходимо уделить самое серьезное внимание.

Рондат занимает промежуточное место между собственно переворотами и переворотами колесом. Он выполняется махом одной и толчком другой ноги с последовательной опорой прямыми руками.

При отличном выполнении рондата скорость, полученная от разбега, увеличивается и в конце упражнения гимнаст оказывается в удобном положении для выполнения последующего акробатического прыжка. При этом упражнение выполняется в строго вертикальной плоскости, руки и ноги ставятся на пол по прямой линии. Основные компоненты техники рондата: правильный мах одной и толчок другой ногой в сочетании с поворотом; толчок руками и резкое сгибание в тазобедренных суставах (после толчка руками) с последующим торможением и быстрым подниманием плеч. Следует обратить внимание на некоторые детали техники, от которых существенно зависит качество выполнения упражнения:

а) все упражнение выполнять в строго вертикальной плоскости;

б) поворот плеч начинать только непосредственно перед постановкой первой руки (в данном случае левой). Акробат должен все время «тянуться» обеими руками вперед.

Только перед самой постановкой рук на пол надо начать поворот плеч, стремясь поставить первую руку возможно дальше от места опоры ног. При этом безопорного положения быть не должно;

в) стремиться выходить в стойку, соединять ноги и поворачиваться при опоре только одной рукой (левой – при повороте налево). Объективно это не так. Опора правой рукой начинается еще тогда, когда тело акробата повернулось немного меньше, чем на 180 градусов, но больше, чем на 90 градусов. Преждевременная постановка второй руки затрудняет поворот и часто бывает причиной неполного поворота. Поэтому следует возможно позднее опираться второй рукой;

г) после маха правой ногой (маховой) и поворота туловища на 90 градусов соединить ноги и затем продолжить дальнейший поворот туловища. Если в данный момент ноги не будут соединены, то затруднится поворот и последующее соединение ног;

д) стремиться возможно быстрее повернуться на 180 градусов и только после этого согнуться в тазобедренных суставах. Если сгибание начинается раньше, то тело выйдет из вертикальной плоскости или добавится боковой изгиб, который не позволит достаточно резко опустить ноги. Как в первом, так и во втором случае поворот будет неполным и нарушится направление движения. Следует заметить, что объективно сгибание в тазобедренных суставах начинается до окончания полного поворота на 180 градуса. Зрительно это незаметно, а субъективно занимающийся должен начинать сгибание после полного поворота туловища;

е) после опоры руками необходима фаза полета. Приземлившись на прямые ноги, незначительно согнуть их и прыгнуть вверх.

Обучать рондату рекомендуется после освоения колеса с его разновидностями и переворота, чтобы занимающиеся научились ориентироваться в пространстве.

Перевороты колесом выполнять стоя лицом по направлению движения, а поворот начинать в самый последний момент перед опорой руками. Затем выполняется колесо с места с последовательным приземлением на ноги спиной по ходу движения руки вверх.

По мере повторения упражнений стремиться возможно раньше соединить ноги и выполнять прыжок вверх со взмахом руками. Прыжок вверх завершать приземлением на среднюю линию, не теряя равновесия вправо или влево. После неоднократного повторения рондата в целом с места (с темпового подскока) темп его постепенно ускорить и, наконец, выполнять упражнение с 2-3 шагов и легкого разбега. Чтобы овладеть хорошим полётом с рук на ноги, рекомендуется выполнять рондат через веревочку, протянутую на уровне пояса выполняющего, а также с приземлением на возвышение из 3-4 матов.

Далее перечислим более сложные акробатические элементы: фляк назад, вперед, сальто вперед, назад, боком в группировке, согнувшись, прямым телом с различными градусами поворотов, двойные сальто.

В результате занятий акробатикой увеличивается двигательный опыт гимнастов. Чем больше двигательный опыт, тем легче осваиваются новые упражнения. Акробатические прыжки расширяют двигательный запас гимнастов и тем самым облегчают освоение специальных упражнений. Во вновь осваиваемых движениях гимнасты смогут найти какие-то элементы, сходные с отдельными деталями изученных ранее движений. С приобретением двигательного опыта эта возможность расширяется.

БАТУТНАЯ ПОДГОТОВКА.

Примерный практический материал:

1. Прямые прыжки (руки вниз, вверх, на поясе, в стороны)
2. Прыжок с поворотом на 180 гр., 360гр.
3. Прыжок в группировке, прыжок разножка, прыжок в складке
4. Прыжок в сед
5. Прыжок на колени
6. Прыжки на четвереньках
7. Прыжок на живот
8. Прыжок в сед, прыжок в сед с поворотом на 180 гр.,
9. Прыжок на спину
10. Прыжок с поворотом на 180 гр. из седа. (руки вниз, руки вверх)
11. Прыжок на живот с поворотом на 180 гр.
12. Прыжок с живота на ноги с поворотом на 180 гр.
13. Прыжок из седа на ноги, в сед с поворотом на 180 гр и 360 гр.
14. Прыжки на спине, на животе
15. Прыжок со спины на ноги с поворотом на 180 гр.
16. Прыжок на спину с поворотом на 180 гр., 360 гр.
17. Сальто вперед, назад в группировке, согнувшись, прогнувшись
18. Сальто вперед на спину в группировке, согнувшись, прогнувшись.
19. Прыжок $\frac{3}{4}$ назад со спины на ноги, на живот
20. Сальто вперед, назад в прямом положении (бланш)
21. Сальто вперед, назад с поворотом на 180 гр. в группировке, согнувшись, прямое.
22. Сальто вперед со спины
23. Сальто назад на живот в группировке, согнувшись, прямое
24. Сальто вперед на живот в группировке, согнувшись
25. Сальто назад с живота в группировке
26. Сальто назад на спину в группировке, согнувшись.
27. Сальто вперед, назад в прямом положении с поворотом на 360 гр.
28. Двойное сальто вперед, назад в группировке, согнувшись, прямым телом.

В качестве примера приводим форму примерной схемы тренировочных заданий. При составлении блоков тренировочных заданий для учащихся этапа НП следует широко использовать подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты.

таблица №36

**ПРИМЕРНАЯ СХЕМА
тренировочного задания**

Направленность блока тренировочных заданий		Основная педагогическая задача	Порядковый номер тренировочного задания	
Этап обучения, год обучения	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания
НП: 1-й 2-й 3-й	Комплекс упражнений и последовательность их выполнения	Интенсивность выполнения упражнения; количество повторений и серий; продолжительность и характер пауз отдыха.	Отразить возможные ошибки при выполнении упражнений и способы их устранения; моменты, на которые следует обратить внимание в воспитательной и психологической подготовке и др.	Место проведения занятий. Указать необходимый инвентарь и оборудование

При составлении программного материала для учащихся этапов УТ и СС можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годового цикла. На этапе спортивного совершенствования при выборе недельных микроциклов следует учитывать индивидуальные особенности спортсмена.

Разработанная Учебная программа включает содержание и методические рекомендации по написанию ее разделов и принят как основной документ для ДЮСШ, СДЮСШ и СШВМ.

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
по спортивной гимнастике
(мужская)

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа спортивно-образовательных учреждений разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу данных учреждений.

таблица № 1

РЕЖИМ
учебно-тренировочной работы по этапам подготовки
спортивного резерва спортивно-образовательных учреждений
мужчины

Уровень и этапы подготовки занимающихся	Год обучения	Режим работы с учебными группами (часов в неделю*)	Наполняемость учебных групп
Спортивно-оздоровительный	Весь период	4	12
Начальный	1 год	6	12
	Свыше 1 года	8	10
Учебно-тренировочный	1 год	12	8
	2 год	14	8
	3 год	18	6
	Свыше 3-х лет	20	6
Спортивного совершенствования	1 год	24	5
	2 год	26	4
	Свыше 2-х лет	28	4
Высшего спортивного мастерства	Весь период	32	3
	Весь период	36	1-2

Примечание:- При наличии в составе учебных групп одного или нескольких членов сборной команды Республики (основной состав) количество часов в неделю данной группы может быть увеличено до 36 часов.

* учебно-тренировочные занятия указываются в академических часах.

1 академический час равен 45 минутам.

- Администрации спортивной школы предоставляется право сокращать наполняемость учебных групп начальной подготовки до 8-10 человек, учебно-тренировочных – до 5-6, но не более 30 % от общего количества, в зависимости от качества работы тренера этих групп.

РЕЖИМ
учебно-тренировочной работы и требования по физической,
технической и спортивной подготовке

мужчины

Уровень и этапы подготовки занимающихся	Год обучения	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года	
		муж	
Спортивно-оздоровительный	Весь период	5	
Начальной подготовки	1 год	6	Выполнение нормативных требований по ОФП, СФП или СТП
	2 год	7	
Учебно-тренировочный	1 год	8	Выполнение нормативных требований по ОФП, СФП или СТП
	2 год	9	
	3 год	10	
	Свыше 3-х лет	11	
Спортивного совершенствования	1 год	12	Выполнение нормативных требований по ОФП, СФП или СТП
	2 год	13	
	Свыше 2-х лет	14	
Высшего спортивного мастерства	Весь период	15 лет и старше	Уровень спортивных результатов

* Указывается только минимальный возраст зачисления в спортивную школу.

Таблица №3

РАЗРЯДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

мужчины

Уровень и этапы подготовки занимающихся	Год обучения	Разрядные требования учащимся на начало учебного года
Спортивно-оздоровительный	Весь период	Без разряда
Начальной подготовки	1 год	Без разряда
	2 год	III юношеский разряд
Учебно-тренировочный	1 год	II юношеский разряд
	2 год	II, I юношеский разряд
	3 год	I юн, III взрослый разряд
	Свыше 3-х лет	III, II взрослый разряд
Спортивного совершенствования	1 год	II, I взрослый разряд
	2 год	I, КМС
	Свыше 2-х лет	КМС, МС
Высшего спортивного мастерства	Весь период	МС, МСМК

**ПРИМЕРНОЕ СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ
физической и технической подготовки по годам обучения (%)**

мужчины

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки											
		СО	НП		УТ				СС			ВСМ	
		весь период	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	свыше 3-х лет	1 год	2 год	свыше 2-х лет	1 год	свыше 1 год
1.	Общая физическая подготовка	26	22	17	16	16	13	12	12	11	10	9	8
2.	Специальная физическая подготовка	24	22	24	19	19	22	20	17	23	21	19	25
3.	Специальная техническая подготовка	24	31	33	43	43	40	44	50	45	41	37	35
4	Акробатика, хореография, батут	24	22	24	19	19	22	20	17	15	21	28	25
5.	Другие	2	3	2	3	3	3	4	4	6	7	7	7

**II. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

В данном разделе раскрываются:

- распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения;
- схема учебного плана.

Рекомендации. При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивно-образовательных учреждений. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую подготовку.

Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП. Ориентировочное соотношение средств физической и технической подготовки (в %) по годам обучения в различных видах спорта можно использовать при составлении табл.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Этап начальной подготовки (предварительной подготовки).

- Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
 - овладение основами техники выполнения физических упражнений;

приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;

выявление задатков и способностей детей;

привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

воспитание черт спортивного характера.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации).

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта;

- уточнение спортивной специализации.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения - этап углубленной тренировки).

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники;

- развитие специальных физических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

- накопление соревновательного опыта.

Этап спортивного совершенствования.

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- совершенствование техники;

- развитие специальных физических качеств;

- освоение повышенных тренировочных нагрузок;

- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС);

- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

В данном разделе раскрывается:

- содержание и последовательность изучения программного материала;

- объемы основных параметров подготовки;

- виды контроля за общей и специальной физической, специальной технической подготовкой по этапам годичного цикла.

План-схема годичного цикла включает:

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов);

- основные задачи по этапам подготовки;

- распределение объемов основных средств тренировки по неделям (52 недели);

- сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные);

- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;

- сроки проведения углубленного медицинского обследования;

- виды восстановительных средств, их направленность в отдельные недели и этапы подготовки.

Рекомендации. Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;

- закономерностями развития и становления спортивной формы;

- периодизацией, принятой в спортивной гимнастике;

- календарем и регламентом спортивных мероприятий, в том числе и сроками проведения основных из них.

План-схема годового цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Ее значение - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема должна представлять собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

таблица №5

**Примерный общий учебный план многолетней подготовки годового цикла
52 недели(в часах).**

мужчины

№	Разделы Подготовки	СОГ	Этапы подготовки										
			ГНП		УПГ				ГСС			ГВСМ	
			1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
1	Общая физическая подготовка	55	70	70	100	120	120	120	150	150	150	150	150
2	Специальная физическая подготовка	50	70	100	120	140	208	208	208	312	312	312	468
3	Техническая подготовка	50	97	139	269	310	378	460	628	610	596	622	654
4	Акробатика, хореография, багуг	50	70	100	120	140	208	208	208	208	312	468	468
5	Теоретическая подготовка	3	3	4	6	6	8	10	12	14	16	18	24
6	Психологическая подготовка	-	-	-	6	6	8	10	12	14	16	24	36
7	Участие в соревнованиях	-	Согласно календарного плана										
8	Контрольно-переводные нормативы	-	2	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6
9	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	12	18	26	36	52	52
10	Медицинское Обследование		2 раза в год										
11	Инструкторская и судейская практика							6	6	12	12	12	12
Количество часов в неделю (в академических часах)		4	6	8	12	14	18	20	24	26	28	32	36
ОБЪЕМ В ЧАСАХ		208	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664	1872

III. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Все желающие заниматься спортивной гимнастикой принимаются в спортивно – оздоровительные группы с учетом возраста, пола и состояния здоровья. Занятия в СОГ проводятся 2-3 раза в неделю, количество занимающихся в каждой группе 12 человек.

Примерный план теоретических занятий:

1. Меры предупреждения спортивного травматизма

2. Правила поведения в спортивном зале и пользование снарядами
3. Терминология гимнастических упражнений.

Основные задачи спортивно-оздоровительных групп:

1. Привитие интереса к физическим упражнениям.
2. Общеукрепляющее развитие ребенка.
3. Выявление индивидуальных способностей детей и их привлечение к систематическим занятиям спортивной гимнастикой.

Основными средствами занятий являются:

1. Двигательная и физическая подготовка, включающая общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, прыжки, хват за жердь, висы, упоры, упражнения на гибкость и др. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения на внимание.
2. Использование спортивного оборудования и инвентаря (бревно, брус, перекладина, кольца, стоялки гимнастические, грибок, канат, мостик, маты, гимнастическая скамейка, стенка, шведская лестница, скакалка, мяч и др.)

Методика: основывается на принципах наглядности, доступности и последовательности. Занятия проводятся в игровой форме.

таблица №6

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП ОБУЧЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА
(из расчета 4 часа в неделю)

Мужчины - 5 лет

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	3	1			1							1	
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	105	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	9	9
-ОФП	55	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4
-СФП	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	50	3	4	4	3	4	4	4	5	5	5	4	5
АКРОБАТИКА, ХОРЕОГРАФИЯ, БАТУТ	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
ОБЪЕМ В ЧАСАХ	208	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	19	19

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Цель: выявление задатков и способностей детей, всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники гимнастических движений, воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортивной гимнастики.

Задачи:

1. Укрепление, здоровья, и гармоническое развитие функций организма занимающихся.
6. Начальное развитие всех физических качеств.
7. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
8. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.

9. Начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов хореографии, игры и импровизация под музыку.
6. Привитие интереса к регулярным занятиям спортивной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования.

Примерный план теоретических занятий:

1. Меры предупреждения спортивного травматизма
2. Правила поведения в спортивном зале и пользование снарядами
3. Терминология гимнастических упражнений.

ОФП юных гимнастов может в отдельных случаях быть предметом специального урока. Чаще всего бывает, когда основную часть занятия составляют элементы какого-нибудь другого вида спорта. Такие уроки, как правило, планируются в подготовительном и переходном периодах годичного цикла. Специальная физическая подготовка (СФП) и специально-двигательная подготовка (СДП) на 1-м году обучения входят в содержание всех частей урока. В последующие годы обучение упражнения СФП и СДП, а также подвижные игры и эстафеты составляют основное содержание подготовительной и заключительной частей урока. В процессе ОФП и СФП большое внимание следует уделять формированию правильной осанки. Основными средствами ОФП для юных гимнастов групп начальной подготовки являются прикладные и гимнастические упражнения с предметами без предметов, подвижные и спортивные игры, элементы других видов спорта. Содержание СФП составляют упражнения, непосредственно направленные на развитие силы, гибкости, быстроты. Под СДП имеется в виду обучение умению различать свои движения по усилиям, времени, амплитуде с помощью специально-направленных упражнений. Овладение подобными упражнениями значительно облегчает процесс дальнейшего освоения.

Используют целостный и расчлененный метод обучения.

Формы и средства контроля

Учащиеся ГНП в конце учебного года выполняют нормативные требования, состоящие из упражнений для выявления начального уровня развития физических качеств или по специальной технической подготовке.

таблица №7

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ ГРУПП
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА
(из расчета 6 часов в неделю)**

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	3	1		1							1		
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	140	12	12	12	12	12	12	12	10	10	12	12	12
ОФП:	70	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6
СФП:	70	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	97	7	8	8	8	8	8	8	10	8	8	8	8
АКРОБАТИКА, ХОРЕОГРАФИЯ, БАТУТ	70	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	2									2			
ОБЪЕМ В ЧАСАХ	312	25	26	27	26	26	26	26	26	26	26	26	26

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП И СФП 6 лет мужчины

баллы	Бег 20 м	Прыжок в длину	Канат, с помощью ног(4м)	Отжимание в упоре на полу	Поднимание ног на гимн.стенке до горизонтали	подтягивание	Гибкость: мост, шпагаты, складки
	сек	см		Кол-во	Кол-во	Кол-во	Средняя оценка
10,0	4,3	140	4метра	20	15	10	
9,5				19	14		
9,0	4,4	135		18	13	9	
8,5				17	12		
8,0	4,5	130		16	11	8	
7,5				15	10		
7,0	4,6	125		14	9	7	
6,5				13	8		
6,0	4,7	120		12	7	6	
5,5				11	6		
5,0	4,8	115	2метра	10		5	
4,5				9	5		
4,0	4,9	110		8		4	
3,5				7	4		
3,0	5,0	105		6		3	
2,5				5	3		
2,0	5,1	100		4		2	
1,5				3	2		
1,0	5,2	95		2		1	
0,5				1	1		

ТРЕБОВАНИЯ ПОСПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

6 лет мужчины

Ш-юношеский разряд

Вольные упражнения

Исходное положение – основная стойка.

1-2.Подняться на носки, руки дугами вперёд – вверх – в стороны	-0,3
3-4.Кувырок назад в группировке	-1,5
5-6.Перекатом назад – стойка на лопатках	-1,5
7-8.Держать	
1-2.Лечь на спину, руки вверх	-0,5
3-4.Мост ноги врозь	-1,5
5-6.Лечь на спину, руки вверх	-0,5
7-8.Поворот на лево на 180	-0,5
1-2.Дугами через стороны вниз, упор, лёжа на согнутых руках	-0,3
3. Упор, лёжа	-0,6
4-5.Сед на пятках с наклоном вперёд	-0,4
6. Кувырок вперёд в упор присев	-2,0
7-8.Прыжок, вверх прогнувшись, приземление	<u>-0,4</u>

10,0б.

Конь.

1. Из упора, мах левой влево, мах правой в право	-3,0
2. Перемах левой, перемах левой назад	-1,0
3. Перемах правой и перемах правой назад	-3,0
4. Перемах левой, перемах правой и соскок левым боком к коню	<u>-3,0</u>

10,0б.

Кольца.

1. Размахивание в висе (3-4 маха)	-2,5
2. Махом вперёд вис согнувшись	-1,0
3. Вис прогнувшись	-1,5
4. Вис согнувшись	-0,5
5. Мах назад	-1,0
6. Мах вперёд	-1,0
7. Махом назад соскок	<u>-2,5</u>

10,0б.

Опорный прыжок.

Наскок, в упор присев и прыжок вверх прогнувшись, высота 100см. **-10,0б.**

Брусья.

1. Наскок в упор – угол	-3,0
2. Сед ноги врозь	-0,5
3. Через высокий угол, мах назад	-2,0
4. Мах вперёд	-1,0
5. Махом назад соскок	<u>-3,5</u>

10,0б.

Перекладина.

1. Подъём переворотом в упор	-3,0
2. Переворотом вперёд через вис углом	-1,5
3. Два маха назад изгибами	-1,5
4. Махом вперёд соскок дугой	<u>-4,0</u>

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Основной задачей на этапе начальной подготовки является выявление способных детей и их привлечение к систематическим занятиям спортивной гимнастикой.

Общие задачи работы ГНП: повышение функциональных возможностей организма занимающихся, укрепление здоровья.

Теоретический материал:

1. Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
2. Личная и общественная гигиена.
3. Закаливание организма.
4. Развитие спортивной гимнастики.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Значительное внимание в подготовке гимнаста уделяется развитию общей и специальной физической подготовки и изучение базовых элементов технической подготовки: гимнастических элементов, акробатики и хореографии. С целью повышения эмоциональности и интереса к данному виду спорта, в каждое занятие включаются подвижные игры с обучающими элементами, строевые упражнения, акробатические элементы, общеразвивающие упражнения, задания на внимание и др.

Методика обучения: соблюдение принципа наглядности в сочетании с методом слова, последовательности и систематичности в обучении - от простого к сложному, от основного к второстепенному, приведет кратчайшим путем к достижению цели.

Практические занятия. Предупреждение ошибок в технике исполнения базовых элементов в целом и на отдельных видах многоборья, работа над исправлением ошибок.

Формы и средства контроля. Участие в контрольных и соревнованиях по ОФП и СФП или СТП в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий на учебный год, но не более двух стартов в год. Выполнение на соревнованиях требований предъявляемых к выполнению контрольно-переводных нормативов.

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 6-8 лет мужчины

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем несогласованы, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие – в игровой форме.
7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ ГРУП ПОДГОТОВКИ
2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА 52 НЕДЕЛИ**

(из расчета 8 часов в неделю) мужчины

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	4	1			1			1			1		
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	170	14	14	15	14	15	14	14	14	14	14	14	14
ОФП:	70	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6
СФП:	100	8	8	9	8	9	8	8	9	9	8	8	8
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	139	11	12	11	11	11	12	11	12	11	7	15	13
АКРОБАТИКА, ХОРЕОГРАФИЯ, БАТУТ	100	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	3										3		
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА												
ОБЪЕМ В ЧАСАХ	416	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	38	38

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП И СФП 7 лет мужчины

Баллы	Бег 20м	Прыжок в длину	Канат,с помощью ног (4м)	Отжимание в упоре на полу	Угол в упоре на брусьях	Отжимание в упоре на брусьях	Поднимание ног гимн стенке до горизонтали	подтягивание	Гибкость:мост,шпагаты ,складки
	сек	См	сек	Кол-во	сек	Кол-во	Кол-во	Кол-во	
10,0	3,6	165	9,0	25	20	20	20	15	Средняя оценка
9,5	3,7	162	9,1	24	19	19	19	14	
9,0	3,8	160	9,2	23	18	18	18	13	
8,5	3,9	157	9,3	22	17	17	17	12	
8,0	4,0	155	9,4	21	16	16	16	11	
7,5	4,1	152	9,5	20	15	15	15	10	
7,0	4,2	150	9,6	18	14	14	14	9	
6,5	4,3	147	9,7	16	13	13	13	8	
6,0	4,4	145	9,8	14	12	12	12	7	
5,5	4,5	142	9,9	12	11	11	11	6	
5,0	4,6	140	10,0	10	10	10	10		
4,5	4,7	137	10,1	9	9	9	9	5	
4,0	4,8	135	10,2	8	8	8	8		
3,5	4,9	132	10,3	7	7	7	7	4	
3,0	5,0	130	10,4	6	6	6	6		
2,5	5,1	127	10,5	5	5	5	5	3	
2,0	5,2	125	10,6	4	4	4	4		
1,5	5,3	123	10,7	3	3	3	3	2	
1,0	5,4	120	10,8	2	2	2	2		
0,5	5,5	115	10,9	1	1	1	1	1	

ТРЕБОВАНИЯ ПОСПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

7 лет мужчины

Ш-юношеский разряд

Вольные упражнения

Исходное положение – основная стойка.

1-2.Подняться на носки, руки дугами вперёд – вверх – в стороны	-0,3
3-4.Кувырок назад в группировке	-1,5
5-6.Перекатом назад – стойка на лопатках	-1,5
7-8.Держать	
1-2.Лечь на спину, руки вверх	-0,5
3-4.Мост ноги врозь	-1,5
5-6.Лечь на спину, руки вверх	-0,5
7-8.Поворот на лево на 180	-0,5
1-2.Дугами через стороны вниз, упор, лёжа на согнутых руках	-0,3
3. Упор, лёжа	-0,6
4-5.Сед на пятках с наклоном вперёд	-0,4
6. Кувырок вперёд в упор присев	-2,0
7-8.Прыжок, вверх прогнувшись, приземление	<u>-0,4</u>

10,0б.

Конь.

1. Из упора, мах левой влево, мах правой в право	-3,0
2. Перемах левой, перемах левой назад	-1,0
3. Перемах правой и перемах правой назад	-3,0
4. Перемах левой, перемах правой и соскок левым боком к коню	<u>-3,0</u>

10,0б.

Кольца.

1. Размахивание в висе (3-4 маха)	-2,5
2. Махом вперёд вис согнувшись	-1,0
3. Вис прогнувшись	-1,5
4. Вис согнувшись	-0,5
5. Мах назад	-1,0
6. Мах вперёд	-1,0
7. Махом назад соскок	<u>-2,5</u>

10,0б.

Опорный прыжок.

Наскок, в упор присев и прыжок вверх прогнувшись, высота 100см. **-10,0б.**

Брусья.

1. Наскок в упор – угол	-3,0
2. Сед ноги врозь	-0,5
3. Через высокий угол, мах назад	-2,0
4. Мах вперёд	-1,0
5. Махом назад соскок	<u>-3,5</u>

10,0б.

Перекладина.

1. Подъём переворотом в упор	-3,0
2. Переворотом вперёд через вис углом	-1,5
3. Два маха назад изгибами	-1,5
4. Махом вперёд соскок дугой	<u>-4,0</u>

10,0б.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Основные задачи подготовки:

7. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающегося.
8. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.
9. Разносторонняяобщая и специальная физическая подготовка (развитие физических качеств).
10. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов техники.
11. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям спортивной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
12. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях, контрольных тренировках.

Младший школьный возраст - это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют сочетать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

Занятия на этом этапе подготовки проводятся обычно 4 раза в неделю по 3 часа

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Значительное внимание в подготовке гимнастики уделяется развитию общей и специальной физической подготовки и изучение базовых элементов технической подготовки: гимнастических элементов, акробатики и хореографии.

Методика обучения: Правильный выбор оптимальных путей разучивания, закрепления и совершенствования техники физических упражнений, последовательное использование различных средств и приемов гарантируют необходимый эффект обучения. Соблюдение принципа наглядности в сочетании с методом слова, последовательности и систематичности в обучении - от простого к сложному, от основного к второстепенному, приведет кратчайшим путем к достижению цели.

Практические занятия. Предупреждение ошибок в технике исполнения базовых элементов в целом и на отдельных видах многоборья, работа над исправлением ошибок. Формы и средства контроля.

Участие в контрольных и соревнованиях по ОФП и СФП или СТП в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий на учебный год

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
2. Личная и общественная гигиена.
3. Закаливание организма.
4. Развитие спортивной гимнастики.
5. Выдающиеся отечественные спортсмены по спортивной гимнастике
6. Терминология в спортивной гимнастике

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА 52 НЕДЕЛИ
(из расчета 12 часов в неделю) мужчины**

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	6	1	1	1		1	1	1					
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	180	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	20	20
ОФП	100	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10
СФП	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	269	22	22	22	23	22	22	23	24	24	21	22	22
АКРОБАТИКА, ХОРЕОГРАФИЯ, БАТУТ	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	6	1	1	1	1	1	1						
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	3										3		
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА												
ОБЪЕМ В ЧАСАХ	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП И СФП 8-9 лет мужчины

таблица №12

балы	Бег 20 м	Прыжок в длину	Канат, с помощью ног (4м)	«штыц»	Гориз-ый вис сзади	Высокий угол на брусьях	Стойка силой на бр.	Спичаги ноги врозь на брусьях	Гибкость: мост, шпагаты, складки
	сек	см	сек	Кол-во	сек	сек	Кол-во	Кол-во	
10,0	3,6	170	8,8	5	7,0	5,0	4	6	
9,5	3,7	167	8,9						
9,0	3,8	165	9,0		6,5	4,5			
8,5	3,9	162	9,1						
8,0	4,0	160	9,2	4	6,0	4,0	3	5	
7,5	4,1	157	9,3						
7,0	4,2	155	9,4		5,5	3,5			
6,5	4,3	152	9,5						
6,0	4,4	150	9,6	3	5,0	3,0	2	4	
5,5	4,5	147	9,7						
5,0	4,6	145	9,8		4,5	2,5			
4,5	4,7	142	9,9						
4,0	4,8	140	10,0	2	4,0	2,0	1	3	
3,5	4,9	137	10,1						
3,0	5,0	135	10,2		3,5	1,5			
2,5	5,1	132	10,3						
2,0	5,2	130	10,4	1	3,0	1,0		2	
1,5	5,3	127	10,5						
1,0	5,4	125	10,6		2,5				
0,5	5,5	120	10,7					1	

II- юношеский разряд. мужчины

Вольные упражнения.

Исходное положение основная стойка.

1. Левую руку в сторону, повернуть голову налево	-0,2
2. Правую руку в сторону, повернуть голову направо	-0,2
3. Наклон назад, руки в стороны ладонями вперёд	-0,3
4. Выпрямляясь руки вверх ладонями вперёд	- 0,2
5-6. Равновесие на право (левой) ноге, руки вверх в стороны	-1,5
7-8. Держать.	
1. Выпрямляясь, махом левой, руки вверх	-0,3
2-3. Переворот в сторону	-1,5
4. Поворот на лево (в основном направлении), приставляя правую, руки вниз	-0,3
5. Подняться на носки, руки дугами вперёд вверх	-0,3
6-7. Шаг левой (правой), руки вниз-назад, толчком левой и махом правой прыжок со сменой положения ног, руки дугами вперёд-вверх-в стороны	-0,6
8. Шаг левой, руки вниз	-0,2
1-4. Толчком левой и махом правой через стойку на руках кувырок вперёд в упор присев	-1,5
5-8. Прямой «шпагат» (3 сек.), руки в стороны	-1,5
1-2. Упор лёжа на согнутых руках	-0,3
3. Упор лёжа	-0,4
4. Упор присев	-0,2
5. Прыжок вверх прогнувшись	<u>-0,5</u>
	10,0б.

Конь.

Десять кругов на грибке **-10,0б.**

Кольца.

1. Размахивание в висе (3-4 маха)	-2,5
2. Махом вперёд вис прогнувшись	-2,5
3. Вис согнувшись	-0,8
4. Мах назад	- 1,7
5. Мах вперёд и соскок дугой	<u>-2,5</u>
	10,0б.

Опорный прыжок.

Прыжок ноги врозь, (козёл в ширину), высота 100-110см. **-10,0б.**

Брусья.

1. Наскок в упор-угол	-1,5
2. Сед ноги врозь, кувырок вперёд в сед ноги врозь	-3,0
3. Через высокий угол, мах назад	-2,0
4. Мах вперёд	-1,0
5. Махом назад соскок	<u>-2,5</u>
	10,0б.

Перекладина.

1. Подъём переворотом в упор	-2,2
2. Отмах назад в упоре	-1,5
3. Оборот назад в упоре	-2,8
4. Соскок дугой	<u>-3,5</u>
	10,0б.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ. мужчины

Основные задачи:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Значительное внимание в подготовке гимнастики уделяется развитию общей и специальной физической подготовки и изучение базовых элементов технической подготовки: гимнастических элементов, акробатики и хореографии. С целью повышения эмоциональности и интереса к данному виду спорта, в каждое занятие включаются подвижные игры с обучающими элементами, строевые упражнения, акробатические элементы, общеразвивающие упражнения, задания на внимание и др.

Методика обучения: использование метода слова, в сочетании с наглядным, соблюдая принципы последовательности и систематичности в обучении - от простого к сложному, от основного к второстепенному, приведет кратчайшим путем к достижению цели.

Практические занятия. Предупреждение ошибок в технике исполнения базовых элементов в целом и на отдельных видах многоборья, работа над исправлением ошибок.

Формы и средства контроля

Участие в контрольных и соревнованиях по ОФП и СФП или СТП в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий на учебный год.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
2. Личная и общественная гигиена.
3. Закаливание организма.
4. Развитие спортивной гимнастики.
5. Выдающиеся отечественные спортсмены по спортивной гимнастике.
6. Терминология в спортивной гимнастике.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА 52 НЕДЕЛИ
(из расчета 14 часов в неделю) мужчины**

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	6	1	1	1		1	1	1					
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	260	20	20	20	20	20	20	20	25	25	20	25	25
ОФП	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
СФП	140	10	10	10	10	10	10	10	15	15	10	15	15
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	310	26	29	26	25	27	27	26	24	24	25	23	23
АКРОБАТИКА, ХОРЕОГРАФИЯ, БАТУТ	140	12	12	12	12	12	12	12	10	10	12	12	12
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	6	1	1	1				1	1	1			
КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	6				3						3		
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ		СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА											
ОБЪЕМ В ЧАСАХ	728	60	63	60	60	60	60	60	60	60	60	63	62

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП И СФП 9-10 лет мужчины

таблица №14

балы	Бег 20 м	Прыжок в длину	Канат, с помощью ног (4м)	«штыц»	Гориз-ый вис сзади	Высокий угол на брусьях	Стойка силой на бр.	Спичаги ноги врозь на брусьях	Гибкость: мост, шпагаты, складки
	сек	см	сек	Кол-во	сек	сек	Кол-во	Кол-во	
10,0	3,6	170	8,8	5	7,0	5,0	4	6	
9,5	3,7	167	8,9						
9,0	3,8	165	9,0		6,5	4,5			
8,5	3,9	162	9,1						
8,0	4,0	160	9,2	4	6,0	4,0	3	5	
7,5	4,1	157	9,3						
7,0	4,2	155	9,4		5,5	3,5			
6,5	4,3	152	9,5						
6,0	4,4	150	9,6	3	5,0	3,0	2	4	
5,5	4,5	147	9,7						
5,0	4,6	145	9,8		4,5	2,5			
4,5	4,7	142	9,9						
4,0	4,8	140	10,0	2	4,0	2,0	1	3	
3,5	4,9	137	10,1						
3,0	5,0	135	10,2		3,5	1,5			
2,5	5,1	132	10,3						
2,0	5,2	130	10,4	1	3,0	1,0		2	
1,5	5,3	127	10,5						
1,0	5,4	125	10,6		2,5				
0,5	5,5	120	10,7					1	

І юношеский разряд. мужчины

Вольные упражнения.

(составляются произвольно из предлагаемых элементов)

1.Переворот вперед на одну – на две	-2,0
2.Полёт-кувырок	-2,0
3.Два фляга из любого исходного положения (разрешается замена любого фляга любым сальто назад)	-3,0
4.Равновесие на одной ноге (любое)	-1,0
5.Шпагат (любой)	-0,5
6.Стойка на руках (любая, из любого исходного положения, обозначить)	-1,0
	10,0б.

Конь(без ручек).

1.Пять кругов в упоре поперёк	-10,0б.
-------------------------------	----------------

Кольца.

1.Из размахивания выкрут вперед прогнувшись	-2,5
2.Мах назад	-0,5
3.Махом вперед выкрут назад прогнувшись	-2,5
4.Мах вперед	-0,5
5.Мах назад	-0,5
6.Махом вперед соскок через выкрут с поздним отпусанием рук	-3,5
	10,0б.

Прыжок (высота -110см.)

1.Переворот вперед	-10,0б
--------------------	---------------

Брусья

1.Из положения, стоя, в середине брусьев, подъём разгибом	-2,0
2.Мах назад	-1,0
3.Махом вперед угол (любой)	-1,0
4.Стойка силой (любая, обозначить)	-2,0
5.Мах вперед	-1,0
6.Мах назад	-1,0
7.Махом вперед соскок боком в положение спиной к брусьям	-2,0
	10,0б.

Перекладина.

1.Из виса хватом сверху мах дугой, мах назад, махом вперед подъём двумя	-2,5
2.Поворот на 180 (влево)	-1,0
3.Отмах в упоре не ниже горизонтали	-2,5
4.Оборот назад в упоре	-1,0
5.Мах дугой	-1,5
6.Махом назад соскок	-1,5
	10,0б.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.мужчины

Гимнасты 10-11 лет, занимающиеся на 3-4 году специализированной подготовки, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сенситивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости.

Цель этапа специализированной подготовки гимнастов 10-11 лет заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

Основные задачи специализированной подготовки:

6. Гармоничное развитие специальных физических способностей в рамках возрастных возможностей.
7. Прочное закрепление базовых навыков.
8. Базовая техническая подготовка- освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.
9. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
10. Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Основными средствами специализированной подготовки гимнастов 10-11 лет являются:

7. Базовые элементы по видам подготовки.
8. Фундаментальные элементы в упражнениях на снарядах.
9. Соревновательные комбинации по трудности III, II, I разрядов.
10. Комплексы специальной физической подготовки.
11. Занятия по психологической и тактической подготовке.
12. Контрольные по физической, технической подготовке.

Развитие в младшем и частично среднем школьном возрасте идет относительно равномерно, равномерно должны повышаться и тренировочные требования. Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и свои особенности.

Для этапа специализированной подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 4-6 раз в неделю по 3-4 часа.

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Существенно развиваются двигательные функции, по многим параметрам они достигают очень высокого уровня, создаются предпосылки для обучения и развития двигательных способностей.	Необходимо эффективно использовать этот возраст для обучения новым, в том числе сложным движениям, и для развития основных физических способностей.
2. Значительного развития достигает кора головного мозга и 2-ая сигнальная система	Все большее место должен приобретать словесный метод обучения.
3. Силовые и статические нагрузки вызывают быстрое утомление.	Целесообразен скоростно-силовой режим тренировки (максимум за определенное время). Статические нагрузки давать в ограниченном объеме.

Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей спортсменов. Большое значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания.

Примерный план теоретической подготовки:

1. Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
2. Личная и общественная гигиена.

3. Закаливание организма.
4. Развитие спортивной гимнастики.
5. Выдающиеся отечественные спортсмены по спортивной гимнастике.
6. Терминология в спортивной гимнастике.
7. Меры предупреждения травматизма
8. Общая характеристика спортивной тренировки.

Таблица №16

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ
ГРУППЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА 52 НЕДЕЛИ
(из расчета 18 часов в неделю) мужчины**

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:													
ОФП	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
СФП	208	17	17	17	18	17	17	17	17	17	18	18	18
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	378	32	32	33	32	30	32	32	32	33	29	31	31
АКРОБАТИКА, ХОРЕОГРАФИЯ, БАТУТ	208	18	18	17	17	17	17	17	17	17	17	18	18
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	8					1	1	1	1	1	1	1	1
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	6					3					3		
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ		СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА											
ОБЪЕМ В ЧАСАХ	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

НОРМТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП И СФП 10-11 лет мужчины *таблица №16*

баллы	Бег 20м	Прыжок в длину	Канат, без ног (4м)	«штыц»	Гориз- ый вис сзади	Высокий угол на брусьях	Стойка силой на бр.	Спичаги ноги врозь на брусьях	Стойка на руках	Круги на грибке	Гибк ость: мост , шпа гаты, скла дки
	сек	см	сек	Кол-во	Сек	сек	Кол-во	Кол-во	сек	Кол-во	
10,0	3,5	185	10,0	8	15	10	8	10	25	40	Сред няя оцен ка
9,5	3,6	183	10,2		14				24	39	
9,0	3,7	180	10,4	7	13	9	7	9	23	38	
8,5	3,8	178	10,6		12				22	37	
8,0	3,9	175	10,8	6	11	8	6	8	21	36	
7,5	4,0	173	11,0		10				20	35	
7,0	4,1	170	11,2	5	9	7	5	7	18	34	
6,5	4,2	167	11,4		8				16	32	
6,0	4,3	165	11,6	4	7	6	4	6	14	30	
5,5	4,4	162	11,8		6				12	28	
5,0	4,5	160	12,0	3	5	5	3	5	10	26	
4,5	4,6	155	12,2		4				9	24	
4,0	4,7	150	12,4	2	3	4	2	4	8	22	
3,5	4,8	145	12,5		2				7	20	
3,0	4,9	140	12,6	1	1	3	1	3	6	18	
2,5	5,0	135	12,7						5	16	
2,0	5,1	130	12,8			2		2	4	14	
1,5	5,2	125	12,9						3	12	
1,0	5,3	120	13,0			1		1	2	10	
0,5	5,4	115	13,1						1	5	

III разряд

Вольные упражнения

(Составляются произвольно из предлагаемых элементов)

1.Переворот на одну, на две, с двух на две	-1,5
2.Полёт-кувырок	-0,5
3.Прыжок вверх с поворотом на 360	-0,5
4.Шпагат (любой) – стойка силой (любая) – (обозначить)	-2,0
5.Со стойки на руках – курбет- два фляга	-2,5
6.Кувырок назад в стойку на руках прямыми руками	-0 5
7.Рондат – фляг – сальто назад в группировке	<u>-2,5</u>
10,0б.	

Конь (без ручек)

1.Два круга на теле в упоре поперёк	-2,0
2.Проходка вперёд (за любое количество кругов)	-2,0
3.Два круга лицом наружу	-2,0
4.Круг с поворотом в упор поперёк	-2,0
5. Два круга в упоре поперек – соскок - правым боком к коню	<u>-2,0</u>
10,0б.	

Кольца.

1.Из размахивания два выкрута вперёд прогнувшись	-2,0
2.Подъём махом назад в упор – угол (держать 2 сек)	-2,5
3.Спад назад в вис согнувшись	-1,0
4.Два выкрута назад	-2,5
5.Соскок сальто назад прогнувшись с поздним отпусканием рук	<u>-2,0</u>
10,0б.	

Прыжок

1.Переворот вперёд (высота коня – 125см)
(Если отсутствует конь высотой 125см. можно заменить горкой матов высотой 125см.)

10,0б

Брусья.

1.С прыжка вис углом и подъём разгибом в угол	-1,5
2.Стойка силой (любая) - (держать 2 сек)	-2,0
3.Мах вперёд –махом назад отодвиг в вис и подъём махом вперёд в упор на руках	-2,5
4.Подъём махом назад в упор	-0,5
5.Мах вперёд	-0,5
6.Махом назад стойка на руках	-1,0
7.Махом вперёд соскок боком (правым-левым) к жерди	<u>-2,0</u>
10,0б.	

Перекладина.

1.Из размахивания подъём разгибом - отмах	-3,5
2.Оборот назад в упоре	-3,0
3.Спад мах дугой, мах назад	-0,5
4.Махом вперёд поворот кругом в хват сверху	-1,5
5.Мах вперёд	-0,5
6.Махом назад соскок прогнувшись	<u>-1,0</u>
10,0б.	

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Целью этапа углубленной подготовки спортсменов 11-12 лет является плавный переход от спокойно текущей работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам.

Основные задачи углубленной подготовки:

8. Совершенствование специально-физической подготовленности гимнастов, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
9. Постепенное повышение уровня функциональной подготовленности: планомерное освоение тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные.
10. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
11. Освоение сложных и сверхсложных элементов.
12. Поиск индивидуального исполнительского стиля.
13. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», самоконтроля, сосредоточенности и мобилизации.
14. Соревновательная практика на соревнованиях все более крупного масштаба: город, область, регион.

Примерный план теоретической подготовки:

1. Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
2. Личная и общественная гигиена.
3. Закаливание организма.
4. Развитие спортивной гимнастики.
5. Выдающиеся отечественные спортсмены по спортивной гимнастике.
6. Терминология в спортивной гимнастике.
7. Меры предупреждения травматизма
8. Общая характеристика спортивной тренировки.
9. Самоконтроль в процессе занятий спортом
10. Основные средства спортивной тренировки.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА 52 НЕДЕЛИ
(из расчета 20 часов в неделю) мужчины**

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	328	28	28	27	27	27	27	27	27	27	27	28	28
ОФП:	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
СФП:	208	18	18	17	17	17	17	17	17	17	17	18	18
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	460	38	36	40	38	38	40	40	38	42	39	41	41
АКРОБАТИКА, ХОРЕОГРАФИЯ, БАТУТ	208	18	18	17	17	17	17	17	17	17	17	18	18
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	6				3						3		
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА												
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	6		2			2			2				
ОБЪЕМ В ЧАСАХ	1040	86	86	86	86	86	86	86	86	88	88	88	88

НОРМТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП И СФП 11-12 лет мужчины *таблица №18*

баллы	Бег 20м	Прыжок в длину	Канат, без ног (4м)	«штыц»	Гориз- ый вис сзади	Высокий угол на брусьях	Стойка силой на бр.	Спичаги ноги врозь на брусьях	Стойка на руках	Круги на грибке	Гибк ость: мост , шпа гаты, скла дки
	сек	см	сек	Кол-во	Сек	сек	Кол-во	Кол-во	сек	Кол-во	
10,0	3,5	185	10,0	8	15	10	8	10	25	40	Сред няя оцен ка
9,5	3,6	183	10,2		14				24	39	
9,0	3,7	180	10,4	7	13	9	7	9	23	38	
8,5	3,8	178	10,6		12				22	37	
8,0	3,9	175	10,8	6	11	8	6	8	21	36	
7,5	4,0	173	11,0		10				20	35	
7,0	4,1	170	11,2	5	9	7	5	7	18	34	
6,5	4,2	167	11,4		8				16	32	
6,0	4,3	165	11,6	4	7	6	4	6	14	30	
5,5	4,4	162	11,8		6				12	28	
5,0	4,5	160	12,0	3	5	5	3	5	10	26	
4,5	4,6	155	12,2		4				9	24	
4,0	4,7	150	12,4	2	3	4	2	4	8	22	
3,5	4,8	145	12,5		2				7	20	
3,0	4,9	140	12,6	1	1	3	1	3	6	18	
2,5	5,0	135	12,7						5	16	
2,0	5,1	130	12,8			2		2	4	14	
1,5	5,2	125	12,9						3	12	
1,0	5,3	120	13,0			1		1	2	10	
0,5	5,4	115	13,1						1	5	

II разряд

Вольные упражнения.

(составляются произвольно из предлагаемых элементов).

1.Переворот вперёд на одну - переворот вперед на две ноги - фляг вперёд - полёт кувырок	-2,5
2.Один круг двумя – шпагат (любой)	-1,5
3.Сальто вперёд (любое)	-1,0
4.Равновесие (любое)	-1,0
5.Стойка силой (любая) стоять 2 сек.	-1,0
6.Рондат – фляг – темповое сальто – фляг – сальто назад в группировке	-2,5
	10,06.

Конь - махи.

1.Два круга на теле в упоре поперёк	-1,0
2.Переход на одну ручку-круг на ручке и перемах двумя, с поворотом Налево в упор сзади.	-2,5
3.Круг в ручках	-0,5
4.Перемах правой вперед – круг одной в лево – перемах правой вперед – прямое скрещение в лево	-2,0
5.Перемах правой вперёд – два круга двумя	-0,5
6.Переход в упор правая на теле, левая на ручке	-1,0
7.Круг двумя с поворотом в упор поперёк	-1,0
8.Круг поперёк	-0,5
9.Соскок углом правым боком к коню	-1,0
	10,06.Кол

ыца.

1.Из размахивания два выкрута вперёд прогнувшись	-1,5
2.Подъём махом назад в упор - угол (2 сек)	-2,5
3.Стойка силой любая дер.2 сек.	-2,0
4.Большим махом вис (отодвиг), высокий выкрут назад	-2,5
5.Соскок сальто назад прогнувшись	-1,5
	10,06.

Прыжок.

Стол высота 135см (можно прыгать с 2 мостов)

1.Переворот вперёд	-10,06.
--------------------	----------------

Брусья.

1.На концах брусьев вис углом и подъём разгибом в угол	-1,5
2.Стойка силой согнувшись (любая)	-1,5
3.Отодвиг в вис и подъём махом вперёд в упор на руках	-2,0
4.Подъём махом назад в упор	-0,5
5.Мах вперёд	-0,5
6.Махом назад стойка на руках и поворот плечом вперёд в стойку на руках	-2,0
7.Махом вперёд сальто назад прогнувшись в соскок	-2,0
	10,06.

Перекладина. 1.Полумах не ниже горизонтали

-1,0	
2.Санжирова – санжировка	-2,0
3.Два оборота назад	-1,0
4.Большой оборот с поворотом плечом на 180 - («Келеровский»)	-1,5
5.Два оборота вперёд	-1,5
6.Большой оборот вперёд с поворотом плечом вперёд – («Прямой поворот»)	-1,0
7.Большой оборот назад	-1,0
8.Сальто назад прогнувшись	-1,0

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

- Цели и задачи:** - совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов 1 взрослого разряда);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Основными средствами углубленной подготовки являются:

1. Тренировочные занятия повышающегося объема и интенсивности.
2. Индивидуальные постановочные занятия.
3. Скрупулезная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций.
4. Комплексы СФП на активную гибкость и скоростно-силовые качества.
5. Теоретические занятия по видам подготовки.
6. Психологический тренинг и тактические учения.
7. Модельные тренировки.
8. Практика по реализации соревновательных задач.

Методика углубленного разучивания, закрепления и совершенствования двигательных действий с использованием принципов сознательности и активности, с учетом индивидуализации.

Возраст занимающихся на II этапе углубленной подготовки, как правило совпадает с пубертатным периодом – подростковым возрастом. Он характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма.

Примерный план теоретической подготовки:

1. Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
2. Личная и общественная гигиена.
3. Закаливание организма.
4. Развитие спортивной гимнастики.
5. Выдающиеся отечественные спортсмены по спортивной гимнастике.
6. Терминология в спортивной гимнастике.
7. Меры предупреждения травматизма
8. Общая характеристика спортивной тренировки.
9. Самоконтроль в процессе занятий спортом
10. Основные средства спортивной тренировки.
11. Физическая и специальная подготовка.

Таблица №19

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ ГРУППЫ
СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА
(из расчета 24 часов в неделю) мужчины**

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	358	30	30	30	30	29	29	29	29	29	31	31	31
ОФП	150	12	13	13	13	12	12	12	12	12	13	13	13
СФП	208	18	17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	18
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	628	52	49	52	50	54	54	51	54	54	51	54	53
АКРОБАТИКА, ХОРЕОГРАФИЯ, БАТУТ	208	18	18	18	17	17	17	17	17	17	17	17	18
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	6				3						3		
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА												
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	6		3					3					
ОБЪЕМ В ЧАСАХ	1248	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП И СФП 13-14 лет мужчины

баллы	Бег 20м	Прыжок в длину	Канат, бе з ног (4м)	«штыц»	С плеч	Стойка на кольцах	Гориз-ый вис сзади	Стойка силой на бр.	Спичаги ноги вместе	Высокий угол на брусках	Круги поперёк	Круги на коне	Гибкость: мост, шпагаты, складки
	сек	см	сек	Кол-во	Кол-во	сек	сек	Кол-во	Кол-во	сек	Кол-во	Кол-во	
10,0	3,4	235	8,0	10	8	10	20	10	8	20	40	80	
9,5	3,5	230	8,2				19			19	39	78	
9,0	3,6	225	8,4	9	7	9	18	9	7	18	38	75	
8,5	3,7	220	8,6				17			17	37	73	
8,0	3,8	215	8,8	8	6	8	16	8	6	16	36	70	
7,5	3,9	210	9,0				15			15	35	65	
7,0	4,0	205	9,2	7	5	7	14	7	5	14	34	60	
6,5	4,1	200	9,4				13			13	32	58	
6,0	4,2	195	9,6	6	4	6	12	6	4	12	30	55	
5,5	4,3	190	9,8				11			11	28	53	
5,0	4,4	185	10,0	5	3	5	10	5	3	10	26	50	
4,5	4,5	180	10,2				9			9	24	45	
4,0	4,6	175	10,4	4	2	4	8	4	2	8	22	40	
3,5		170	10,6				7			7	20	35	
3,0	4,7	165	10,8	3	1	3	6	3	1	6	18	30	
2,5		160	11,0				5			5	16	25	
2,0	4,8	155	11,2	2		2	4	2		4	14	20	
1,5		150	11,4				3			3	12	15	
1,0	4,9	145	11,6	1		1	2	1		2	10	10	
0,5		140	11,8				1			1	5	5	

Средняя
оценка

І разряд

Вольные упражнения.

1.И.П. основная стойка в углу ковра (лицом к направлению А-С). Поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега – переворот вперед на две – переворот вперед с двух на две – сальто вперед в группировке	-2,0
2.Прыжок стойку на руках («козлом» с прямыми ногами) – перекат через грудь в упор, лёжа – поворот кругом в упор сзади – сед ноги в месте – наклон вперед и кувырок назад в стойку с прямыми руками – опускаясь в упор стоя согнувшись – выпрямляясь О.С.	-1,0
3.С разбега – рондад – темповое сальто назад – два фляга – сальто назад в группировке с разгибанием, тело выше 45 от горизонтали	-2,0
4.2-3 круга двумя – шпагат (любой) – силой стойка на руках (любая) – держать 2 сек.	-1,5
5.С разбега – рондад – сальто назад прогнувшись на 180 и в темп переворот вперед с двух на две.	-1 5
6.Равновесие на одной ноге (любое)	-0,5
7.С разбега - рондад – фляг – сальто назад сгибаясь – разгибаясь	<u>-1,5</u>
	10,06.

Примечание:

Вольные упражнения составляются произвольно. Порядок исполнения акробатических, Гимнастических элементов и соединений произвольный.

Конь.

1.И.П. упор стоя – поперёк лицом к коню с прыжка два круга на теле в упоре поперёк.	-0,5
2.Переход в упор сзади на ручке 1,5 круга на ручке	-1,2
3.Перемах двумя с поворотом налево в упор сзади – круг двумя до упора сзади. Один круг двумя до упора сзади.	-0,3
4.Круг с поворотом на 180 («Чешский круг»)	-1,2
5.1,5 круга	-0,3
6.Прямой «Стойкли В».	-0,7
7.Перемах в упор сзади левая рука на ручке – правая на теле	-0,3
8.Перемах в упор – прямой «Стойкли В»	-0,8
9.Перемах в упор	-0,2
10.Перемах правой вперед, круг одной ногой в лево	-0,5
11.Мах правой ногой в право – перемах левой под правую ногу в перед	-0,5
12.Перемах левой назад – перемах правой вперед – прямое скрещение в лево	-1,0
13.Перемах правой вперед и два круга до упора сзади	-0,5
14.Переход в упор сзади – левая рука на ручке – правая на теле	-0,5
15.Круг двумя с поворотом кругом через упор поперёк в упор сзади, левая рука на теле, правая рука на ручке («Немецкий круг»)	-0,5
16.Перемахом назад выход в стойку ноги врозь – соскок прогнувшись с поворотом в стойку левым боком к коню.	<u>-1,0</u>
	10,06.

Кольца.

1. Из вися – вкрут вперед в вис согнувшись	-0,5
2.Мах дугой, два выкрута вперед	-1,0
3.Подъем махом назад в угол (держать 2 сек.)	-1,0
4.Стойка силой (любая) держать 2 сек.	-2,0
5.Отодвиг вперед и подъем махом назад в упор угол ноги врозь – (держать 2 сек)	-2,0
7. Стойка силой (обозначить) - отодвиг назад - высокий выкрут	-2,5
8.Соскок сальто назад прогнувшись	<u>-1,0</u>
	10,06.

Прыжок

Оценка средняя.

- 1.Переворот вперед сгибаясь – разгибаясь **10,06.**
- 2.Переворот с поворотом и сальто назад в группировке «Цукахары» **10,06.**

Брусья.

- 1.И.П.ОС – стоя поперек – с прыжка или с разбега вис углом – подъем разгибом -1,0
 - 2.Махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед -1,0
 - 3.Отодвиг подъем махом вперед в упор на руках - подъем махом назад -2 0
 - 4.Мах вперед-махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом назад -1 0
 - 5.Махом вперед поворот кругом в упор («Оберучный») под углом 60 -90 -2 0
 - 6.Спадом дуга в упор на руках – подъем махом назад - угол держать (2 сек) -1,0
 - 7.Стойка силой любая - держать (2 сек) -0,5
 - 8.Махом вперед соскок сальто назад прогнувшись -1,5
- 10,06.**

Перекладина.

- 1.Полумах назад– махом вперед поворот кругом с одновременной постановкой рук под углом 45 -60 (Санжировка) -1,0
 - 2.Махом вперед поворот с одновременной постановкой рук под углом 60 -90 (Санжировка) -1,0
 - 3.Большой оборот назад – большой оборот назад с поворотом кругом (келлеровский) -1,0
 - 4.Большой оборот вперед -0,5
 - 5.Оборот вперед с выкрутом в вис обратным хватом (продев) -1,5
 - 6.Подъем махом назад с перехватом в хват сверху – оборот не касаясь назад в стойку -1,0
 - 7.Большой оборот назад -0,5
 8. «Штальдер» -2,0
 - 9.Большой оборот назад -0,5
 - 10.Соскок сальто, назад прогнувшись -1,0
- 10,06.**

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Цели и задачи:- дальнейшее совершенствование техники;

- дальнейшее развитие физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Основными средствами углубленной подготовки являются:

9. Тренировочные занятия повышающегося объема и интенсивности.
10. Индивидуальные постановочные занятия.
11. Скрупулезная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций.
12. Комплексы СФП на активную гибкость и скоростно-силовые качества.
13. Теоретические занятия по видам подготовки.
14. Психологический тренинг и тактические учения.
15. Модельные тренировки.

16. Практика по реализации соревновательных задач.

Используются методы целостного и расчлененного разучивания сложных элементов, принципы доступности и индивидуализации.

Для этого этапа подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 6 раз в неделю по 4-5 часов.

Примерный план теоретической подготовки:

1. Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
2. Личная и общественная гигиена.
3. Закаливание организма.
4. Развитие спортивной гимнастики.
5. Выдающиеся отечественные спортсмены по спортивной гимнастике.
6. Терминология в спортивной гимнастике.
7. Меры предупреждения травматизма
8. Общая характеристика спортивной тренировки.
9. Самоконтроль в процессе занятий спортом
10. Основные средства спортивной тренировки.
11. Физическая и специальная подготовка.
12. Единая спортивная классификация

Таблица №21

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ ГРУППЫ
СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА
(из расчета 26 часов в неделю) мужчины**

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	462	39	38	38	38	39	39	38	38	38	39	39	39
ОФП:	150	13	12	12	12	13	13	12	12	12	13	13	13
СФП:	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	610	51	49	53	46	50	47	53	50	55	50	53	53
АКРОБАТИКА, ХОРЕОГРАФИЯ, БАТУТ	208	18	17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	18
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	14	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	6				3						3		
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ		СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА											
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	26	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	12		3		3		3		3				
ОБЪЕМ В ЧАСАХ	1352	112	111	112	111	112	111	112	112	114	115	115	115

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП И СФП
Для мужчин КМС 14-15лет групп

Баллы	Бег на 20 м(сек)	Прыжок в длину места(см)	Лазание по канату 4м	Гориз-й вис спереди (сек)	С плеч (кол)	Стойка на кольцах (Сек)	Гориз-й вис сзади на кольцах(сек)	Крест (сек)	Гориз упор на брусьях	Высокий угол на брусьях (сек)	Стойка силой согнувш на кольцах	Спичак ноги вместе на брусьях(ко)	Круги на коне(кол)	Стойка силой прогнувш на кольцах	гибкость
10	3,0	270	4,3	10,0	15	30	30	10,0	10,0	30	11	14	80	10	Средняя оценка
9,9		268	4,4	9,8		27	27	9,8	9,8	29			79		
9,8	3,1	266	4,5	9,6	14	26	26	9,6	9,6	28	10	13	78	9	
9,7		264	4,6	9,4		25	25	9,4	9,4	27			77		
9,6	3,2	262	4,7	9,2		24	24	9,2	9,2	26	9	12	76		
9,5		260	4,8	9,0	13	23	23	9,0	9,0	25			75	8	
9,4	3,3	259	4,9	8,8		22	22	8,8	8,8	24	8	11	74		
9,3		258	5,0	8,6		21	21	8,6	8,6	23			73	7	
9,2	3,4	257	5,1	8,4		20	20	8,4	8,4	22	7	10	72		
9,1		256	5,2	8,2		19	19	8,2	8,2	21		9	71		
9,0	3,5	255	5,3	8,0	12	18	18	8,0	8,0	20	6	8	70	6	
8,5	3,6	250	5,4	7,0	11	17	17	7,0	7,0	15		7	65		
8,0	3,7	245	5,6	6,0	10	16	16	6,0	6,0	10	5	6	60	5	
7,5	3,8	240	5,8	5,0	9	15	15	5,0	5,0	8		5	50	4	
7,0	3,9	235	6,0	4,5	8	14	14	4,5	4,5	6	4	4	40		
6,5	4,0	230	6,2	4,0	7	13	13	4,0	4,0				30		
6,0		225	6,4	3,5	6	12	12	3,5	3,5	5		3	20	3	
5,5	4,1	220	6,6	3,0		11	11	3,0	3,0				15		
5,0		215	6,8		5	10	10			4	3		10		
4,5	4,2	210	7,0	2,5		9	9	2,5	2,5				9	2	
4,0		205	7,2		4	8	8			3		2	8		
3,5	4,3	200	7,4	2,0		7	7	2,0	2,0				7		
3,0		195	7,6		3	6	6			2	2		6		
2,5	4,4	190	7,8	1,5		5	5	1,5	1,5				5	1	
2,0		185	8,0		2	4	4			1		1	4		
1,5	4,5	180	8,2	1,0		3	3	1,0	1,0				3		
1,0		175	8,4		1	2	2				1		2		
,5	4,6	170	8,6	0,5		1	1	0,5	0,5				1		

ТРЕБОВАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Требования к специальной технической подготовке КМС меняются в зависимости от изменений в правилах соревнований FIG на следующий Олимпийский цикл, утверждена Федерацией гимнастики Узбекистана и разослана по региональным федерациям.

КМС (правила ФГУ)

Вольные упражнения- максимум 8 элементов

5 специальных требований :

- 1- акробатика вперед – 0.5 балла
- 2- акробатика назад - 0.5 балла
- 3- не акробатический элемент - 0.5 балла
- 4- элемент через сальто боком - 0.5 балла
- 5- соскок группы сложности С - 0.5 балла

выполнение 5 специальных требований это 2.5 балла

если соскок выполнен группы сложности В то специальные требования считаются не полными и это будет равняться 2.3 балла

Конь – махи – максимум 8 элементов

5 специальных требований:

- 1- одноножные махи – 0.5 балла
- 2- круги, противоходы, стойки на руках – 0.5 балла
- 3- проходы продольно и поперек – 0.5 балла
- 4- обратные выходы, русские круги – 0.5 балла
- 5- соскок группы сложности С - 0.5 балла

выполнение 5 специальных требований это 2.5 балла

если соскок выполнен группы сложности В то специальные требования считаются не полными и это будет равняться 2.3 балла

Кольца – максимум 8 элементов

5 специальных требований:

- 1-подъемы разгибом, маховые элементы – 0.5 балла
- 2-маховые элементы в стойку на руках – 0.5 балла
- 3-маховые элементы в статическое положение – 0.5 балла
- 4-силовые и статические элементы – 0.5 балла
- 5- соскок группы сложности С - 0.5 балла

выполнение 5 специальных требований это 2.5 балла

если соскок выполнен группы сложности В то специальные требования считаются не полными и это будет равняться 2.3 балла

Опорный прыжок

Выполняется один прыжок из таблицы трудности по правилам ФИЖ.

Брусья - максимум 8 элементов

5 специальных требований:

- 1-элементы в упоре или через упор на обеих руках – 0.5 балла
- 2-элементы из упора на руках – 0.5 балла
- 3-элементы в вися на одной или двух жердях – 0.5 балла
- 4-обороты под жердями – 0.5 балла
- 5- соскок группы сложности С - 0.5 балла

выполнение 5 специальных требований это 2.5 балла

если соскок выполнен группы сложности В то специальные требования считаются не полными и это будет равняться 2.3 балла

Перекладина - максимум 8 элементов

5 специальных требований:

1-маховые элементы в висячем положении с и без вращений – 0.5 балла

2-перелеты – 0.5 балла

3-элементы, исполняемые близко к перекладине – 0.5 балла

4-элементы обратным хватом и в висячем положении сзади – 0.5 балла

5- соскок группы сложности С - 0.5 балла

выполнение 5 специальных требований это 2.5 балла

если соскок выполнен группой сложности В то специальные требования считаются не полными и это будет равняться 2.3 балла

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Цели и задачи:- дальнейшее совершенствование техники;
- дальнейшее развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС);
- приобретение международного соревновательного опыта.
- достичь стабильного исполнения основных соревновательных элементов и соединений.

Основными средствами углубленной подготовки являются:

1.Тренировочные занятия повышающегося объема и интенсивности.

2.Индивидуальные постановочные занятия.

3.Скрупулезная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций.

4.Комплексы СФП на активную гибкость и скоростно-силовые качества.

5.Теоретические занятия по видам подготовки.

6.Психологический тренинг и тактические учения.

7.Модельные тренировки.

8.Практика по реализации соревновательных задач.

Индивидуализация общего направления и частных путей физического развития. Повторяемость и вариативность, но и последовательность и систематичность как отдельных упражнений, так и самих занятий.

Возраст занимающихся на II этапе углубленной подготовки, как правило совпадает с пубертатным периодом – подростковым возрастом. Он характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма.

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит оформление фигуры.	Необходимо бороться с чрезмерным повышением массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок.
2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация и другие физические способности.	Тем не менее необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и планомерно наращивать скоростно-силовую подготовку.
3. Отставание в развитии сердечно-сосудистой системы приводит к повышению давления,	Необходимо внимательно дозировать нагрузку, заботиться о восстановлении и отдыхе, регулярно

сердечного ритма, быстрой утомляемости.	осуществлять врачебный контроль.
4. В поведении подростков отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны раздражителю.	Важнейшая задача – воспитание «тормозов». Для этого необходима спокойная обстановка, доброжелательность, понимание, терпение, но не снижая требовательности.

Для этого этапа подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 6 раз в неделю по 4-5 часов.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
2. Личная и общественная гигиена.
3. Закаливание организма.
4. Развитие спортивной гимнастики.
5. Выдающиеся отечественные спортсмены по спортивной гимнастике.
6. Терминология в спортивной гимнастике.
7. Меры предупреждения травматизма.
8. Общая характеристика спортивной тренировки.
9. Самоконтроль в процессе занятий спортом.
10. Основные средства спортивной тренировки.
11. Физическая и специальная подготовка.
12. Единая спортивная классификация.

Таблица №23

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА 52 НЕДЕЛИ

(из расчета 28 часа в неделю) мужчины

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	16	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	462	39	38	38	39	38	38	38	38	39	39	39	39
ОФП:	150	13	12	12	13	12	12	12	12	13	13	13	13
СФП:	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	596	49	49	50	43	54	49	52	47	50	49	52	52
АКРОБАТИКА, ХОРЕОГРАФИЯ, БАТУТ	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	16	2	2	2	2		2	2	2	2			
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	6				3						3		
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА												
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

ИНСТРУКТОРСКАЯ СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	12		3		3		3		3				
ОБЪЕМ В ЧАСАХ	1456	120	122	120	120	122	122	122	120	122	122	122	122

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП И СФП
Для мужчин КМС 15 лет групп

Баллы	Бег на 20 м(сек)	Прыжок в длину с места(см)	Лазание по канату 4м	Гориз-й вис спереди	С плеч (кол)	Стойка на кольцах (Сек)	Гориз-й вис сзади на кольцах(сек)	Крест (сек)	Гориз упор на брусьях	Высокий угол на брусьях (сек)	Стойка силой согнувш	Спичак ноги вместе на брусьях(кол)	Круги на коне(кол)	Стойка силой прогнувш на кольцах	гибкость
10	3,0	270	4,3	10,0	15	30	30	10,0	10,0	30	11	14	80	10	Средняя оценка
9,9		268	4,4	9,8		27	27	9,8	9,8	29			79		
9,8	3,1	266	4,5	9,6	14	26	26	9,6	9,6	28	10	13	78	9	
9,7		264	4,6	9,4		25	25	9,4	9,4	27			77		
9,6	3,2	262	4,7	9,2		24	24	9,2	9,2	26	9	12	76		
9,5		260	4,8	9,0	13	23	23	9,0	9,0	25			75	8	
9,4	3,3	259	4,9	8,8		22	22	8,8	8,8	24	8	11	74		
9,3		258	5,0	8,6		21	21	8,6	8,6	23			73	7	
9,2	3,4	257	5,1	8,4		20	20	8,4	8,4	22	7	10	72		
9,1		256	5,2	8,2		19	19	8,2	8,2	21		9	71		
9,0	3,5	255	5,3	8,0	12	18	18	8,0	8,0	20	6	8	70	6	
8,5	3,6	250	5,4	7,0	11	17	17	7,0	7,0	15		7	65		
8,0	3,7	245	5,6	6,0	10	16	16	6,0	6,0	10	5	6	60	5	
7,5	3,8	240	5,8	5,0	9	15	15	5,0	5,0	8		5	50	4	
7,0	3,9	235	6,0	4,5	8	14	14	4,5	4,5	6	4	4	40		
6,5	4,0	230	6,2	4,0	7	13	13	4,0	4,0				30		
6,0		225	6,4	3,5	6	12	12	3,5	3,5	5		3	20	3	
5,5	4,1	220	6,6	3,0		11	11	3,0	3,0				15		
5,0		215	6,8		5	10	10			4	3		10		
4,5	4,2	210	7,0	2,5		9	9	2,5	2,5				9	2	
4,0		205	7,2		4	8	8			3		2	8		
3,5	4,3	200	7,4	2,0		7	7	2,0	2,0				7		
3,0		195	7,6		3	6	6			2	2		6		
2,5	4,4	190	7,8	1,5		5	5	1,5	1,5				5	1	
2,0		185	8,0		2	4	4			1		1	4		
1,5	4,5	180	8,2	1,0		3	3	1,0	1,0				3		
1,0		175	8,4		1	2	2				1		2		
0,5	4,6	170	8,6	0,5		1	1	0,5	0,5				1		

ТРЕБОВАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Гимнасты, имеющие спортивный уровень КМС выполняют требования программы, утвержденной Техническим комитетом Международной федерации гимнастики (FIG), соответствующей программе юниоров.

Требования к специальной технической подготовке КМС меняются в зависимости от изменений в правилах соревнований FIG на следующий Олимпийский цикл, утверждена Федерацией гимнастики Узбекистана и разослана по региональным федерациям.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Целью этапа приобретение и сохранение наивысшей спортивной формы.

Основные задачи этапа высшего спортивного мастерства:

8. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности во всех аспектах.
9. Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок.
10. Достижение высокого уровня надежности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных элементов и соединений.
11. Постоянный поиск и освоение новых оригинальных движений.
12. Максимальное раскрытие индивидуальных особенностей, исполнительского стиля, мастерства, виртуозности и выразительности.
13. Достижение максимального уровня психологической и тактической готовности к соревнованиям.
14. Достижение максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях.

Основные средства этапа спортивного совершенствования:

6. Специальные разминки разного характера комплексные, общие и индивидуальные.
7. Индивидуальная работа над элементами, соединениями и композициями.
8. Индивидуальная специально-физическая подготовка.
9. Индивидуальная теоретическая, психологическая и тактическая подготовка.
10. Индивидуальный график соревнований, прикидок и тренировок.

Индивидуализация общего направления и частных путей физического развития. Повторяемость и вариативность, но и последовательность и систематичность как отдельных упражнений, так и самих занятий.

Для данного возраста характерна высокая степень функционального совершенства, поэтому именно в этом возрасте можно ожидать интеллектуальную и эмоциональную зрелость, пластичность, музыкальность, более сложное в образном отношении исполнение. Но и этот возраст имеет свои трудности.

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Критическое отношение к своим спортивным возможностям, сомнения в целесообразности продолжения напряженных тренировок.	Четко определить задачи на предстоящий тренировочный цикл, ознакомить гимнастку с календарем планируемых сборов, соревнований и др. выездных соревнований.
2. Угнетает монотонность тренировок как по содержанию, так и по нагрузкам.	Чередовать варианты разминок, менять место и условия тренировок, участвовать в показательных мероприятиях.

3. Появляется психологическая усталость.	Больше практиковать отвлекающие мероприятия.
4. Нередки нарушения менструального цикла.	Строить тренировочный процесс с учетом ОМЦ, осуществлять регулярный врачебный контроль.

Для этого этапа подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 6 раз в неделю по 4-6 часов. Частыми являются учебно-тренировочные сборы.

Примерный план теоретической подготовки:

1. Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
2. Личная и общественная гигиена.
3. Закаливание организма.
4. Развитие спортивной гимнастики.
5. Выдающиеся отечественные спортсмены по спортивной гимнастике.
6. Терминология в спортивной гимнастике.
7. Меры предупреждения травматизма
8. Общая характеристика спортивной тренировки.
9. Самоконтроль в процессе занятий спортом
10. Основные средства спортивной тренировки.
11. Физическая и специальная подготовка.
12. Единая спортивная классификация.
13. Врачебный контроль.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ ГРУППЫ
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
ГОДИЧНОГО ЦИКЛА**

(из расчета 32 часов в неделю) мужчины

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	18	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	462	39	38	38	39	38	38	38	38	39	39	39	39
ОФП	150	13	12	12	13	12	12	12	12	13	13	13	13
СФП	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	622	53	51	54	50	50	54	53	50	54	50	50	53
АКРОБАТИКА, ХОРЕОГРАФИЯ, БАТУТ	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	6				3						3		
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА												
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	52	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	12		3			3			3			3	
ОБЪЕМ В ЧАСАХ	1664	138	138	138	138	138	138	138	138	140	140	140	140

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП И СФП *таблица №26*

Для мужчин МС 16 лет групп

Баллы	Бег на 20 м(сек)	Прыжок в длину с места(см)	Лазание по канату	Гориз-й вис спереди	С плеч (кол)	Стойка на кольцах (Сек)	Гориз-й вис сзади на кольцах(сек)	Крест (сек)	Гориз упор на брусьях	Высокий угол на брусьях (сек)	Стойка силой согнувш	Спичак ноги вместе на брусьях(кол)	Круги на коне(кол)	Стойка силой прогнув на кольцах	гибкость
10	3,0	270	4,3	10,0	15	30	30	10,0	10,0	30	11	14	80	10	Средняя оценка
9,9		268	4,4	9,8		27	27	9,8	9,8	29			79		
9,8	3,1	266	4,5	9,6	14	26	26	9,6	9,6	28	10	13	78	9	
9,7		264	4,6	9,4		25	25	9,4	9,4	27			77		
9,6	3,2	262	4,7	9,2		24	24	9,2	9,2	26	9	12	76		
9,5		260	4,8	9,0	13	23	23	9,0	9,0	25			75	8	
9,4	3,3	259	4,9	8,8		22	22	8,8	8,8	24	8	11	74		
9,3		258	5,0	8,6		21	21	8,6	8,6	23			73	7	
9,2	3,4	257	5,1	8,4		20	20	8,4	8,4	22	7	10	72		
9,1		256	5,2	8,2		19	19	8,2	8,2	21		9	71		
9,0	3,5	255	5,3	8,0	12	18	18	8,0	8,0	20	6	8	70	6	
8,5	3,6	250	5,4	7,0	11	17	17	7,0	7,0	15		7	65		
8,0	3,7	245	5,6	6,0	10	16	16	6,0	6,0	10	5	6	60	5	
7,5	3,8	240	5,8	5,0	9	15	15	5,0	5,0	8		5	50	4	
7,0	3,9	235	6,0	4,5	8	14	14	4,5	4,5	6	4	4	40		
6,5	4,0	230	6,2	4,0	7	13	13	4,0	4,0				30		
6,0		225	6,4	3,5	6	12	12	3,5	3,5	5		3	20	3	
5,5	4,1	220	6,6	3,0		11	11	3,0	3,0				15		
5,0		215	6,8		5	10	10			4	3		10		
4,5	4,2	210	7,0	2,5		9	9	2,5	2,5				9	2	
4,0		205	7,2		4	8	8			3		2	8		
3,5	4,3	200	7,4	2,0		7	7	2,0	2,0				7		
3,0		195	7,6		3	6	6			2	2		6		
2,5	4,4	190	7,8	1,5		5	5	1,5	1,5				5	1	
2,0		185	8,0		2	4	4			1		1	4		
1,5	4,5	180	8,2	1,0		3	3	1,0	1,0				3		
1,0		175	8,4		1	2	2				1		2		
0,5	4,6	170	8,6	0,5		1	1	0,5	0,5				1		

ТРЕБОВАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Гимнасты, имеющие спортивный уровень МС выполняют требования программы, утвержденной Техническим комитетом Международной федерации гимнастики (FIG), соответствующей программе сеньоров.

Требования к специальной технической подготовке МС меняются в зависимости от изменений в правилах соревнований FIG на следующий Олимпийский цикл, утверждена Федерацией гимнастики Узбекистана и разослана по региональным федерациям.

МС (правила FIG - ФГУ)

Вольные упражнения- максимум 10 элементов

5 специальных требований :

1- акробатика вперед – 0.5 балла

2- акробатика назад - 0.5 балла

3- не акробатический элемент - 0.5 балла

4- элемент через сальто боком - 0.5 балла

5- соскок группы сложности D - 0.5 балла

выполнение 5 специальных требований это 2.5 балла

если соскок выполнен группы сложности C то специальные требования считаются не полными и это будет равняться 2.3 балла

Конь – махи – максимум 10 элементов

5 специальных требований:

1- одноножные махи – 0.5 балла

2- круги, противоходы, стойки на руках – 0.5 балла

3- проходы продольно и поперек – 0.5 балла

4- обратные выходы, русские круги – 0.5 балла

5- соскок группы сложности D - 0.5 балла

выполнение 5 специальных требований это 2.5 балла

если соскок выполнен группы сложности C то специальные требования считаются не полными и это будет равняться 2.3 балла

Кольца – максимум 10 элементов

5 специальных требований:

1-подъемы разгибом, маховые элементы – 0.5 балла

2-маховые элементы в стойку на руках – 0.5 балла

3-маховые элементы в статическое положение – 0.5 балла

4-силовые и статические элементы – 0.5 балла

5- соскок группы сложности D - 0.5 балла

выполнение 5 специальных требований это 2.5 балла

если соскок выполнен группы сложности C то специальные требования считаются не полными и это будет равняться 2.3 балла

Опорный прыжок

Выполняется один прыжок из таблицы трудности по правилам ФИЖ.

Брусья - максимум 10 элементов

5 специальных требований:

1-элементы в упоре или через упор на обеих руках – 0.5 балла

2-элементы из упора на руках – 0.5 балла

3-элементы в вися на одной или двух жердях – 0.5 балла

4-обороты под жердями – 0.5 балла

5- соскок группы сложности D - 0.5 балла

выполнение 5 специальных требований это 2.5 балла

если соскок выполнен группы сложности С то специальные требования считаются не полными и это будет равняться 2.3 балла

Перекладина - максимум 10 элементов

5 специальных требований:

1-маховые элементы в висячем и без вращений – 0.5 балла

2-перелеты – 0.5 балла

3-элементы исполняемые близко к перекладине – 0.5 балла

4-элементы обратным хватом и в висячем сзади – 0.5 балла

5- соскок группы сложности D - 0.5 балла

выполнение 5 специальных требований это 2.5 балла

если соскок выполнен группы сложности С то специальные требования считаются не полными и это будет равняться 2.3 балла

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ 16 ЛЕТ И СТАРШЕ.

Основные задачи этапа высшего спортивного мастерства:

1. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности во всех аспектах.
2. Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок.
3. Достижение высокого уровня надежности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных элементов и соединений.
4. Постоянный поиск и освоение новых оригинальных движений.
5. Максимальное раскрытие индивидуальных особенностей, исполнительского стиля, мастерства, виртуозности и выразительности.
6. Достижение максимального уровня психологической готовности к соревнованиям.
7. Достижение максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях.

Основные средства этапа спортивного совершенствования:

1. Специальные разминки разного характера комплексные, общие и индивидуальные.
2. Индивидуальная работа над элементами, соединениями и композициями.
3. Индивидуальная специально-физическая подготовка.
4. Индивидуальная теоретическая, психологическая и тактическая подготовка.
5. Индивидуальный график соревнований, прикидок и тренировок.

Результативность педагогического процесса во многом определяется тем, насколько сознательно и активно относятся к делу сами воспитуемые. Необходимо формировать осмысленное отношение и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам, стимулировать сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений.

Для данного возраста характерна высокая степень функционального совершенства, поэтому именно в этом возрасте можно ожидать интеллектуальную и эмоциональную зрелость, пластичность, музыкальность, более сложное в образном отношении исполнение. Но и этот возраст имеет свои трудности.

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Критическое отношение к своим спортивным возможностям, сомнения в целесообразности продолжения напряженных тренировок.	Четко определить задачи на предстоящий тренировочный цикл, ознакомить гимнастку с календарем планируемых сборов, соревнований и др. выездных соревнований.
2. Угнетает монотонность тренировок как по содержанию, так и по нагрузкам.	Чередовать варианты разминок, менять место и условия тренировок, участвовать в показательных мероприятиях.
3. Появляется психологическая усталость.	Больше практиковать отвлекающие мероприятия.
4. Нередки нарушения менструального цикла.	Строить тренировочный процесс с учетом ОМЦ, осуществлять регулярный врачебный контроль.

Для этого этапа подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 6 раз в неделю по 6 часов. Частыми являются учебно-тренировочные сборы.

Примерный план теоретической подготовки:

1. Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Личная и общественная гигиена.
2. Развитие спортивной гимнастики.
3. Выдающиеся отечественные спортсмены по спортивной гимнастике.
4. Терминология в спортивной гимнастике.
5. Меры предупреждения травматизма
6. Общая характеристика спортивной тренировки.
 7. Самоконтроль в процессе занятий спортом
 8. Основные средства спортивной тренировки.
 9. Физическая и специальная подготовка.
 10. Единая спортивная классификация.
 11. Врачебный контроль.
 12. Правила соревнований.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ
ГРУППЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА (из
расчета 36 часов в неделю) мужчины**

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	618	52	51	51	52	51	51	51	51	52	52	52	52
ОФП	150	13	12	12	13	12	12	12	12	13	13	13	13
СФП	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	656	56	54	57	53	53	57	57	54	56	52	52	55
АКРОБАТИКА, ХОРЕОГРАФИЯ, БАТУТ	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	6				3						3		
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА												
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	52	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	12		3			3			3			3	
ОБЪЕМ В ЧАСАХ	1872	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП И СФП
Для мужчин МС-МСМК 16 лет и старше

Баллы	Бег на 20 м(сек)	Прыжок в длину с места(см)	Лазание по канату	Гориз-й вис слепели	С плеч (кол)	Стойка на кольцах (Сек)	Гориз-й вис сзади на кольцах	Крест (сек)	Гориз упор на брусьях	Высокий угол на брусьях	Стойка силой согнувш	Спичак ноги вместе на брусьях	Круги на коне	Стойка силой прогнув	гибкость
10	3,0	270	4,3	10,0	15	30	30	10,0	10,0	30	11	14	80	10	Средняя оценка
9,9		268	4,4	9,8		27	27	9,8	9,8	29			79		
9,8	3,1	266	4,5	9,6	14	26	26	9,6	9,6	28	10	13	78	9	
9,7		264	4,6	9,4		25	25	9,4	9,4	27			77		
9,6	3,2	262	4,7	9,2		24	24	9,2	9,2	26	9	12	76		
9,5		260	4,8	9,0	13	23	23	9,0	9,0	25			75	8	
9,4	3,3	259	4,9	8,8		22	22	8,8	8,8	24	8	11	74		
9,3		258	5,0	8,6		21	21	8,6	8,6	23			73	7	
9,2	3,4	257	5,1	8,4		20	20	8,4	8,4	22	7	10	72		
9,1		256	5,2	8,2		19	19	8,2	8,2	21		9	71		
9,0	3,5	255	5,3	8,0	12	18	18	8,0	8,0	20	6	8	70	6	
8,5	3,6	250	5,4	7,0	11	17	17	7,0	7,0	15		7	65		
8,0	3,7	245	5,6	6,0	10	16	16	6,0	6,0	10	5	6	60	5	
7,5	3,8	240	5,8	5,0	9	15	15	5,0	5,0	8		5	50	4	
7,0	3,9	235	6,0	4,5	8	14	14	4,5	4,5	6	4	4	40		
6,5	4,0	230	6,2	4,0	7	13	13	4,0	4,0				30		
6,0		225	6,4	3,5	6	12	12	3,5	3,5	5		3	20	3	
5,5	4,1	220	6,6	3,0		11	11	3,0	3,0				15		
5,0		215	6,8		5	10	10			4	3		10		
4,5	4,2	210	7,0	2,5		9	9	2,5	2,5				9	2	
4,0		205	7,2		4	8	8			3		2	8		
3,5	4,3	200	7,4	2,0		7	7	2,0	2,0				7		
3,0		195	7,6		3	6	6			2	2		6		
2,5	4,4	190	7,8	1,5		5	5	1,5	1,5				5	1	
2,0		185	8,0		2	4	4			1		1	4		
1,5	4,5	180	8,2	1,0		3	3	1,0	1,0				3		
1,0		175	8,4		1	2	2				1		2		
0,5	4,6	170	8,6	0,5		1	1	0,5	0,5				1		

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий. В данном разделе программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки спортсменов на этапах начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном и спортивного совершенствования (СС), преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом сенситивных периодов развития физических качеств спортсменов.

Рекомендации. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в избранном виде спорта. Такими ориентирами являются данные о возрасте финалистов Олимпийских игр, которые в подавляющем большинстве видов спорта - величина довольно стабильная.

Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в определенном виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

При планировании спортивных результатов по годам обучения во внешкольных спортивно-образовательных учреждениях (ДЮСШ и СДЮСШ) следует соблюдать известную меру: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной тренировки.

При написании программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

непрерывное совершенствование спортивной техники;

неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

осуществление как одновременного развития физических качеств у спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Основываясь на обобщении многих материалов, можно выделить сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества (табл. №17).

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

В программе необходимо представить широкий круг средств и методов разносторонней физической и технической подготовки, особенно для этапа начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, упражнения и виды спорта, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств).

Таблица №29

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Гибкость	+	+	+	+							
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			
Быстрота			+	+	+						
Координационные способности			+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повышается, если тренер будет уметь сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение любому движению начинается с создания представления о нем. Эта задача должна осуществляться на этапе первоначального разучивания и продолжается на всем протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, т.к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчленением, овладением его фазами и элементами) и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности надо учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

ОПИСАНИЕ МУЖСКИХ СНАРЯДОВ

Вольные упражнения - одно из средств массовой гимнастики и один из видов многоборья в спортивной гимнастике. Развитие В.У. во многом связано с выступлениями бродячих артистов-акробатов, скоморохов в Европе, с ритуальными и прикладными приемами в восточных системах единоборств. В сокольской гимнастике В.У. уделялось особое внимание. Выполнялись комбинации упражнений, в том числе с предметами, изучались танцевальные движения. В 20-е гг. XX в. По инициативе австрийца А.Слама «гимнастика на полу» была включена в спортивную гимнастику. В занятиях основной гимнастикой и на этапе начальной спортивной подготовки применяются учебные комбинации В.У.-небольшие комплексы различной сложности с целью приобретения гимнастической школы, развитие координации движений. Как правило, комбинации на *,16,32 счета содержат элементарные движения частями тела, акробатические элементы и соединения, прыжки, равновесия, перемахи ногами, движения хореографического характера.

Комбинации В.У. выполняются индивидуально или группой. Популярны конкурсы и выступления с В.У. на праздниках. Особое значение имеет сочетание В.У. с музыкой. В.У. как вид многоборья выполняются на площадке размером 12x12 м. В.У. весьма зрелищны, демонстрируют разностороннюю гимнастическую подготовку спортсмена. В.У. составляются в соответствии с требованиями правил соревнований содержанию, трудности, композиции. Продолжительность В.У. ограничивается у мужчин в рамках от 50 до 70 сек. В таблицу элементов международных правил соревнований внесены имена гимнастов всего мира: Гангадзе, Люкин, Маринич, Федорченко; и гимнасток: Мухина, Подкопаева, Тарасевич, Тужикова, Фролова, Чусовитина, Шушунова.

Конь-махи – один из гимнастических снарядов и видов многоборья в соревнованиях мужчин. История появления и развития снаряда связана с подготовкой всадников, и деревянная модель лошади многие годы, начиная с Древнего Рима, применялась для освоения приемов вольтижировки только в начале XIX в. Ф.Ян округлил концы коня, убрав «голову» и «круп» с хвостом, назвал его «швингель» от немецкого слова-махать. Позднее утолщение, имитирующие седло были заменены сквозными ручками. Современный конь-деревянный остов, обтянутый кожей или заменителем, с деревянными или пластмассовыми ручками, симметричными конструкциями, возможностью изменять высоту снаряда и расстояние между ручками. Комбинации гимнастов на коне содержат безостановочные маховые движения сомкнутыми и разведенными ногами: круги, перемахи, повороты, переходы, скрещения, выполняются на всех частях коня, с передвижениями в сторону, вперед, назад, с опорной на две и одну ручку, соположением плеч параллельно или поперек продольной оси снаряда, а так же выходы в стойку на руках. При освоении упражнений применяются козел, грибок, тело коня без ручек и с ручками, установленные на полу. В основной гимнастике коня используется для развития физических качеств и приобретения прикладных навыков.

Кольца – гимнастический снаряд и один из видов многоборья в соревнованиях мужчин. До начала 50-х гг. с раскачиванием на кольцах упражнения выполняли и женщины. В сравнение с другими- относительно молодой снаряд. От упражнений с раскачиванием на трапециях (горизонтальная штанга на подвеске), на висячих металлических треугольниках и скобах, обшитых кожей, гимнасты перешли к круглым деревянным кольцам. С возможностью менять высоту подвески, колец. С креплением на потолочных балках. Для соревнований разработана конструкция на растяжках. Подвижная опора отличает кольца от других снарядов и требует от гимнаста проявления скоростной, жимовой и статической силы. Техника упражнений зависит от координации движений телом с перемещением колец. В комбинациях гимнастов сочетаются маховые, силовые и статические элементы: подъемы, обороты, перевороты, опускания, горизонтальные упоры и висы, кресты, стойки на руках, соскоки из упора и вися.

Опорный прыжок - один из видов многоборья. Мужчины выполняли опорный прыжок через коня в длину (продольная ось снаряда совпадает с линией разбега), С 2001 года ФИЖ утвердила новый стандарт универсального снаряда для соревнований по международным правилам . Конструкция снаряда с площадкой для опоры руками подобна столу, что позволяет выполнять прыжки через него и мужчинам, и женщинам. При этом изменяется тока высота опорной площадки. Конструкция снаряда повышает эффективность отталкивания руками, снижает травмоопасность прыжков. Прыжки через препятствие с помощью традиционных составляли часть гимнастики, чему способствовало появление в XVIII-XIX вв. специальных снарядов, а стол, конь, козел, плинт, с тех пор и по ныне используются в занятиях основной гимнастики. В международных правилах соревнований, в зависимости от действий гимнаста и положений тела в полетных фазах, выделяется несколько групп О.П.: прямые (типа лет), перевороты, сальто, в том числе с поворотами. Особая группа- О.П после рандата на мостик. В технике О.П различают несколько фаз: разбег (не более 25 м до края снаряда), напрыгивание на мостик, отталкивание от него двумя ногами одновременно, полет до касания руками снаряда, отталкивание руками, последующий полет, приземление. Особой оценки подлежат действия в полетных фазах, расстояние место приземления от края снаряда.

Брусья – один из основных гимнастических снарядов и видов многоборья в соревнованиях мужчин. В основной и спортивной гимнастике используются напольные жерди – стоялки, низкие брусья 100-120 см и стандартные брусья. Устройство брусьев позволяет менять высоту параллельных жердей и расстояние между ними. История снаряда связана с именем Ф. Яна С целью развития силы рук и плечевого пояса на брусьях выполнялись отжимания, рукохождения, рукохождение прыжками, стойки на руках, махи, повороты в стойках. А. Шписс расширил круг упражнений и описал их в книге «Учение о турнерском искусстве» (1840). В 1860г. В Германии разгорелся так называемый спор вокруг брусьев. Поклонники шведской системы гимнастики хотели вычеркнуть перекладину и брусья из числа гимнастических снарядов. В итоге спор решился в пользу брусьев. Усложнение упражнений и увеличение их числа привело к изменению конструкции брусьев. Они стали более легкими, передвигаемыми, а жерди – пружинящими за счет сочетания дерева с упругой арматурой. В современной спортивной гимнастике на брусьях выполняются преимущественно динамичные упражнения в различных упорах и стойках на руках, в вися, перемахи ногами, переходы с жерди на жердь, повороты, сальто, а также статические положения с паузами в них до 1-2 секунд. Используются разные части одной и двух жердей.

Перекладина – один из основных гимнастических снарядов и видов многоборья в соревнованиях у мужчин. Конструкция перекладины позволяет выполнять большое количество упражнений в упоре и в вися, что обусловило ее применение в основной и спортивной гимнастике. В учебно-тренировочной работе пользуются напольной (высота 15 – 20 см), низкой (100 – 120 см), средней (140 – 180 см) и высокой стандартной перекладиной высота ее от пола составляет 280 см. Перекладина относится к классическим снарядам. Горизонтальные канаты, шесты, брусы использовались и в давние времена в различных системах физического воспитания. Как спортивный снаряд с деревянным грифом диаметром 6-7 см. Перекладина была установлена на гимнастической площадке в 1811 г. Ф. Яном и Э. Эйзеленом. Стальной гриф с уменьшенным диаметром появился в 1850 г., что значительно расширило диапазон выполняемых элементов. Композиции гимнастов высокой квалификации на перекладине состоят с безостановочных вращений вокруг грифа на двух и на одной руке со сменой амплитуды , направления движения, положений тела, насыщены перелетами, перемахами ногами, перехватами рук, соскоками типа сальто с высоко- далекими полетными фазами.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОФП - СФП

Физическая подготовка - фундамент, на котором строится вся система подготовки гимнастов высшей квалификации. Под физической подготовкой гимнастов понимается процесс развития физических качеств (иначе – процесс воспитания физических качеств), необходимых для успешного освоения упражнений гимнастического многоборья и выполнение их на соревнованиях. Физическая подготовка включает в себя общую и специальную физическую подготовку соответственно ОФП и СФП. Средствами ОФП являются упражнения других видов спорта например кроссовый бег, плавание, лыжи, спортивные игры и т.д. В современном спорте доля средств ОФП в системе подготовки спортсменов высшей квалификации неуклонно снижается. В спортивной гимнастике, например, доля ОФП в общем объеме нагрузки национальной сборной Узбекистана при подготовке к Олимпийским играм и чемпионатам мира в подготовительном и в соревновательном периодах составляла 3-5%. Специальными исследованиями установлено, что физические качества, развитые с использованием упражнений других видов спорта, резко отличных от гимнастики, плохо переносятся в структуры целевых упражнениях. Так, например, выносливость, выработанная в кроссовом беге, мало что прибавляет к специальной гимнастической выносливости, необходимой для целостного выполнения соревновательных упражнений. В младших разрядах роль и доля средств ОФП существенно выше. Роль СФП в современной гимнастике чрезвычайно высока и имеет тенденцию к увеличению. Ее доля в тренировочной нагрузке национальной сборной Узбекистана составляет до 60% в подготовительном периоде и около 40% в соревновательном. В предсоревновательных и соревновательных микроциклах это доля может снижаться до 15-20%. Однако этот показатель очень индивидуален. Остальную часть тренировочной нагрузки занимает техническая подготовка. Уровень физической подготовленности гимнаста, определяемой степенью развития необходимых ему физических качеств, должен превышать реальный физический “запрос” тех элементов, связок и комбинаций, которые он выполняет на соревнованиях. Ибо только в этом случае появиться физическая и функциональная избыточность, обеспечивающая надежность исполнения. При этом следует иметь виду, что гимнасту совершенно не нужны сила штангиста или выносливость марафонца. Ему нужен оптимум специфических “гимнастических” физических качеств. Для успешного освоения современных сложных динамических упражнений тело гимнаста должно обладать свойствами мощной пружины переменной жесткости и упругости, которая должна эффективно работать как на изгибание, так и на сжатие. На движениях типа курбет и антикурбет построена техника большинства современных гимнастических упражнений. Движение этого типа имеют большой скоростно-силовой и соответственно энергетический запрос и требуют специальной тренировки. Однако на практике новые упражнения даже ВКГ нередко начинают осваивать в состоянии определенной физической и функциональной недостаточности. В младших разрядах это встречается особенно часто. Необходимые для освоения определенных упражнений физические качества и кондиции развиваются непосредственно в процессе разучивания этих же упражнений, т.е. в процессе технической подготовки. В результате процесс обучения растягивается во времени, а сами эти упражнения гимнасты осваивают с техническими ошибками, компенсирующими отсутствием необходимой физической избыточности. Принцип опережающего развития требует создания оптимальной физической избыточности, которая должна превышать реальный запрос технической подготовки и соревновательной деятельности на всех этапах подготовки. Выполнение этого условия исключает многие трудности, возникающие в процессе обучения и совершенствования техники исполнения упражнений любой степени сложности. Для достижения необходимого уровня физической подготовленности, определяемого модельными

характеристиками, необходимо проводить специальные занятия по СФП и укреплению опорно-двигательного аппарата.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СТП

Специально техническая подготовка – процесс освоения и совершенствования спортсменом техники базовых упражнений. СТП носит долгосрочный целеполагающий характер и осуществляется согласно многолетней программе. Программа СТП предлагает планомерное и последовательное овладение ключевыми навыками, необходимыми для успешного прогрессирования гимнаста на протяжении его обозримой спортивной карьеры, и разрабатывается с учетом ведущих тенденции в развитии спорта, доступных для прогнозирования. Качество СТП, оцениваемое по полноте охвата актуальных структур гимнастических упражнений (при целенаправленном исключении небазовых «сорных» упражнений) и по добротности их своевременного освоения – ключевой аспект современной методологии подготовки гимнастов высокой квалификации. Обязательная программа для гимнастов разрядников и профилирующие комбинации строятся именно на базовых элементах. Как правило, успехи или отставание национальных школ спортивной гимнастики (а также в других технико-эстетических видах спорта) связаны прежде с фактическим уровнем СТП. Овладение базовыми навыками в процессе СТП опирается на традиционную методологию обучений упражнений, но имеет свою специфику, отраженную в ряде принципов. Основными из них (по Ю.К. Гавердовскому): регламентация заданий – построение упражнений с расчетом на технически корректное отсечение двигательных действий и движений, не являющихся в данном случае предметом освоения или совершенствования; концентрация движений – соединение в одном, рационально скомпонованном учебном упражнении ряда малых базовых навыков; циклизация движений – стереотипное многократное повторение отдельного базового движения в форме замкнутого цикла с минимально возможным использованием необходимых связующих элементов или при полном их исключении; экономизация работы – целесообразное снижение физической, психологической, координационной напряженности работы посредством рационально взвешенной помощи и страховки, применение энергонасыщающих снарядов, вспомогательных приспособлений, технических средств обучения; автономизация работы – постепенный, педагогически взвешенный переход к все более самостоятельному исполнению гимнастики программных базовых упражнений с использованием метода фронтального обучения.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТОВ

Один из видов подготовки гимнастов, направленный на овладение специфическим стилем движений, основами музыкальной грамоты, двигательными навыками, особенно значительны в вольных упражнениях.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Это движения танцевального характера, заимствованные из классического, народного, бытового, современного эстрадного танца в стиле диско, джаз-танца и используемые в занятиях различными видами гимнастики. В содержание хореографических упражнений входит овладение основными позициями рук, ног, стилизованными ходьбой и бегом. Осваиваются прыжки, волны, взмахи, равновесия, повороты. Хореографические упражнения в спортивной гимнастике занимают существенное место на всех этапах подготовки с целью развития и совершенствования гимнастической школы, культуры и стиля движений, придавая им пластичность, выразительность, эмоциональность.

АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Это процесс освоения гимнастами акробатических прыжков (прежде всего сальто возрастающей трудности) на акробатической дорожке, ковре для вольных упражнений и батуте, а также в системе «батут – поролоновая яма». Акробатическая подготовка важная составная часть технической подготовки гимнастов. В тех случаях, когда объем и интенсивность акробатической подготовки велики, она сопрягает СФП и другими видами подготовки, прежде всего с функциональной. Важность акробатической подготовки гимнастов обусловлена отчетливо наблюдающейся в последние десятилетия тенденцией к «акробатизации» спортивной гимнастики. Эта тенденция выражается в стремлении гимнастов насытить свои упражнения каскадами «полетных» элементов со сложными вращениями и вращательными движениями в безопорном положении. Акробатическая подготовка способствует освоению правильной техники управления движениями в полете, которая затем используется при выполнении упражнений с фазой полета на гимнастических снарядах. Высокий уровень акробатической подготовки необходимое условие овладения сложными гимнастическими упражнениями с фазой полета.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Это процесс овладения системой специальных занятий, являющихся фактором спортивного совершенствования и соревновательной деятельности. Наиболее важными компонентами теоретической подготовленности гимнаста – занятия о естественно-научных основах спорта, структуре и техники упражнений, методологии их освоения, управлении тренировочными нагрузками, особенностях становления и поддержании спортивной формы, психологии соревнований, медицинском контроле и самоконтроле, рациональном режиме работы и отдыха, принципах обеспечения безопасности занятий. Значение теоретической подготовки возрастает по мере усложнения программы подготовки спортсменов и повышение ответственности соревнований. В старших разрядах необходимо проведение специальных занятий по теоретической подготовке.

Таблица №30

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.
2.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
4.	Развитие спортивной гимнастики	История спортивной гимнастики. Современное состояние, проблемы и тенденции развития гимнастики.
5.	Выдающиеся отечественные спортсмены по спортивной гимнастике	Чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Азии, рекордсмены мира и Азии по спортивной гимнастике.
6.	Терминология в спортивной гимнастике	Основные термины, название элементов в честь выдающихся спортсменов.
7.	Меры предупреждения травматизма	Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой,

		правила поведения в спортивной зале, соблюдение норм безопасности при выполнении упражнений. Профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.
8.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.
9.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.
10.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.
11.	Физическая и специальная подготовка	Понятие о физической и специальной подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
12.	Единая спортивная классификация	Основные сведения о ЕСК. Условия выполнения требований и норм ЕСК.
13.	Врачебный контроль	Значимость врачебного контроля. Систематическое прохождение УМО. Правила Всемирного Антидопингового Агентства.
14.	Правила соревнований	Изменения и дополнения к правилам соревнований, утвержденные Международной Федерацией гимнастики или Федерацией гимнастики Узбекистана. Использование знаний в судейской практике.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В данном разделе программы должны быть отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп. Ниже приводится примерный программный материал по воспитательной работе и психологической подготовке учащихся спортивно-образовательных учреждений.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юным спортсменом является воспитание высоких моральных качеств, преданности стране, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома, - на все это должен обращать внимание тренер.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности.

В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления сильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необходимые для юного спортсмена волевые усилия. Поэтому основным методом

воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Таблица №31

**ПОКАЗАТЕЛИ
соревновательной нагрузки в годичном цикле
(кол-во соревнований)**

№	Соревнования	Этапы подготовки											
		НП		УТ				СС		ВСМ			
		До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До 1 года	Свыше 1 года	До 1 года	Свыше 1 года				
Средства подготовки													
1.	Контрольные	-	1	1	2	3	4	5	6	8	8	10	10
2.	Отборочные	-	-	-	-	1	2	3	4	4	6	6	6
4.	Главные	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психологически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем показать высокое спортивное мастерство.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, психологические упражнения, методы моделирования соревновательной ситуации.

В программу занятий следует вносить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности восстановительной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования восстановительной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Данный раздел программы должен включать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1 и 2 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Восстановительное занятие – тип занятия, решающего задачи реабилитации и профилактики перетренировки спортсменов после тренировочной работы с особо большими нагрузками. Основными средствами для проведения восстановительного занятия являются средства активного отдыха, содействующие более быстрому восстановлению кардиореспираторной системы, двигательного аппарата, нервно-психических функций. Предпочтительное проведение восстановительного занятия на свежем воздухе – в лесу, на пляже с использованием эмоционально окрашенных, игровых форм движения. Один из основных критериев эффективности таких занятий – не только восстановление физической активности и работоспособности, но и возобновление желания тренироваться. В практике работы со спортсменами высшей квалификации восстановительные занятия рассматриваются как один из необходимых видов средств реабилитации, наряду с сауной, массажем, физиотерапией, рациональной диетой и рекомендованной фармакологической поддержки и витаминотерапией.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДИАГНОСТИКИ И КОНТРОЛЯ ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ

Главным методом педагогического контроля за СФП в гимнастике является прием контрольных нормативов - строго определенная процедура проведения испытаний и оценки состояния спортсменов с помощью специальных упражнений, отвечающих основным положениям тестологии об информативности, объективности и надежности.

Информативность многих спортивных, в данном случае гимнастических, нормативов по физической подготовленности (т.е. степени соответствия теста своему метрологическому назначению - измерять какое-либо двигательное качество, влияющее на спортивный результат) с возрастом и изменением уровня подготовленности гимнаста ослабевает или исчезает вовсе. Например, подтягивание в висе лежа на перекладине, отжимание в упоре лежа на скамейках у 6-7-летних гимнастов утрачивают свою информативность уже в конце 1-го года обучения. В то же время информативность комплекса тестов на скоростно-силовую подготовленность (бег на 20 м, прыжок в длину с места и лазанье по канату) и гибкость с небольшой корректировкой являются унифицированными и используются на всех этапах подготовки гимнастов и гимнасток.

Должная степень информативности отдельных тестов в представленных ниже комплексах сохраняется применительно к различным возрастным группам занимающихся за счет последовательной корректировки определенных требований. Например, у гимнастов в тесте «подъем силой на кольцах» - за счет регламентации степени сгибания туловища, у гимнасток в тесте - «подъем разгибом на н.ж.» - путем повышения требований к высоте отмаха и т.д.

Объективность - слабое место в диагностике физической подготовленности. Этот важный признак во многом зависит от точности методического описания тест-задания, соблюдения специальных требований в данном описании, исключающих субъективность в определении результата тестирования. Даже незначительный отход от предписанных требований, например, к исходной позиции испытуемого, положению частей тела, техническому способу выполнения, может ввести гимнаста в заблуждение и нарушить объективность контроля, особенно если это касается тестов на гибкость и мышечную силу. В этих случаях определение результата тестирования по принципу «считать - не считать» становится затруднительным.

Надежность тестов СФП оценивается по степени соответствия исходного и повторных результатов тестирования. В гимнастике надежность теста обеспечивается, с одной стороны, «этапностью» (относительным постоянством) измеряемых качеств и показателей подготовленности, с другой - соблюдением принципов объективности и стандартности тестирования, т.е. во всех случаях строго одинаковой процедурой проведения тестов согласно предписанным для данного теста правилам.

Таблица №32

ПРИЕМНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
для зачисления на этапы подготовки занимающихся

Контрольные упражнения	мужчины
Физическая подготовка	Средний бал – 8,0
Техническая подготовка	Соответствие специальным требованиям уровня подготовленности
Спортивные результаты	Разрядные требования суммы многоборья

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Этот раздел программы включает:

- организацию и методические указания по проведению тренировочного занятия и тестирования;
- задачи, методы и организацию медицинских обследований.

Основными задачами медицинского обследования на всех этапах подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В течении учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования два раза.

Все это позволяет установить исходный и текущий уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, их динамику. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры для восстановления нормального физического состояния спортсмена.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся спортивных школ рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег на 20 м; прыжок в длину с места; подтягивание в висе; сгибание - разгибание рук в упоре лежа.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся (табл.№22).

Комплекс нормативов для контроля за уровнем специальной физической и технической подготовленности может варьироваться в зависимости от наличия спортивного оборудования и инвентаря.

Методические рекомендации

Тестирования по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- бег на 20 м выполняется на дорожке в спортивном зале. Принимают стартер и секундометрист. Стартер стоит сбоку от стартовой линии, держа руку перед стартующим. Подавая команду «Марш!», он одновременно отводит руку в сторону, а секундометрист включает секундомер. Секундомер выключается при первом пересечении финишной линии ногами. Перед испытанием рекомендуется проводить одну-две пробных попытки.

Разрешаются две попытки;

- прыжки в длину с места. Выполняется в зале на ковре для вольных упражнений. От стартовой линии, за которую нельзя заступать, расчерчивается разметка. Через каждые 10 см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.

- Лазание по канату (3 м) выполняется без помощи ног из положения сидя ноги врозь. Поднятая вверх рука участника держит канат в месте нижней 3-метровой отметки. Движение начинается по команде «Марш!», секундомер включается, как только ноги оторвутся от мата, и выключается в момент касания рукой верхней метки. Занимающихся 11 лет и старше выполняют лазанье в висе углом ноги врозь (угол между разведенными ногами не менее 90°).

- подтягивание на верхней жерди или перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху. И.п.: вис на перекладине или верхней жерди, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками. В случае ошибки в одном из повторений, тестирование продолжается, но засчитывается предыдущий результат.

- отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, почти коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах,;

- Поднимание ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке выполняется только с прямыми ногами. Опускание ног должно проходить мягко до легкого, безударного касания ногами стенки. Чтобы участник мог контролировать положение прямого угла, судья удерживает на нужной высоте руку, обозначая нужную амплитуду движения.

- Угол в висе на гимнастической стенке- чтобы обозначить допустимый нижний предел

опускания ног в положении угла, судья держит руку под ногами испытуемого. Как только ноги «потеряют угол» и касаются руки проводящего, секундомер выключается.

- Поднимание прямых ног из виса углом в высокий угол висе на гимнастической стенке. Окончанием подъема считается момент касания носками ног рейки над головой. Полное возвращение ног в стартовое положение обязательно.

- Стойка на руках (держат) выполняется на полу. Выход в стойку произвольный. Допускается не более двух переступаний руками, перед тем, как включить секундомер. Разрешается вторая попытка.

- Круги на количество (на грибке или на гимнастическом коне с ручками)

- Упражнения на гибкость и подвижность в суставах (ориентировочные сбавки за ошибки, в баллах указаны в таблице.

Шпагаты: левой (правой) вперед, «прямой»:

Наклон вперед.

Мост

Удержание ноги. Время фиксации - не менее 2 с.

- Стойка силой согнувшись («спичаг»). Выполняется из упора углом вне (обозначить). Выполнением считается выход в стойку на руках (обозначить) и возвращение в исходное положение упора углом через положение согнувшись.

- Напрыгивания на возвышенность. Высота 50 см. Тестирование проводится на полужесткой опоре. Оценивается количество повторений за 1 мин.

таблица №33

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА

Дата заполнения _____
(год, месяц, число)

Фамилия, имя, отчество _____

Дата и место рождения ____ Пол _____ Резус _____ Группа крови _____

Домашний адрес _____

Телефон _____

Место учёбы _____

Курс, класс _____

Спортивная школа _____ Спортивное общество _____

Год, месяц начала занятия спортом _____ избранным видом спорта _____

Каким видам спорта преимущественно занимается _____

Сколько времени _____

Какими видами спорта занимался _____

По каким видам спорта участвовал в соревнованиях _____

Разряд (звание) _____

(дата присвоения разряда или звания, по какому виду спорта)

№ поликлиники по месту жительства _____ Район (город) _____

Жилищные условия _____ Режим питания _____

Перенесенные: а) болезни _____

б) травмы _____

в) операции _____

Употребление алкоголя: случайное, мало, много, часто, не употребляет (подчеркнуть)

Курение: с каких лет _____ по штук _____ в день, не курить (подчеркнуть)

Антропометрические данные				
Показатели	1-е обследование	2-е обследование	3-е обследование	4-е обследование

		(дата осмотра)		(дата осмотра)		(дата осмотра)		(дата осмотра)	
		возраст	оценка*	возраст	оценка*	возраст	оценка*	возраст	оценка*
Масса тела (кг)									
Рост стоя, см									
Окружность грудной Клетки (см)	вдох								
	выдох								
	пауза								
	размах								
ЖЕЛ (см3)									
Мышечная сила (кг)	пр. кисть								
	лев. кисть								
	становая								
Данные наружного осмотра									
Кожаные покровы									
Видимые слизистые									
Лимф. система									
Жироотложение									
Мускулатура									
Сост. грыж. ворот									
Формы грудной клетки, спины, стоп, ног									
Грудная клетка									
Спина									
Стопа									
Ноги									

Данные ближайшего спортивного анамнеза

Показатели	1-е	2-е	3-е	4-е
	обследование	обследование	обследование	обследование
	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
Краткие данные о тренировках и спортивных выступлениях				

Данные обследования внутренних органов

Показатели	1-е	2-е	3-е	4-е
	обследование	обследование	обследование	обследование
	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
Жалобы				
Органы дыхания: верхние дыхательные пути, легкие (аускультация)				
Органы кровообращения: сердце, (границы, поперечник, аускультации)				

Органы пищеварения: язык, живот (пальпация)				
Мочеполовая система				
Эндокринная система				
Нервная система				
Осмотр специалистов:				
офтальмолога				
отоларинголога				
хирурга				
травматолога				
стоматолога				
Других специалистов (вписать)				

Функциональная проба

Показатели		1-е обследование			2-е обследование			3-е обследование			4-е обследование			
		(дата осмотра)			(дата осмотра)			(дата осмотра)			(дата осмотра)			
До физической нагрузки	Частота дыхания, раз в мин													
	Частота пульса, раз в мин													
	Характер пульса													
	Артериальной давление, мм рт.ст													
После физической нагрузки	пульс	10												
		20												
		30												
		40												
		50												
		60												
	Частота дыхания, раз в мин													
Частота пульса, раз в мин														
Характер пульса														
Аускультация легких	стоя													
	лёжа													
Аускультация	стоя													

сердца	лёжа				
Лабораторные исследования					
биоматериалы	Общий анализ крови				
	Кровь на сахар				
	Общий анализ мочи				
	Кал на я/г				

Заключение

Физическое развитие				
Состояние здоровья (функциональное состояние)				
Медицинская группа				
Допуск к занятиям, соревнованием по избранным видам спорта				
Направлен к специалисту				
Повторная явка				
Рекомендовано				
Примечание				

Таблица №34

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ-СПОРТСМЕНОВ

Этапы и годы обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность								Тренировочная и соревновательная деятельность		Лучшие спортивные результаты		
		Общая и специальная											Кол-во	
		Бег на 20 м, сек	Прыжок в длину с места, см	Лазание по канату или подтягивания	Удержание угла в вие или поднимания ног	Спичаги	Подъемы разгибом	Напрыгивания на возвышенность	Стойка на руках	Гибкость	Тренировочных дней/занятий		Соревновательных дней/стартов	
При зачислении в ДЮСШ, СДЮСШ, СШВМ														
Исходные данные														
Этап начальной подготовки:														
1-й														
Свыше 1года														
Учебно-тренировочный этап:														
1-й														
2-й														
3-й														

Свыше 3х лет														
Этап спортивного совершенствования:														
1-й														
2-й														
Свыше 2х лет														
Этап высшего спортивного мастерства														
Весь период														

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В данном разделе программы следует представить содержание инструкторской и судейской практики для учащихся этапов СС и ВСМ.

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

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе СС, и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять.

Занимающиеся должны научиться проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протокола соревнований.

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

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

Учащиеся этапа ВСМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах.

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

Для учащихся этапа ВСМ итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

V. МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов специальной технической подготовки. Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе.

Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать акцент на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки юных спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для учащихся этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучение технике выполнения гимнастических упражнений.

Каждое тренировочное задание должно иметь: конкретные педагогические и воспитательные задачи, содержание занятий (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировка нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивного инвентаря, длина дистанций), продолжительность и характер пауз отдыха и др., методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения), организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

УПРАЖНЕНИЯ НА СНАРЯДАХ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

I. Элементы гимнастики (без использования акробатики)

- Статические и динамические силовые элементы: высокий угол, горизонтальные упоры, стойки на руках силой и т. д.
- Элементы гибкости: шпагаты, равновесия, перекидки, медленные перевороты.
- Повороты на ногах и прыжки с поворотами.
- Круги двумя ногами, а также эффектные круги ноги врозь (круги Деласала-Томаса), а также круги прогнувшись (русские круги).

II. Акробатические элементы с вращением вперед
В данную структурную группу входят перевороты вперед, а также самые различные сальто.

Сальто выполняются в разных положениях тела — группировка, согнувшись, прогнувшись/выпрямившись. Также исполняются сальто с поворотами — пируэты, и сложные двойные сальто.

Сальто могут выполняться как с приходом на ноги, так и в упор лёжа, или в кувырок (полуторные сальто).

III. Акробатические элементы с вращением назад
Подобно акробатическим элементам вперед, сюда входят перевороты и различные сальто назад.

IV. Акробатические элементы с вращением в боковой плоскости и прыжки назад с поворотом на 180 градусов и более с последующим выполнением сальто вперед. Прыжки вперед с поворотом на 180 и сальто назад. Данная структурная группа включает в себя различные боковые сальто (арабские сальто), а также твисты — прыжки назад с поворотом на 180 и сальто вперед.

Помимо этих элементов, сюда входят элементы типа «Томас» — полуторные сальто назад в кувырок с поворотом на 540 градусов. Также к данной группе элементов относятся редкие и сложные сальто, прыжком вперед с поворотом на 180 и последующим сальто(или двойным сальто) назад.

Надбавки за соединения элементов

За отдельные сложные соединения элементов, гимнаст получает надбавку к сложности. Правила от 2009-го года устанавливают следующие надбавки за соединения:

- за соединение элемента группы D(и выше) с элементами групп А, В, С даётся надбавка +0,1;
- за соединение элементов группы D(и выше) с элементами группы D(и выше) даётся надбавка +0,2.

Один элемент может участвовать в связке лишь единожды, то есть если выполнена связка из трёх акробатических элементов, то гимнаст получит надбавку только за связку первого сальто со вторым, или второго с третьим, а именно, наибольшая из них. Две связки учтены не будут.

Группы сложности

Элементы на вольных упражнениях имеют различные группы сложности — от А до Н. К элементам группы «А» относятся простые прыжки, типа переворотов вперед или назад, сальто в группировке и т. д., элементы группы «Н» исполняются единицами гимнастов мира, к ним относятся (у мужчин):

- тройное сальто назад в группировке;
- двойное сальто назад прогнувшись с тремя пируэтами;

КОНЬ - МАХИ

I. Маховые элементы

Включает в себя различные вариации прямых и обратных скрещений — простые, с поворотами, с прыжками, в стойку на руках. Сами же скрещения — это комбинация двух перемахов ногами (перемахи не имеют группы сложности, но являются базисным элементом, как и махи). Перемахи бывают одноимёнными и разноимёнными, в зависимости от исполнения. Наиболее простые элементы, но тем не менее, часто приводящие к ошибкам, так как требуется определённый уровень профессионализма, для перехода от кругов к скрещениям и наоборот.

II. Круги с поворотами в противотемп вращению и без

Круги двумя — основные элементы на коне. Представляют собой два последовательных перемаха двумя ногами через боковую плоскость.

Также различают круги ноги врозь, с использованием техники скрещений, — круги Деласала-Томаса. Это наиболее сложные, амплитудные и эффектные элементы на коне. Круги выполняются на всех частях коня. Особенно сложны круги, выполняемые на одной ручке. Они требуют высокого уровня мастерства исполнителя. В кругах возможны повороты против хода вращения — так называемые «шпиндели» или «винты». Наиболее популярен и сложен винт Мадьяра — то есть круг с поворотом на 360 против темпа вращения.

III. Переходы

Включает в себя переходы кругами — то есть движения, при которых меняется зона коня. Гимнаст, выполняя круги, переходит от одной части коня к другой. Сложность переходов варьируется в зависимости, сколько зон коня было пройдено. Переходы усложняются, если в переходе есть поворот или прыжок.

Переходы можно выполнять как лицом вперёд, так и спиной вперёд. Наиболее интересны переходы кругами Деласала.

IV. Круги с поворотами по ходу вращения. Флопы

Сюда входят различные круги, в которых обязательно присутствует поворот по ходу вращения. Круги выполняются на разных частях коня с переходами и без.

Отдельно выделяется подгруппа кругов прогнувшись или «русские круги».

Также отдельного внимания заслуживает такое понятие как «флоп». Флопы — это сложные соединения из нескольких кругов, выполняемых на одной ручке. В него входят как обычные круги, так и круги с поворотами, и русские круги. В комбинации разрешается использовать не более двух различных флопов.

V. Соскоки

Соскоки — концовка комбинации. Бывают разных видов. Как кругами без выхода в стойку, так и с выходом в стойку, поворотами, переходами по телу коня.

КОЛЬЦА

I. Маховые элементы в вися, подъёмы в упор или упор углом.

К элементам первой структурной группы относятся различные маховые элементы: выкруты вперёд и назад, большие обороты без удержания положения стойки на руках, сложные двойные обороты назад и вперёд (Жонассен, Ямаваки, Гуцогги)

Также сюда входят подъёмы разгибом, махом назад, махом вперёд, переворотом назад, переворотом вперёд (Хонма) и др. Подъёмы позволяют гимнаст из положений висов перейти к положению упора или упора углом.

II. Маховые элементы в стойку на руках (стойка на руках удерживается не менее 2 секунд)

Во вторую группу входят подъёмы махом назад и переворотом в стойку на руках, а также движения большим махом — большие обороты назад и вперёд.

III. Маховые элементы, заканчивающиеся статическим элементом (не угол, не стойка на руках)

В третью группу входят очень сложные маховые элементы, конечным положением которых является сложный статический элемент, так как: высокий угол, крест, горизонтальные упоры.

IV. Статические и динамические силовые элементы

К данной структурной группе относятся все статические элементы: углы, горизонтальные висы, кресты, горизонтальные упоры.

Также сюда входят силовые подъёмы и опускания (в стойку на руках и из стойки, в упор и из упора, из одного статического элемента в другой).

V. Соскоки

Соскок может поделить на следующие виды:

- махом вперёд сальто/кратные сальто (двойные, тройные) назад с поворотами и без;
- махом назад сальто/кратные сальто (двойные) вперёд с поворотами и без;
- лёты с поворотами и без, также с добавлением контр-сальто назад;
- махом назад и вперед сальто с поворотами (пируэты)

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

I. Прыжки лётом

В данную структурную группу прыжков, входят прыжки без переворота через голову — прыжки лётом. В настоящее время эти прыжки практически исчезли, так как за них никто не берётся (слишком мала сложность в базовой оценке, хотя многие прыжки реально очень сложны в выполнении). Прыжки лётом могут как содержать поворот вокруг вертикальной оси, так и не содержать его.

Также интересен прыжок лётом с добавлением контр-сальто назад. Данный тип прыжка так и не был внесён в официальные таблицы правил. Хотя подобные прыжки могли

разнообразить комбинации гимнастов и предложить новые пути эволюции лётных прыжков

II. Прыжки вперёд с поворотом на 360 в первой фазе полёта

Также группа прыжков, давно неиспользуемая, на международных соревнованиях. Координационно сложные прыжки, но опять таки имеющие достаточно низкие базовые оценки, чтобы гимнаст брался за их выполнение.

III. Прыжки переворотом вперёд и Ямасита

Распространённый тип прыжков — с переворота вперёд. По физической нагрузке самые сложные из прыжков (из 3-5 групп). Поэтому базовая оценка этих прыжков, при выполнении одного и того же сальто, больше чем в остальных группах.

Переворот сгибаясь-разгибаясь называется «Ямасита», по имени первого исполнителя. Все прыжки этой группы — это различные сальто вперёд после переворота вперёд, но к ним относится и интересный тип прыжков «Куэрво».

Куэрво — это прыжки переворотом вперёд с поворотом на 180 во второй фазе и последующим сальто назад.

IV. Прыжки с рондата (Цукахара и Касамацу)

Прыжки Цукахара — в первой фазе полёта исполняется колесо с поворотом на 90 градусов (рондат) с последующим сальто назад.

Прыжки Касамацу — это прыжки с рондата с поворотом на 180 во второй фазе полёта и последующим сальто вперёд.

Прыжки объединены в одну структурную группу, так как достаточно сложно отличить прыжки типа Цукахара — пируэт назад и Касамацу — полпируэта вперёд. Для устранения спорных ситуаций в судействе, подобные прыжки объединены в одну ячейку таблиц Правил.

V. Прыжки с рондата — фляка (Юрченко)

Этот тип прыжков отличается от всех предыдущих тем, что гимнаст насакивает на мостик не обычным прыжком, а предварительно выполнив рондат, соответственно на снаряд выполняется фляк и далее во второй фазе полёта какое-нибудь сальто.

Также есть усложнённые типы этих прыжков — «прыжки Немова», когда во фляке выполняется поворот на 180 и после отталкивания от снаряда гимнаст делает уже сальто вперёд.

Третья разновидность прыжков Юрченко — это «прыжки Щербо». Во фляке совершается поворот на 360. Этот тип прыжков ещё малоизучен, так как основной импульс насока, который обычно используется на вторую часть прыжка (сальто), здесь частично уходит в поворот на 360 первой части. А значит, сальто во второй части получается менее энергонасыщенным и сложным. Но тем не менее, не исключено, что в будущем эти прыжки получат «второе рождение», так как перспективы у них большие.

ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ

I. Элементы, выполняемые через упор

Сюда входят самые различные элементы, с прохождением упора или подобные им:

- статические элементы — угол, высокий угол, горизонтальный упор, стойка на руках;
- махи и повороты через стойку на руках, в стойку на руках, со стойки на руках.
- включают в себя как различные повороты в стойке на руках;
- так и вертушки типа «Диомидов» (из упора махом вперёд выполняется поворот плечом назад на 360 градусов в стойку на руках) и «Хейли» (со стойки на руках выполняется поворот на 360 градусов плечом вперёд в упор);
- «оберучные» элементы, так называют подлёты махом вперёд с поворотом на 180 в стойку на руках, и аналогичный элемент махом назад, где поворот делается под стойку, после чего выполняется мах назад в упор;
- сальтовые элементы над жердями в упор или в упор на руки;

- круги двумя;

II. Элементы, выполняемые через упор на руках

- подьёмы махом вперёд и кувырки назад с различными усложнениями (перемахами, поворотами и даже полуторным сальто назад);
- подьёмы махом назад с различными усложнениями (перемахами, поворотами, сальто вперёд).

III. Элементы из упора стоя или из виса

- подьёмы разгибом и различные подьёмы на одной жерди продольно;
- элементы большим махом из виса — подлётыв из виса в упор, элементы на основе больших оборотов;

IV. Элементы из под жердей

- оригинальные и редкие элементы на одной жерди продольно (обороты не касаясь в стойку на руках, обороты из угла вне в стойку на руках);
- подьёмы дугой вперёд и назад;
- обороты назад под жердями;
- обороты вперёд в упоре;

V. Соскоки

- соскоки уровня начальной подготовки — махом назад и вперёд из упора, перемахом со стойки на руках, заножка (со стойки на руках поворот вокруг руки на 180 в соскок);
- соскоки сальто назад;
- соскоки сальто вперёд;

Отметим, что сальтовые соскоки могут выполняться как из упора, так и из виса на обеих жердях. Некоторые соскоки получили статус «запрещённых» — это оригинальные соскоки из висов и упоров на одной жерди продольно.

ПЕРЕКЛАДИНА

I. Элементы, выполняемые большим махом в висе

Сюда входят:

- подьёмы махом назад в стойку на руках с поворотами и без;
- большие обороты на двух или одной руке, с поворотами и без, также с прыжком и поворотом на 180,360,540 и даже 720 градусов;

II. Элементы с фазой полёта

Включает в себя различные перелёты — элементы, которые предполагают отпускание рук от грифа, перелёт через плоскость грифа и приход в вис, а также подлётыв — элементы с отпусканием рук от грифа выполнением сальто без перехода через плоскость грифа и приход в вис. Также сюда отнесены продевы с перемахом ноги врозь в вис или в стойку на руках (элементы типа «Карбалло» или «Квинтейро»). Перелёты бывают следующих видов:

- махом назад без сальто (перелёт углом, «Воронин», «Маркелов» и др.);
- махом назад (с большого оборота вперёд) с 1,5 сальто вперёд (типа «Гейлорд»);
- махом назад с контр-сальто назад (ещё не исполнены);
- махом вперёд контр-движением назад без сальто (типа «Ткачёв», «Люкин» и т. д.);
- махом вперёд 1,5 сальто назад (типа «Ковач», «Гейлорд 2» и т. д.);
- махом вперёд контр-сальто вперёд (ещё не исполнены);

Подлётыв бывают следующих типов:

- махом назад сальто вперёд (типа «Егер», «Погорелов» и т. д.);
- махом назад контр-сальто назад (малоизучены);
- махом вперёд сальто назад с поворотами (типа «Делчев», «Гингер» и др.);
- махом вперёд контр-сальто вперёд (типа «Маринич»);

Между двумя типами лётных движений на перекладине (разновысоких брусках) имеется разница, хотя движения похожи. В основном «путаются» друг с другом такие перелёты, как Маркелов и Воронин, а также подлёты или сальто в вис — Делчев и Гингер

III. Элементы, близкие к перекладине

Включают в себя:

- многочисленные подъёмы разгибом, двумя, назад, дугой и т. д.;
- обороты назад в стойку на руках;
- большие обороты с перемахами вида «Штальдер» и «Эндо»;
- большие обороты вперёд со спадом вперёд и подъёмом разгибом в стойку на руках («Вейлер»);

IV. Элементы в обратном хвате и в висах сзади

В основном сюда входят особые элементы вида:

- элементов в висе сзади хватом сверху и снизу — подъёмы махом вперёд, русские обороты и т. д.;
- элементы с «продевом» ног и движением в стойку на руках (выкрутом, прыжком или поворотом) типа «Адлер»;
- элементы в обратном хвате вида итальянских оборотов;

V. Соскоки

Соскок может поделить на следующие виды:

- махом вперёд сальто/кратные сальто(двойные, тройные и т. д.) назад с поворотами и без;
- махом назад сальто/кратные сальто(двойные, тройные и т. д.) назад с поворотами и без;
- махом назад сальто/кратные сальто(двойные, тройные и т. д.) вперёд с поворотами и без;
- махом вперёд сальто/кратные сальто(двойные, тройные и т. д.) вперёд с поворотами и без;
- лёты с поворотами и без, также с добавлением контр-сальто назад;
- соскоки 1,5 и более сальто назад через перекладину и 1,5 и более сальто вперёд через перекладину.

АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения осваиваются в такой последовательности:

Группировка: лежа на спине, сгруппироваться, колени прижать к плечам, а локти к туловищу, спина округлить, руками захватить за середину голеней, голову наклонить на грудь (между коленями). В группировке выполнять перекаты вперёд (до касания мата ступнями) и назад (до касания мата затылком). Из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках. Со стойки на лопатках перекаат вперёд в присед в группировке; руками от мата не отталкиваться и переходить в присед в результат правильной группировки.

Кувырок назад: в упоре присев передать тяжесть тела на руки и, оттолкнувшись руками, сесть как можно ближе к пяткам. Быстро захватить группировку (подтянуть колени к плечам) и, коснувшись мата затылком, опереться ладонями о мат (у плеч), направив пальцы к плечам, предплечья параллельны; оттолкнуться руками и перекаатом вперёд перейти в упор присев. Из упора присев сделать кувырок назад в упор присев; во время перекаата через голову отжаться руками. Два кувырка назад из упора присев(после первого кувырка не выпрямляться). Из основной стойки кувырок назад (через присед) и выпрямиться в основную стойку. В дальнейшем кувырки вперёд и назад заканчивать прыжком вверх со взмахом руками (без прогиба).

Из седа кувырок назад согнувшись. Предварительно надо сделать наклон вперёд. Ноги все время прямые. Вставить через упор стоя согнувшись. Это упражнение помогает создать

правильное представление о движениях руками при кувырках назад. Серии кувырков назад.

Стойки (на лопатках, голове, руках и т.д.) необходимо обучать стойкам с прямым положением тела, чтобы наряду с физической подготовкой и развитием ориентировки в пространстве воспитывалось умение принимать нужное положение тела, закреплять спину и ощущать положения своего тела в пространстве. После стойки на лопатках изучается стойка на голове (в группировке) из упора присев. О мат опираться лбом. Места опоры руками и головой образуют равносторонний треугольник. Со стойки на голове переходить в упор присев через стойку на голове в группировке.

В стойке на голове сгибать ноги в группировку и вновь выпрямлять их. В стойке на голове опускать прямые ноги (сгибаясь в тазобедренных суставах) до касания носками ног пола и вновь выпрямлять их в стойку на голове. Из основной стойки силой стойка на голове через упор стоя согнувшись. Ноги в коленных суставах не сгибать. Со стойки на голове перекат в упор лёжа на бёдрах.

Чтобы занимающиеся научились принимать в стойках выпрямленное положение тела и закрепить поясницу, им целесообразно выполнять стойку на предплечьях и голове. В приседе положить руки предплечьями на мат так, чтобы кисть одной руки опиралась на ладонь другой тыльной стороной и угол между предплечьями составлял около 30 градусов. Опереться теменем о ладонь верхней руки и, оттолкнувшись ногами, принять стойку на предплечьях и голове в группировке. Выпрямить ноги и зафиксировать стойку с совершенно прямым телом. В стойке на предплечьях и голове сгибать ноги в группировку и выпрямлять их в стойку на предплечьях и голове.

Необходимо обучать начинающих гимнастов стойке на руках с помощью партнёра, поддерживающего за ноги, с опорой ногами о стенку. В начале стойку на руках выполнять махом одной и толчком другой ногой, затем толчком двух ног. Важно, чтобы занимающиеся научились принимать стойку на руках с совершенно выпрямленным положением тела. На этом этапе обучения удерживать стойку самостоятельно не обязательно; важно, чтобы ученики прочувствовали прямолинейное положение тела, ориентировались в положении головой вниз и стояли на руках с помощью партнера. Обучение переворотам следует начинать с колеса в сторону с места, затем с шага, с подскока и наконец, с разбега. После освоения колеса изучаются другие виды переворотов вперёд (переворот с головы, переворот на одну и т. д.).

Перекаты и кувырки, не являющиеся типичными прыжками, используются в качестве подготовительных для изучения более сложных акробатических прыжков.

Чтобы перейти от разбега к прыжкам данной группы, необходимо выполнить темповый подскок – на маховой ноге, согнув толчковую ногу в колене, руки вверх – вперёд. Этот прыжок необходимо исполнять строго по прямой линии с большим продвижением вперёд и с сильным наклоном туловища вперёд. Существует и другая разновидность темпового подскока – высокий прыжок с предварительным отведением назад толчковой ноги и прогибанием тела.

Колесо выполняется влево (вправо) в лицевой плоскости. Конечное положение – стойка ноги врозь, руки в стороны.

Поворот начинается только перед постановкой на пол первой руки (левой при выполнении влево). Руки и ноги ставятся на одной линии, примерно через равные расстояния, тело совершенно прямое, ноги максимально разведены врозь. Основными компонентами техники являются мах одной и толчок другой ногой.

Перед началом изучения колеса следует повторить стойку на руках ноги вместе и врозь с поддержкой. Затем надо освоить выход в стойку на руках ноги врозь переворотом в стойку из стойки лицом по направлению движения. Тренер, стоя сбоку выполняющего со стороны спины, помогает ему выйти в стойку, поддерживая левой рукой у поясницы справа, а правой – слева. Далее из стойки на руках ноги врозь ученик с помощью тренера выполняет вторую половину переворота. После этого можно изучать колесо в целом (с

места) из стойки лицом по направлению с помощью, которая оказывается таким же образом, как и в предыдущих упражнениях. Когда упражнение будет выполняться в общем правильно и лишь с небольшой поддержкой, занимающимся предлагается сделать колесо без помощи с места, а затем несколько переворотом колесом подряд. После этого следует колесо с разбега. Вначале упражнение выполняется с темпового подскока (с места) затем с 2-3 шагов и, наконец, с разбега. В дальнейшем изучаются различные варианты переворота колесом и соединения колеса с другими акробатическими прыжками.

Переворот. Переворот выполняется махом одной и толчком другой ноги с опорой прямыми руками и приземлением на прямые ноги в прогибе (при приземлении ноги несколько сгибаются, амортизируя приземление). После опоры руками обязательно должна быть фаза полёта.

При правильном выполнении руки ставятся возможно дальше от ног, но так, чтобы не было фазы полёта. Ноги соединяются в момент окончания толчка руками (или немного позже). Руки должны быть прямыми. Толчок выполняется за счёт поднимания плеч и заканчивается к моменту прохождения телом вертикали площади опоры. Полёт выполняется высоко по крутой траектории. В момент приземления тело умеренно прогнуто, руки вверх, голова отклонена назад. Приземление осуществляется на носках прямых ног с последующим опусканием на всю стопу и незначительным сгибанием ног в коленных суставах.

Ведущими действиями техники выполнения переворота является толчок одной ногой, резкий мах другой ногой с последующим торможением и правильное приземление. Поэтому занимающимся прежде всего надо освоить эти компоненты техники.

Перевороту следует обучать после переворота с головы и колеса (с места и разбега).

Колесо хотя и не является непосредственно подводящим упражнением к перевороту, но помогает создать правильное представление о переходе от темпового подскока к перевороту и улучшить ориентировку в пространстве.

Прежде всего необходимо обучить занимающихся правильному положению головы при исполнении переворота. Наклон головы на грудь в момент прохождения стойки на руках – грубая ошибка. Необходимо также обратить внимание занимающихся на взмах и толчок ногами. С этой целью следует повторить стойку на руках (с помощью партнера), помня о правильном положении головы. Требовать, чтобы занимающиеся смотрели на кисти своих рук.

Можно применять следующие методические приёмы. На стену на высоте человеческого роста повесить мат и предложить выполнить следующие упражнения: стойку на руках у стены махом одной и толчком другой ноги; то же, но не только выйти в стойку, а резко ударить ногами по мату на стене; то же с темпового подскока.

При выполнении упражнений исключается наклон головы на грудь, так как в этом случае (при наклоне головы) занимающийся обязательно согнется в тазобедренных суставах и упадет на шею и лопатки. Руки необходимо ставить примерно в 50 см от стены, а удар по мату производить соединенными ногами. Чтобы выработать навык толчка руками и торможения маховой ноги, надо при разгибе, отталкиваясь прямыми руками, в момент удара несколько подпрыгнуть на руках. Данный прыжок выполняется в основном в результате торможения маховой ноги, хотя это занимающимся и не указывается. Страхуя, поддерживать занимающегося одной рукой под плечо, а другой под бедра (для смягчения удара ногами)

Следующая часть переворота – полёт. Существенное в этой части – сохранение и даже увеличение прогиба в пояснице, т. е. напряжение мышц спины (на ранних этапах обучения голову максимально отвести назад, смотреть на кисти рук). Для обучения правильному положению тела в полёте, а также для совершенствования маха ногой с последующим торможением целесообразно ставить на акробатической дорожке двух занимающихся лицом друг к другу и боком к линии разбега. Им следует взяться за руки

так, чтобы ближние к исполняющему переворот руки были ниже, а дальние несколько выше. С места, а затем с легкого разбега занимающийся исполняет переворот вперёд, ударяя ногами по рукам страхующего тренера. Важно при этом ставить руки на дорожку на линии рук страхующего, отталкиваться прямыми руками и закреплять поясницу (напрягать мышцы спины). Тренер встречает руками ноги, исполняющего переворот. Гимнаст должен возможно сильнее ударить ногами по рукам тренера. Это упражнение помогает создать представление о правильном положении головы и о напряжении мышц спины в полёте. В данном упражнении наклон головы на грудь, расслабление мышц спины или подача вперёд плеч также приводят к падению.

Обучая правильному положению тела при полёте, можно применять (особенно в занятиях с детьми) и такой методический приём, как выполнение переворота на плечо преподавателя. Занимающийся с легкого разбега выполняет переворот, а преподаватель, стоя на линии разбега, в момент толчка руками подставляет плечо под бедра занимающегося и берёт его к себе на плечо. При этом фиксируется положение, занимаемое в полёте. Одновременно следует повторить правильное приземление. В период обучения перевороту возможны ошибки.

Наиболее типичны следующие:

а) руки ставятся близко к толчковой ноге, в то время как их следует ставить возможно дальше от толчковой ноги – «тянуться» ими, но при этом безопорного положения быть не должно. Целесообразно также определить чертой место, куда необходимо ставить руки при выполнении переворота;

б) переворот выполняется через согнутые руки либо в перевороте запоздалый толчок руками. В этом случае необходимо указать на ошибку и применить следующий методический прием.

Потребовать, чтобы занимающиеся быстро оттолкнулись руками, как только услышит хлопок или другой звуковой сигнал. Звуковой сигнал следует подавать перед постановкой рук на пол;

в) в момент опоры руками ученик подает плечи вперед (образуется угол между туловищем и руками), и плечи уходят вперед за вертикаль площади опоры;

г) голова наклоняется на грудь в момент прохождения стойки на руках;

д) выполняется вялый мах и толчок ногами;

е) ноги соединяются слишком поздно (почти перед приземлением).

Во всех этих случаях необходимо вновь повторить подводящие упражнения, которые применялись при первоначальном обучении перевороту;

ж) неправильное приземление, при котором ноги сгибаются в тазобедренных суставах.

Следить за тем, чтобы в момент приземления занимающиеся наклоняли голову назад.

Кроме того, можно предложить им сразу же после касания опоры ногами встать на колени, подавая колени и таз вперед. Если эти приемы не помогут, надо вновь возвратиться к подводящим упражнениям, направленным на обучение правильному приземлению

После освоения переворота на прямые ноги изучается переворот с приземлением на согнутые ноги, в соединении с которым выполняются некоторые другие акробатические прыжки. Если переворот хорошо освоен, то обычно не приходится специально осваивать данное упражнение на согнутые ноги. Для этого достаточно указать, что после приземления следует быстро согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах. Сначала требовать этого сгибания после приземления и небольшой паузы, а затем паузу следует постепенно уменьшать и, наконец, совсем исключить её.

В дальнейшем соединить переворот с полетом – кувырком, а также выполнять переворот после колеса с поворотом.

Рондат. Этот прыжок служит связующим элементом для перехода от разбега к упражнениям, выполняемым спиной по направлению движения. От качества рондата в значительной мере зависит и качество выполнения последующего акробатического

прыжка. Поэтому обучению этому упражнению, несмотря на его кажущуюся простоту, необходимо уделить самое серьезное внимание.

Рондат занимает промежуточное место между собственно переворотами и переворотами колесом. Он выполняется махом одной и толчком другой ноги с последовательной опорой прямыми руками.

При отличном выполнении рондата скорость, полученная от разбега, увеличивается и в конце упражнения гимнаст оказывается в удобном положении для выполнения последующего акробатического прыжка. При этом упражнение выполняется в строго вертикальной плоскости, руки и ноги ставятся на пол по прямой линии. Основные компоненты техники рондата: правильный мах одной и толчок другой ногой в сочетании с поворотом; толчок руками и резкое сгибание в тазобедренных суставах (после толчка руками) с последующим торможением и быстрым подниманием плеч. Следует обратить внимание на некоторые детали техники, от которых существенно зависит качество выполнения упражнения:

а) все упражнение выполнять в строго вертикальной плоскости;

б) поворот плеч начинать только непосредственно перед постановкой первой руки (в данном случае левой). Акробат должен все время «тянуться» обеими руками вперед.

Только перед самой постановкой рук на пол надо начать поворот плеч, стремясь поставить первую руку возможно дальше от места опоры ног. При этом безопорного положения быть не должно;

в) стремиться выходить в стойку, соединять ноги и поворачиваться при опоре только одной рукой (левой – при повороте налево). Объективно это не так. Опора правой рукой начинается еще тогда, когда тело акробата повернулось немного меньше, чем на 180 градусов, но больше, чем на 90 градусов. Преждевременная постановка второй руки затрудняет поворот и часто бывает причиной неполного поворота. Поэтому следует возможно позднее опираться второй рукой;

г) после маха правой ногой (маховой) и поворота туловища на 90 градусов соединить ноги и затем продолжить дальнейший поворот туловища. Если в данный момент ноги не будут соединены, то затруднится поворот и последующее соединение ног;

д) стремиться возможно быстрее повернуться на 180 градусов и только после этого согнуться в тазобедренных суставах. Если сгибание начинается раньше, то тело выйдет из вертикальной плоскости или добавится боковой изгиб, который не позволит достаточно резко опустить ноги. Как в первом, так и во втором случае поворот будет неполным и нарушится направление движения. Следует заметить, что объективно сгибание в тазобедренных суставах начинается до окончания полного поворота на 180 градуса. Зрительно это незаметно, а субъективно занимающийся должен начинать сгибание после полного поворота туловища;

е) после опоры руками необходима фаза полета. Приземлившись на прямые ноги, незначительно согнуть их и прыгнуть вверх.

Обучать рондату рекомендуется после освоения колеса с его разновидностями и переворота, чтобы занимающиеся научились ориентироваться в пространстве.

Перевороты колесом выполнять стоя лицом по направлению движения, а поворот начинать в самый последний момент перед опорой руками. Затем выполняется колесо с места с последовательным приземлением на ноги спиной по ходу движения руки вверх.

По мере повторения упражнений стремиться возможно раньше соединять ноги и выполнять прыжок вверх со взмахом руками. Прыжок вверх завершать приземлением на среднюю линию, не теряя равновесия вправо или влево. После неоднократного повторения рондата в целом с места (с темпового подскока) темп его постепенно ускорить и, наконец, выполнять упражнение с 2-3 шагов и легкого разбега. Чтобы овладеть хорошим полетом с рук на ноги, рекомендуется выполнять рондат через веревочку, протянутую на уровне пояса выполняющего, а также с приземлением на возвышение из 3-4 матов.

Далее перечислим более сложные акробатические элементы: фляк назад, вперед, сальто вперед, назад, боком в группировке, согнувшись, прямым телом с различными градусами поворотов, двойные сальто.

В результате занятий акробатикой увеличивается двигательный опыт гимнастов. Чем больше двигательный опыт, тем легче осваиваются новые упражнения. Акробатические прыжки расширяют двигательный запас гимнастов и тем самым облегчают освоение специальных упражнений. Во вновь осваиваемых движениях гимнасты смогут найти какие-то элементы, сходные с отдельными деталями изученных ранее движений. С приобретением двигательного опыта эта возможность расширяется.

БАТУТНАЯ ПОДГОТОВКА.

Примерный практический материал:

29. Прямые прыжки (руки вниз, вверх, на поясе, в стороны)
30. Прыжок с поворотом на 180 гр., 360гр.
31. Прыжок в группировке, прыжок разножка, прыжок в складке
32. Прыжок в сед
33. Прыжок на колени
34. Прыжки на четвереньках
35. Прыжок на живот
36. Прыжок в сед, прыжок в сед с поворотом на 180 гр.,
37. Прыжок на спину
38. Прыжок с поворотом на 180 гр. из седа. (руки вниз, руки вверх)
39. Прыжок на живот с поворотом на 180 гр.
40. Прыжок с живота на ноги с поворотом на 180 гр.
41. Прыжок из седа на ноги, в сед с поворотом на 180 гр и 360 гр.
42. Прыжки на спине, на животе
43. Прыжок со спины на ноги с поворотом на 180 гр.
44. Прыжок на спину с поворотом на 180 гр., 360 гр.
45. Сальто вперед, назад в группировке, согнувшись, прогнувшись
46. Сальто вперед на спину в группировке, согнувшись, прогнувшись.
47. Прыжок $\frac{3}{4}$ назад со спины на ноги, на живот
48. Сальто вперед, назад в прямом положении (бланш)
49. Сальто вперед, назад с поворотом на 180 гр. в группировке, согнувшись, прямое.
50. Сальто вперед со спины
51. Сальто назад на живот в группировке, согнувшись, прямое
52. Сальто вперед на живот в группировке, согнувшись
53. Сальто назад с живота в группировке
54. Сальто назад на спину в группировке, согнувшись.
55. Сальто вперед, назад в прямом положении с поворотом на 360 гр.
56. Двойное сальто вперед, назад в группировке, согнувшись, прямым телом.

В качестве примера приводим форму примерной схемы тренировочных заданий. При составлении блоков тренировочных заданий для учащихся этапа НП следует широко использовать подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты.

таблица №35

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА тренировочного задания

Направленность блока тренировочных заданий	Основная педагогическая	Порядковый номер тренировочного задания
---------------------------------------------------	--------------------------------	------------------------------------------------

		задача		
Этап обучения, год обучения	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания
НП: 1-й 2-й 3-й	Комплекс упражнений и последовательность их выполнения	Интенсивность выполнения упражнения; количество повторений и серий; продолжительность и характер пауз отдыха.	Отразить возможные ошибки при выполнении упражнений и способы их устранения; моменты, на которые следует обратить внимание в воспитательной и психологической подготовке и др.	Место проведения занятий. Указать необходимый инвентарь и оборудование

При составлении программного материала для учащихся этапов УТ и СС можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годового цикла. На этапе спортивного совершенствования при выборе недельных микроциклов следует учитывать индивидуальные особенности спортсмена.

Разработанная Учебная программа включает содержание и методические рекомендации по написанию ее разделов и принят как основной документ для ДЮСШ, СДЮСШ и СШВМ.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ВВЕДЕНИЕ.....	5стр.
тр.	
II. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ.....	7стр.
Спортивная гимнастика как вид спорта.....	7стр.
История возникновения и развития спортивной гимнастики.....	7стр.
История развития спортивной гимнастики в Узбекистане.....	8стр.
III. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.....	13стр.
Режим учебно-тренировочной работы по этапам подготовки спортивного резерва внешкольных спортивно-образовательных учреждений.....	13стр.
Режим учебно-тренировочной работы и требования физической, технической и спортивной подготовке.....	14стр.
Разрядные требования по этапам подготовки.....	14стр.
Примерное соотношение средств физической и технической подготовки по годам обучения.....	15стр.
IV. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	15стр.
Примерный общий учебный план многолетней подготовки годового цикла (52 недели в часах).....	17стр.
V. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК.....	18стр.
Содержание и методика работы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.....	18стр.
Примерный учебно-тематический план спортивно-оздоровительных групп обучения годового цикла.....	18стр.
Содержание и методика работы на начальном этапе подготовки 1 года обучения.....	19стр.
Примерный учебно-тематический план подготовки групп начальной подготовки 1 года обучения.....	23стр.
Нормативные требования по ОФП, СФП для девочек 5 лет.....	23стр.
Требования по специальной технической подготовке (Шюн.р).....	24стр.
Содержание и методика работы на учебно-тренировочном этапе 1 года обучения.....	25стр.
Примерный учебно-тематический план подготовки групп начальной подготовки 1 года обучения.....	26стр.
Нормативные требования по ОФП, СФП для девочек 5 лет.....	22стр.
Требования по специальной технической подготовке (Шюн.р).....	23стр.
Содержание и методика работы на учебно-тренировочном этапе 1 года обучения.....	24стр.
Примерный план теоретической подготовки.....	24стр.
Нормативные требования по ОФП, СФП для девочек 5 лет.....	24стр.
Требования по специальной технической подготовке (Шюн.р).....	26стр.
Содержание и методика работы на учебно-тренировочном этапе 2 года обучения.....	27стр.
Примерный учебно-тематический план подготовки групп начальной подготовки 2 года обучения.....	27стр.
Нормативные требования по ОФП, СФП для девочек 8 лет.....	28стр.
Требования по специальной технической подготовке (Юн.р).....	29стр.

Содержание учебно-тренировочного этапа 3 года обучения.....	30стр.
Примерный учебно-тематический план подготовки групп начальной подготовки 3 года обучения.....	31стр.
Нормативные требования по ОФП, СФП для девочек 9 лет	31стр.
Требования по специальной технической подготовке (Швзр.р)	32стр.
Примерный учебно-тематический план подготовки групп начальной подготовки 4 года обучения	33стр.
Нормативные требования по ОФП, СФП для девочек 10 лет.....	34стр.
Требования по специальной технической подготовке (Швзр.р)	35стр.
Содержание и методика работы на этапе спортивного совершенствования на этапе 1 года обучения.....	36стр.
Примерный учебно-тематический план подготовки групп спортивного совершенствования 1 года обучения	37стр.
Нормативные требования по ОФП, СФП для девочек 11 лет.....	37стр.
Требования по специальной технической подготовке (Ивзр.р)	38стр.
Содержание и методика работы на этапе спортивного совершенствования 2 года обучения.....	40стр.
Примерный учебно-тематический план подготовки групп спортивного совершенствования 2 года обучения	40стр.
Нормативные требования по ОФП, СФП для девочек 12 лет.....	41стр.
Требования по специальной технической подготовке (КМС, правила ФГУ).....	42стр.
Содержание и методика работы на этапе спортивного совершенствования 3 года обучения.....	43стр.
Примерный учебно-тематический план подготовки групп спортивного совершенствования 3 года обучения	44стр.
Нормативные требования по ОФП, СФП для девочек 13 лет.....	45стр.
Требования по специальной технической подготовке (КМС, правила ФИЖ).....	45стр.
Содержание и методика работы на этапе высшего спортивного мастерства 1 года обучения.....	46стр.
Примерный учебно-тематический план подготовки групп спортивного совершенствования 1года обучения	47стр.
Нормативные требования по ОФП, СФП для девочек 14 лет.....	48стр.
Требования по специальной технической подготовке (КМС, правила ФИЖ).....	48стр.
Содержание и методика работы на этапе высшего спортивного мастерства спортсменов 15 лет и старше.....	49стр.
Примерный учебно-тематический план подготовки групп высшего спортивного мастерства годичного цикла	50стр.
Нормативные требования по ОФП, СФП для девочек 15 лет.....	51стр.
Требования по специальной технической подготовке (МС, правила ФИЖ).....	52стр.
VI. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.....	52стр.
Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств	53стр.
Раздел 1. Физическая подготовка.....	54стр.
Общая физическая подготовка.....	54стр.
Специальная физическая подготовка.....	55стр.
Раздел 2.Специальная техническая подготовка.....	56стр.
Упражнения на снарядах.....	57стр.
Опорный прыжок.....	57стр.
Разновысокие брусья.....	58стр.
Бревно.....	58стр.
Вольные упражнения.....	59стр.

Раздел 3. Хореографическая подготовка гимнасток.....	60стр.
Раздел 4. Акробатическая подготовка	61стр.
Раздел 5. Батутная подготовка гимнастов.....	64стр.
Раздел 6. Теоритическая подготовка.....	64стр.
Примерный план теоретической подготовки.....	65стр.
Раздел 7. Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	66стр.
Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (кол-во соревнований).....	67стр.
Раздел 8. Восстановительные средства и мероприятия.....	68стр.
Раздел 9. Контрольно-передовые нормативы.....	69стр.
Общие методические основы диагностики и контроля за физической подготовленностью.....	69стр.
Примерные и контрольно-переводные нормативы для зачисления на этапы подготовки занимающихся.....	70стр.
Раздел 10. Педагогический и врачебный контроль.....	70стр.
Индивидуальная карта спортсмена.....	72стр.
Физическая подготовка учащихся-спортсменов.....	76стр.
Раздел 11. Инструкторская и судейская практика.....	76стр.
VII. МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.....	77стр.
Упражнение на снарядах.....	78стр.
Хореографическая подготовка.....	83стр.
Акробатическая подготовка.....	89стр.
Батутная подготовка.....	96стр.
Примерная схема тренировочного задания.....	96стр.

Литература

1. Спортивная гимнастика-энциклопедия, под общей ред. Аркаев Л.Я., изд. «Анита Пресс» Москва 2006
2. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика, Методология, Дидактика. Ю.К. Гавердовский, М., Советский спорт, 2008
3. Гимнастика-учебник для вузов, под ред. М.Л. Журавина. М., Академия, 2008
4. Учебная программа по трамполину для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, колледжей олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства. Р.З. Исянов–Ташкент 2012.
5. Правила соревнований 2013-2016г. женская спортивная гимнастика. Утверждены Исполнительным Комитетом ФИЖ