

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 1



Утверждено  
на методическом совете  
МОУ СДЮСШОР № 1  
Протокол № 1  
от 04 сентября 2015г.

***Рабочая программа  
по спортивной гимнастике***

**Срок реализации программы – 10-12 лет  
Возраст детей – 6-18 лет**

**Разработчики:  
инструктор-методист Шатаева Д.А.  
тренер-преподаватель Симонова Т.В.  
тренер-преподаватель Федотова Т.Н.**

**г. Волгоград  
2015**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Учебная программа для спортивной гимнастики составлена на основе директивных и нормативных документов, в соответствии с Типовым планом – проспектом учебной программы для спортивных школ, утвержденным приказом Минспорта Российской Федерации.

Программа содержит теоретико-методический и практический материал многолетней поэтапной подготовки гимнасток - от начального обучения до спортивного совершенствования. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства гимнасток, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменок, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

В программе отражены все ключевые компоненты технической, физической, психологической подготовки занимающихся спортивной гимнастикой.

Одним из важнейших вопросов планирования учебно - тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам планирования.

### ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В ГРУППАХ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ.

Перед учебными группами спортивной гимнастики стоят конкретные задачи:

Перед группой новичков (1 и 2 года занятий) – воспитание трудолюбия и интереса к спортивной гимнастике, достижение всесторонней подготовленности, укрепление здоровья ( как основы для последующей специализации), развитие силы, ловкости, координации движений, гибкости, овладение основами техники гимнастических упражнений, приобретение опыта участия в соревнованиях, приобретения начальных теоретических знаний.

Перед группой юношеских разрядов (3, 4 и 5 годов занятий) - продолжение занятий направленных на всестороннюю физическую подготовку и развитие основных физических качеств гимнасток, усвоение классификационных упражнений и приобретение новых, участия в соревнованиях, развитие специальной работоспособности, выполнение норм III юн., II юн., I юн. разрядов, приобретение теоретических знаний.

Перед группой взрослых разрядов (5 и 6 года занятий) – дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней физической подготовки, развитие физических, моральных, волевых качеств и двигательных навыков, необходимых квалифицированной гимнастке, повышение спортивной работоспособности, необходимой для выполнения норм III и II спортивного разряда и участия в соревнованиях, освоение теоретических знаний и тактических навыков, приобретение инструкторских и организаторских навыков в проведении учебно-тренировочных занятий.

Перед группой I разряда и кандидатов в мастера спорта – дальнейшее укрепление здоровья, развитие силы, специальной выносливости, ловкости, координационных способностей и других качеств, необходимых гимнастке. Совершенствование спортивного мастерства, физической, технической, морально-волевой и психологической подготовленности, накопление опыта участия в соревнованиях, подготовка к выполнению классификационной программы I разряда и кандидатов в мастера спорта.

Теория и практика спортивной гимнастики предусматривает три этапа многолетней подготовки:

1. Этап отбора и начальной подготовки.
2. Этап специализированной подготовки с периодами начальной и углубленной специализированной подготовки.
3. Этап высших достижений с периодами достижения мастерства, достижения высших

результатов и стабилизации высоких результатов.

Каждый этап имеет свои **задачи**.

Этап начальной подготовки: выявление задатков и способностей детей; всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники гимнастических движений, воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортивной гимнастикой.

Этап специализированной подготовки: период начальной специализированной подготовки - всесторонняя физическая подготовка, развитие физических и двигательных специальных качеств, обучение основам техники гимнастических движений и подготовка к обучению сложным элементам и соединениям, воспитание волевых качеств (смелости и решительности, умения самостоятельно работать и соревноваться); период углубленной специализированной подготовки - развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовки, освоение сложных элементов и соединений, связанных с комбинированными вращениями.

Этап высших достижений: период достижения мастерства - овладение элементами, соединениями и комбинациями, соответствующими уровню требований программ мастера спорта, приобретение соревновательного опыта выступлений на выезде (в различные города страны и за рубежом), ориентация на модель "олимпийца" в отдельных видах многоборья.

Учебно-тренировочная работа проводится круглогодично.

Учебный год начинается с 1 сентября. Основные формы учебной работы:

1. Групповые занятия (теоретические и практические) по утвержденному расписанию.
2. Участие в прикидках и соревнованиях по календарному плану.
3. Выполнение индивидуальных заданий.
4. Инструкторская и судейская практика.
5. Сдача зачетов по теории и контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

### **СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В ГИМНАСТИКЕ.**

В системе многолетней подготовки гимнасток спортивный отбор носит комплексный характер. Выделяются три основных вида СО.

Первый – *начальный отбор*, который связан с определением склонности к занятиям гимнастикой и зачислением в группы начальной подготовки.

Второй имеет своей целью *отбор наиболее перспективных спортсменов* для проведения с ними углубленной специализированной подготовки. Оба названных вида СО носят однократный характер.

Третий, осуществляемый систематически на протяжении всего периода занятий спортом - *отбор гимнасток в команду для участия в соревнованиях* (как по результатам предварительного контроля, так и по итогам самих соревнований).

### **ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.**

Учебный план для СДЮСШОР предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе, спортивный разряд, количество учащихся в одной группе, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий.

Расчет часов и планирование исходят из продолжительности учебно-тренировочных занятий в течение 46 недель в условиях спортивной школы (для всех этапов подготовки и с традиционным началом учебного года с 1 сентября). 6 недель отводятся на переходный период (летнее время), когда работа планируется в зависимости от условий для организации централизованной подготовки в спортлагере либо по индивидуальным планам и заданиям. Количество тренировочных дней, учебных часов (академических – по 45 мин каждый) рассчитывается в зависимости от спортивной квалификации занимающихся.

**Информативные показатели годовичного плана на этапе начальной подготовки.**

Периоды подготовки	Подготовительный	соревновательный	Переходный	Всего
Количество тренировочных недель (1)	32	14	6	52
Количество тренировочных дней				
1. При 2-разовых зан./нед.	64	28		92
2. При 3-разовых зан./нед.	96	42		138
Количество учебных часов (2)				
1. При 2-разовых зан./нед.	64-96	28-42		92-138
2. При 3-разовых зан./нед.	96-144	42-63		138-207
Количество целевых зан. (%)				
Учебных	70	40	-	
Тренировочных	10	35	-	
Соревновательных	-	5	-	
Контрольных	5	5		
ОФП/СФП	10/5	5/10	40/40	
Восстановительных	-	-	20	
Количество соревнований	-	2-3		2-3

(1) Планируется учебно-тренировочная работа в течение 46 недель в условиях спортшколы.

(2) При продолжительности занятия 1-1,5 часа.

**Показатели годовичного плана для учебно-тренировочных групп на этапе начальной спортивной специализации.**

Циклы периоды	1-й полугодичный цикл			2-й полугодичный цикл			Всего
	подгот.	соревн.	перех.	подгот.	соревн.	перех.	
Количество тренировочных недель (1)	14	6	2	16	8	6	52(46)
Количество тренировочных дней							
1. При 3-разовых зан./нед.	42	18	6	48	24		138
2. При 5-разовых зан./нед.	70	30	10	80	40		230
Количество учебных часов (2)							
1. При 3-разовых занятиях /нед.	84	36	12	96	48		276
2. При 5-разовых занятиях /нед.	140	60	20	160	80		460
Количество целевых зан. (%)							
Учебных	60	30	-	60	30	-	
Тренировочных	30	55	-	30	55	-	
Контрольных	5	3	-	5	3	-	
Соревновательных	-	5	-	-	5	-	
ОФП/СФП	5	5	80	5	5	80	
Восстановительных	-	2	20	-	2	20	
Количество соревнований	-	2-3	-	-	2-3		

(1) Учебно-тренировочная работа планируется в течение 46 недель в условиях спортшколы.

(2) При продолжительности занятия 2 часа.

**Информативные показатели годовичного плана на учебно-тренировочном этапе углубленной специализированной подготовки.**

Циклы периоды	1-й полугодичный цикл			2-й полугодичный цикл			Всего
	подгот.	соревн.	перех.	подгот.	соревн.	перех.	

показатели							
Количество тренировочных недель (1)	14	6	2	16	8	6	52(46)
Количество тренировочных дней							
1. При 5-разовых занятиях./нед.	70	30	10	80	40		230
2. При 6-разовых занятиях./нед.	84	36	12	96	48		276
Количество учебных часов (2)							
1. При 5-разовых занятиях./нед.	210	90	20	240	120		680
2. При 6-разовых занятиях./нед.	252	108	24	288	144		816
Количество целевых зан. (%)							
Учебных	50	30	-	50	30	-	
Тренировочных	40	55	-	40	55	-	
Контрольных	5	5	-	5	5	-	
Соревновательных	-	5	-	-	5	-	
ОФП/СФП	5	3	80	5	3	80	
Восстановительных	-	2	20	-	2	20	
Количество соревнований		2-3			2-3		4-6

(1) Учебно-тренировочная работа планируется в течение 46 недель в условиях спортшколы.

(2) При продолжительности занятия 3 часа.

**Информативные показатели годовичного плана  
на учебно-тренировочном этапе спортивного совершенствования.**

Циклы	1-й полугодичный цикл			2-й полугодичный цикл			Всего
	подгот.	соревн.	перех.	подгот.	соревн.	перех.	
показатели							
Количество тренировочных недель (1)	14	6	2	16	8	6	52(46)
Количество тренировочных дней							
1. При 8 занятиях./нед.	112	48	10	128	64		362
2. При 10 занятиях./нед.	140	60	10	160	80		450
Количество учебных часов (2)							
1. При 8 занятиях./нед.	308	132	20	352	176		988
2. При 10 занятиях./нед.	364	156	20	416	208		1164
Количество целевых зан. (%)							
Учебных	45	25	-	45	25	-	
Тренировочных	40	47	-	40	47	-	
Контрольных	5	5	-	5	5	-	
Соревновательных	-	5	-	-	5	-	
ОФП/СФП	2/8	0/15	10/70	2/8	0/15	10/70	
Восстановительных	-	3	20	-	3	20	
Количество соревнований	-	2-3	-	-	2-3	-	

(1) Учебно-тренировочная работа планируется в течение 46 недель в условиях спорт/шк.

(2) При планировании 22 часов при занятиях 8 раз в неделю (3 часа в день).

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

(для всех учебных групп)

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

1. *Физическая культура и спорт в России*

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

## *II. Теория развития спортивной гимнастики*

- Спортивная гимнастика в дореволюционной России;
- Этапы роста спортивной гимнастики;
- Участие Российских гимнасток в международных соревнованиях.

## *III. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека.*

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

## *IV. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена*

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

## *V. Врачебный контроль, самоконтроль.*

- Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроль при занятиях гимнастикой;
- Показания и противопоказания к занятиям спортивной гимнастикой.
- Понятие о "спортивной форме", утомление и переутомление;
- Данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;

## *VI. Основы тренировок гимнасток.*

- Задачи и принципы тренировок;
- Физическая, техническая, психологическая подготовка и их взаимосвязь;
- Особенности подготовки юных гимнасток;
- Методика обучения гимнастическим упражнениям.

## *VII. Физиологические основы тренировки.*

- Физиологическая характеристика гимнастических упражнений, влияний на функциональное состояние организма;
- Вработываемость и утомляемость.
- Оценка - нагрузки при тренировочных занятиях.

## *VIII. Правила поведения в гимнастическом зале и пользования гимнастическими снарядами.*

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

Правила пользования спортивным инвентарем, магнезией. Переноска матов и укладка их. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.

## *IX. Терминология гимнастических упражнений.*

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

## *X. Меры предупреждения спортивного травматизма.*

Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травм. Оказание первой помощи.

## *XI. Правила и судейство соревнований.*

Организация и проведение соревнований. Правила соревнований по гимнастике. Роль судейства. Методика оценки качества выполнения гимнастических упражнений.

Разбор типичных ошибок. Основные виды соревнований по спортивной гимнастике.

### *XII. Психологическая подготовка гимнасток.*

Цель и содержание общей психологической подготовки. Содержание специальной психологической подготовки. Формы и методы общей и специальной психологической подготовки.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами. Задачи спортивной гимнастики – общее физическое воспитание и оздоровление, а также в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата.

ОФП в группах начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных группах (УТ) и группах спортивного совершенствования (СС) – различные виды ходьбы, беговые перемещения, строевые упражнения, элементы легкой атлетики, плавание, подвижные игры.

ОФП юных гимнасток может в отдельных случаях быть предметом специального урока. Основными свидетельствами ОФП группы начальной подготовки являются прикладные и гимнастические упражнения с предметами (палками, мячами, резиновыми бинтами, амортизаторами) и без предметов, подвижные и спортивные игры.

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

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Упражнения общей физической подготовки:

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

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

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

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

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений. При этом особенно возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой

связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности – прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и др.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса 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*, когда она осуществляется *в единстве с общефизической подготовкой*.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

### 1. Упражнения для развития силы.

- подтягивание в висе лежа на н/ж или перекладине (для детей 5-6 лет: 3 серии по три раза в быстром темпе)
- подтягивание в висе на высокой перекладине или В/ж;
- низкая перекладина: из виса стоя переворот в упор, толчком двух ног и силой;
- «отжимание» в упоре лежа (спина прямая);
- упражнения с резиновыми амортизаторами (амортизаторы закрепить за рейку или стенку, свободные концы намотать на кисти рук) из различных исходных положений, руками вперед, вверх, назад; то же и в положении сидя, лежа на спине.
- лазание по канату с помощью ног и без помощи ног.
- лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами;
- лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»);
- в висе на г/стенке поднятие прямых ног в вис углом;
- угол в висе на г/стенке (держат);
- лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены – сгибание туловища до прямого положения;
- то же, сидя на скамейке, коне и др.
- приседание на правой, левой ноге («пистолет»);
- то же на г/скамейке, бревне стоя, поперек.

### 2. Упражнения для развития гибкости.

- рывковые движения и круги руками во всех направлениях;
- наклоны вперед (из любых положений);
- «мост»;
- шпагаты;
- махи ногами;
- выкруты и вкруты в плечевых суставах.

### 3. Упражнения для развития прыгучести.

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

### 4. Упражнения для развития быстроты.

- пробегание отрезков на скорость;
- выполнение упражнений на время.

### 5. Упражнения для развития выносливости.

- равновесие на одной, держать;
- стойка на руках, держать;



- отмахи из упора на н/ж брусьев;
- выполнение акробатической серии с последующим бегом.

Многие упражнения СФП, рекомендованные для групп начального обучения, не утрачивают своего значения и на последующих этапах многолетней подготовки. Изменяются лишь форма, методы их использования и дозировка с учетом индивидуального подхода в подготовке каждой гимнастки.

### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

Основные из них:

1. На всех этапах начальной и углубленной подготовки гимнастка, ориентированная на возможно более высокие спортивные достижения, должны осваивать и в дальнейшем совершенствовать использование тех и только тех элементов и технических компонентов движений, которые могут и должны использоваться на протяжении длительного времени (практически – всю спортивную карьеру), становясь *базовой основой* долговременной технической подготовки.
2. Преимущественное внимание должно уделяться *своевременному и высококачественному освоению базовых упражнений*, являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования гимнастки. Особую роль играет освоение базовых упражнений, т.е. *профилирующих упражнений*.
3. Освоение базовых упражнений предполагает тщательную проработку учебных и соревновательных упражнений всех уровней сложности.
4. Совершенствование сложных базовых навыков, особенно профилирующих, требует выполнения не только формальных условий разучивания, но и специальных, в том числе параметрических условий, связанных со скоростью движения, высотой или дальностью полета, количеством успешных контрольных повторений, способностью выполнять упражнение в различных соединениях, в различном физическом состоянии.
5. Совершенствование и поддержание навыков исполнения базовых упражнений должно предусматривать *регулярное повторение и подкрепление* не только тех базовых элементов, которые соответствуют уровню текущей подготовленности (квалификации) гимнастки, но и ранее освоенных элементов относительно невысокой трудности, сохраняющих свое базовое значение.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ.

Оценка уровня развития общей физической подготовки проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Упражнения по ОФП (по возрастам):

6 – 7 лет

1. Бег 20 м.
2. Челночный бег 2 x 10 м.
3. Прыжок в длину с места.
4. Поднимание ног из виса на г/ст. до прямого угла.
5. Подтягивание в висе лежа на н/ж брусьев.

8 – 10 лет

1. Бег 20 м.
2. Челночный бег 2 x 10 м.
3. Прыжок в длину с места.
4. Отжимание от гимнастической скамейки /для девушек/

11 – 13 лет

1. Бег 20 м.

2. Прыжок в длину с места.
3. Отжимание от гимнастической скамейки /для девушек/
4. Непрерывный бег без учета времени на выносливость  
*14 – 16 лет*
1. Бег 20 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Отжимание от гимнастической скамейки /для девушек/
4. Непрерывный бег без учета времени на выносливость

#### Упражнения по СФП

*8 – 10 лет, 11 – 13 лет, 14 – 16 лет.*

1. Лазание по канату 3м без помощи ног.
2. Поднимание ног в высокий угол в висе на г/ст..
3. Напрыгивание на горку 45 см за 1 мин.
4. Стойка на руках силой согнувшись, прямыми руками («спичаг») из упора углом ноги врозь вне.
5. Мост.

#### **ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ.**

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся. Тестирование проводят ежегодно в сентябре (октябре), апреле (мае) месяце. Результаты тестирования заносят в протокол приема нормативов, который в последствии подлежит анализу по каждому обучающемуся и всей группе, а также в индивидуальную карту спортсмена.

#### **ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ:**

1. Бег 20 м с высокого старта проводится на резиновой или тафтинговой дорожке (во избежание травм, после финишной линии должно оставаться не менее 5-7 м свободного пространства).
2. Челночный бег 2х10 м проводят на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряем 10 метровый участок, начало и конец которого отмечают линией. За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за линией кладут деревянный кубик. По команде «Марш!» испытуемый начинает бег к противоположной линии, берет кубик в полукруге за линией и возвращается назад к финишной черте, где кладет кубик (бросать не разрешается) в центр дуги.
3. Прыжок в длину с места выполняют в зале, на помосте для вольных упражнений, толчком двух ног от стартовой линии, за которую нельзя заступать. Результат прыжка определяют по положению пяток.
4. Отжимание выполняется из упора рук на гимнастической скамейке (положение кистей рук произвольно), туловище удерживать прямое. Упражнение считается выполненным при сгибании рук в локтевом суставе до 90°.
5. Лазанье по канату выполняется из положения сидя ноги врозь. Секундомер включается, как только ноги оторвутся от мата, и выключается в момент касания рукой, верхней метки.
6. Поднимание ног в высокий угол в висе на г/ст. выполняется только с прямыми ногами. Складка должна быть плотной.
7. Напрыгивание на горку матов выполняется за 1 мин. Высота горки:  
8 – 10 лет – 45см., 11 лет – 50см., 12 – 16 лет – 55см. Тестирование проводится на помосте для вольных упр.
8. Стойка силой согнувшись («спичаг») выполняется из положения седа ноги врозь вне. 8 – 9 лет разрешается выполнять из положения стоя согнувшись.
9. Мост. Опускание в мост выполняется из положения стоя ноги врозь, руки вверх.

Измеряется расстояние от пяток до запястья (пододвигать руки и ноги не разрешается).

### **ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ.**

В зачет спортсменам идут результаты выполнения всех тестов. Суммарная оценка результатов тестирования по ОФП: групп НП - 15 баллов, для групп УТ и СС - 9 баллов, по СФП в группах УТ и СС – 15 баллов. В СДЮСШОР в возрасте до 10 лет учащиеся в сентябре выполняют упражнения, которые на конец года /учебного/ должны быть улучшены. Улучшение показателей считать выполнением контрольных нормативов.

Использование элементов игры значительно повышает эффективность развития специальных физических качеств. Эффективными для развития необходимых качеств на начальном этапе подготовки являются эстафеты и круговые тренировки по СФП. Групповые испытания по СФП на первом году рекомендуется проводить ежемесячно. Это не только дает возможность проследить динамику развития качеств, но и приучает гимнастов систематически работать, над их развитием. Итоги работы за год подводятся в апреле - мае. В эти сроки проводятся классификационные соревнования (план не исключает проведение соревнований по III юношескому разряду на месяц - два раньше), испытания по СТП и СФП (нормативы по СФП).

По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года представляется возможность объективного уточнения первоначального диагноза пригодности детей к занятиям спортивной гимнастики, в определенной степени оценить их одаренность и перспективность, сделать заключение о целесообразности дальнейших занятий гимнастикой в условиях СДЮСШОР и в случаях необходимости посоветовать родителям переключить ребенка на другой вид спорта.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГИМНАСТИКЕ.**

Занятия спортом, в том числе гимнастикой, формируют личность человека, его эмоциональную сферу, помогают воспитывать волевые качества, часто давая эффект, трудно достижимый другими способами. Одновременно с этим спорт связан с преодолением психически весьма сложных состояний, требующим специальной подготовки.

Гимнастика относится к технико-эстетическим видам спорта, специфика которых заключается, прежде всего, в управлении движениями собственного тела в зависимости от ранее заданной программы и в искусственности двигательных форм, являющихся предметом соревнований.

*Чувственное восприятие гимнастики* прежде всего направленно на собственные ощущения.

*Сенсомоторика* гимнастики базируется, по преимуществу, на восприятиях, связанных с мышечно-двигательной, зрительно-вестибулярной и тактильной чувствительностью; в меньшей степени – со слухом. Важную роль играет также чувство *темпоритма движения*.

Процесс исполнения гимнастических упражнений, особенно при обучении, требует навыков концентрации *внимания* на основных объектах управления движением. Важную роль играет доступный спортсмену объем внимания и связанная с ним эффективность *самоконтроля* действий-движений.

Работа над гимнастическими упражнениями нередко связана с преодолением чувства страха и требует *волевых качеств* – решительности, смелости, целеустремленности, настойчивости. *Волевая мобилизация* гимнастики является также средством высшей концентрации физических усилий, необходимых для выполнения упражнений с максимальным мышечным напряжением. Работа над субъективно опасными гимнастическими упражнениями, а также их многократное выполнение на соревнованиях вызывают значительное нервное утомление, что, соответственно, предъявляет требования к воспитанию *эмоциональной выносливости*.

## МЕТОДЫ ПСИХО – И САМОРЕГУЛЯЦИИ В ГИМНАСТИКЕ.

Психорегуляция, как вид подготовки, принципиально аналогична технической или физической подготовке спортсмена. Это означает, что тренер и спортсмен не довольствуется естественными изменениями, происходящими в психической сфере гимнастки по мере спортивного его совершенствования, приобретения опыта, а целенаправленно работают над необходимыми качествами, осваивая доступные эффективные методы и приемы воздействия на психическое ( в том числе собственное) состояние, эмоциональный фон, элементы поведения.

Психолого – педагогические методы воздействия на ученика наиболее доступны и составляют тот важный воспитательный фон, который должен быть нормой в учебно-тренировочной работе и на соревнованиях. Ключевыми в данном случае являются словесные методы, применяемые в форме обращений, рекомендаций, советов, указаний, замечаний, бесед, разборов, моральных внушений и т.п. Вместе с тем крайне важен личный пример, которым тренер может воздействовать на учениц, включая внешние признаки их поведения, речи, реакций на события, действия учеников, их успехи и неудачи и др.

Методы внушения, как инструмент профессионального психического воздействия, относятся к области психотерапии и доступны только специалистам. Они могут применяться в исключительных случаях как средство борьбы с фобиями, стойкими защитными реакциями, психологическим «зажимом».

Методы саморегуляции в гимнастике – наиболее действенный путь упорядочивания психики спортсмена, его эмоциональной сферы, поведения. Успехи выдающихся мастеров как правило связаны, в частности, с их умением самостоятельно управлять своим психическим состоянием. Одним из элементов психической саморегуляции является идеомоторика, позволяющая формировать и уточнять двигательные представления, настраиваться на исполнение движения. Чем опытнее гимнастка, чем лучше она чувствует движение и стабильнее выполняет его практически, тем совершеннее её идеомоторные представления.

Другими методами саморегуляции, важными для гимнасток, являются элементы самовнушения. Один из таких известных методов – аутогенная тренировка (АТ), благодаря которому спортсменка может, путем внутреннего словесного самовнушения, регулировать свое состояние, снижая степень возбуждения, нервного возбуждения, изменяя мышечный тонус и др.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВКИ В ГИМНАСТИКЕ.

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

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

занятиями, так и соревнованиями – за счет сокращения или полного исключения разминки, специальной разминки (при соблюдении норм безопасности), уменьшении интервала отдыха, помощи и т.д.;

- проведение тренировочных занятий в непривычных условиях, на новых снарядах, в измененной экипировке, утяжеленных костюмах и т.д.
- применение самостоятельных занятий в отсутствие тренера или с ограничением его роли наблюдателя;
- поочередное назначение членов команды условным лидером команды, а также ассистентом тренера, страховщиком и т.п.

### **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.**

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса работы с гимнастками любого возраста и уровня подготовленности.

*Основная задача* воспитания на начальных этапах занятий спортом заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к избранному виду спорта. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколь-нибудь заметного успеха.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание *морально-волевых* качеств гимнасток. Прежде всего это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам и товарищам.

### **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.**

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

Основные задачи медицинского обследования в спортивной гимнастике:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обследование состояния здоровья занимающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером) наблюдения за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий гимнастикой и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

### **ВРАЧЕБНЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ**

Врачебные обследования – основная форма врачебного контроля в гимнастике. Они подразделяются на: первичные, повторные и дополнительные.

*Первичные* медицинские обследования проводятся при отборе.

*Повторные* обследования носят углубленный диспансерный характер (УМО) и необходимы гимнасткам на этапе спортивного совершенствования. Другая форма повторных обследований – текущие обследования (ТО) проводятся на различных этапах годичного цикла подготовки.

*Дополнительные* обследования необходимы перед соревнованиями (для получения от врача допуска к участию в них), после заболеваний, травм (для допуска к занятиям).

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения. В них должны быть отражены оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемых, рекомендации по режиму тренировки, показания и противопоказания, допуск к занятиям,

соревнованиям, лечебные и профилактические назначения, направления (по показаниям) к врачам-специалистам.

Организация и ответственность за своевременное медицинское обследование лежит на руководителях спортивных школ, главных судьях соревнований. План врачебных обследований согласовывается по срокам и содержанию с медицинскими учреждениями, диспансером.

### ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнастке вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система *педагогических средств восстановления* используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

*Медико-биологическая система восстановления* предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание.

К числу наиболее действенных и доступных *физических средств* восстановления, рекомендуемых гимнасткам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

*Физиотерапевтические средства* используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними.

*Фармакологические средства* восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, гимнастики, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).