

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА  
№3

**ПРИНЯТО:**

протокол №2  
педагогического совета  
01 февраля 2016 года

**УТВЕРЖДАЮ:**

приказ №7 от 01.02.2016г.

Директор  А.Н. Мирошкин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Составлена с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта  
спортивная гимнастика

№691 «Об утверждении»

(Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013г. №691  
«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта  
спортивная гимнастика»

(Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации  
03 октября 2013 года № 30102)

Возраст обучающихся: 6(7)-21 лет  
Срок реализации: 10 лет.

Авторы:  
Ючкова О.В., Никиточкина О.А.,  
тренеры-преподаватели;  
Мирошкин А.Н., директор,  
Заслуженный работник ФК и спорта РФ;  
Ямбулатова Е.А., заместитель  
директора по методической работе.

Орел-2016г.

Орел-2014

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПОЯНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ
  
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
  
  
5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ
6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной гимнастике составлена:

1) в дополнение и во изменение адаптированных дополнительных образовательных программ по спортивной гимнастике:

для девушек \_\_\_\_\_, автор Ючкова О.В., для юношей \_\_\_\_\_, автор Никиточкина О.А.

2) с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 691 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика" Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 октября 2013 г. Регистрационный № 30102

ФССП разработан на основании ФЗ от 14.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства РФ, 2007, № 50, ст. 6242; 2008, № 30 (ч. 2), ст. 3616, № 52 (ч. 1), ст. 6236; 2009, № 19, ст. 2272, № 29, ст. 3612, № 48, ст. 5726, № 51, ст. 6150; 2010, № 19, ст. 2290, № 31, ст. 4165, № 49, ст. 6417; № 51 (ч. 3), ст. 6810; 2011, № 9, ст. 1207, № 17, ст. 2317, № 30 (ч. 1), ст. 4596, № 45, ст. 6331, № 49 (ч. 5), ст. 7062, № 50, ст. 7354, № 50, ст. 7355, 2012, № 29, ст. 3988, № 31, ст. 4325, № 50 (ч. 5), ст. 6960, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства РФ, 2012, № 26, ст. 3525) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

3) в соответствии с приказами Министерства спорта Российской Федерации:

- от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в обл. физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (Зарегистрирован в Минюсте РФ 02.12.2013 N 30530)

- от 12.09.2013 N 731 "Об утверждении Порядка **приема** на обучение по дополнительным **предпрофессиональным программам** в области физической культуры и **спорта**" (Зарегистрирован в Минюсте РФ 02.12.2013 N 30531).

- от 27.12. 2013 г. N 1125 Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта. (Зарегистрирован в Минюсте РФ 5 марта 2014 г. № 31522)

**Специфика дополнительных предпрофессиональных программ** состоит в таких чертах как:

1) нормативная регламентация минимума содержания, структуры и условий реализации таких программ;

2) особый порядок набора;

3) особый порядок аттестации учащихся.

Для *регламентации* дополнительных предпрофессиональных программ Федеральный [закон](#) № 273-ФЗ предусматривает утверждение федеральных государственных требований, которые включают обязательные требования:

- к минимуму содержания,
- к структуре дополнительных предпрофессиональных программ,

- к условиям их реализации и срокам обучения по этим программам.

Программа предназначена для подготовки спортсменов по спортивной гимнастике на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства. В настоящей программе конкретизированы и внесены разработанные:

- нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта спортивная гимнастика;
- требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствующей реализуемой программой спортивной подготовки;
- требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;
- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта спортивная гимнастика;
- требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей.

Формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений:

- 1.Сформировать личность спортсмена с высоким уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.
- 2.Воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни, и оказать помощь в профессиональном самоопределении

Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей программы способности в области физической культуры и спорта

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

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

[Приложение № 1](#)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	2	7	6	8-10
Тренировочный этап (этап 5 спортивной специализации)		9	8	5-6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	12	3-4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	14	2-3

### Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах

спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.

[Приложение № 2](#)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24	20-26
Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	44-56
Тактическая,	1-2	1-2	4-6	4-6	3-5	1-2

теоретическая, психологическая подготовка (%)						
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2-4	2-4	8-12	8-12	9-13	9-11
Восстановительные мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3

### Приложение № 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная гимнастика

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	5	5	5	5
Отборочные	-	-	4	4	4	4
Основные	-	-	4	4	4	4

особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических

часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

-на этапе начальной подготовки - 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

-на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

-на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

а) по образовательным программам, реализуемым в области физической культуры и спорта;

б) по программам спортивной подготовки;

в) по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки;

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

-разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

-не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

не превышен максимальный количественный состав объединенной группы

Тренировочный процесс в образовательной организации ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее - учебный план), рассчитанным:

-по дополнительным предпрофессиональным программам - в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам (далее - федеральные государственные требования);

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

-перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;

-ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

-ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

-ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Планирование участия педагогических работников и (или) других специалистов, участвующих в реализации образовательных программ и программ спортивной подготовки, производится с учетом следующих особенностей:

а) работа по учебному плану одного педагогического работника или специалиста с группой занимающихся в течение всего спортивного сезона;

б) одновременная работа двух и более педагогических работников и (или) иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта (группы видов спорта), либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки или федеральными государственными требованиями.

в) бригадный метод работы (работа по реализации образовательной и (или) программы спортивной подготовки более чем одного педагогического работника и (или) другого специалиста, непосредственно, осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом обучающихся, закрепленным персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

Примечание.\* в командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них;

\*\* при проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе. Например: а) при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек; б) при объединении в расписании в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки, максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

В основу комплектования групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующий этап и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Медико-биологическое обеспечение.

Медицинская деятельность в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурных диспансеров (отделений) в



соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613-н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428), и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу. В соответствии с пунктом 2 указанного приказа в оказание медицинской помощи входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти<sup>1</sup>.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

#### *Организация питания (возмещение энергозатрат).*

Важным направлением повышения эффективности спортивной подготовки является оптимальная организация спортивного питания (возмещения энергозатрат) в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

В основу плана действий (программы) по обеспечению спортивным питанием рекомендуется включить мероприятия по следующим направлениям:

- разработка и внедрение нормативов финансирования закупок пищевых продуктов;
- разработка ассортиментного перечня, единых требований к безопасности и качеству пищевых продуктов;
- разработка единых рационов питания (наборов продуктов) и типовых меню;
- разработка методики учета национальных и территориальных особенностей питания населения;
- организация и проведение выборочных проверок лабораторными методами фактического качества и безопасности пищевых продуктов;
- совершенствование организации питьевого режима занимающихся;
- разработка и внедрение методики по проведению медико-биологической оценки возможности использования новых пищевых продуктов, пищевых добавок (витаминизации) в спортивном питании;
- разработка и внедрение методики индивидуальной корректировки рациона питания и приготовления блюд.

В целях обеспечения правильности составления рационов питания, осуществления контроля за выполнением технологических методов приготовления блюд, а также организации других профилактических и санитарно-гигиенических мер, организациям, осуществляющим спортивную подготовку, рекомендуется предусмотреть в штатном расписании должность врача-диетолога (медицинской сестры диетической) или технолога.

---

<sup>1</sup> Пункт 1 статьи 34.5 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013)

## Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12-14	16-20	24-28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6-8	7-12	6-14	6-14
Общее количество часов в год	312	468	624-728	832-1040	1248-1456	1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	312-416	364-624	312-728	312-728

## Обеспечение спортивной экипировкой

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Комбинезон для выступлений на	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

			соревнованиях								
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимаю щегося	-	-	-	-	1	2	1	2
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Кроссовки для зала	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на занимаю щуюся	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Носки	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	4	1	6	1
9.	Чешки гимнастические	пар	на занимаю щегося	-	-	6	1	10	1	10	1
10.	Тапки для зала	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Футболка	штук	на занимаю щегося	-	-	2	1	3	1	3	1
12.	Шорты спортивные	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1

Приложение №11

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования, спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
Спортивные дисциплины: бревно, разновысокие брусья			

1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
3.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
4.	Брусья гимнастические женские	штук	2
5.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
6.	Мостик гимнастический	штук	4
Спортивные дисциплины: конь, кольца, параллельные брусья, перекладина			
7.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
8.	Конь гимнастический маховый	штук	1
9.	Мостик гимнастический	штук	6
10.	Перекладина гимнастическая	штук	1
11.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
12.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пара	1
13.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
Спортивные дисциплины: вольные упражнения, опорный прыжок			
14.	Дорожка для разбега	комплект	1
15.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Маты гимнастические	штук	50
18.	Мостик гимнастический	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
19.	Батут	штук	1
20.	Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг	комплект	1
21.	Дорожка акробатическая	комплект	1
22.	Зеркало настенное 12х2 м	штук	1
23.	Канат для лазания диаметром 30 мм	штук	2
24.	Козел гимнастический	штук	1
25.	Лонжа ручная	штук	2
26.	Лонжа ручная универсальная с широким поясом	штук	2
27.	Магнетница	штук	6
28.	Маты поролоновые (200х300х40 см)	штук	2
29.	Музыкальный центр	штук	1
30.	Палка гимнастическая	штук	10
31.	Палка для остановки колец	штук	1
32.	Подставка для страхования	штук	2
33.	Поролон для страховочных ям	кг	Из расчета 40 кг на 1 * объема

			страховочной ямы
34.	Скакалка гимнастическая	штук	20
35.	Скамейка гимнастическая	штук	8
36.	Стенка гимнастическая	штук	6

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта художественная гимнастика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта художественная гимнастика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта художественная гимнастика и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации можно условно разделить на три взаимосвязанные составляющие: построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки. В процессе построения спортивной подготовки целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура тренировки характеризуется, в частности:

- 1) порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки;
- 2) необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки;
- 3) определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают: а) микроструктуру — структуру отдельного тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла; б) мезоструктуру — структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов; в) макроструктуру — структуру больших тренировочных циклов типа полугодовых, годовых и многолетних. Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов. Следует отметить, что в отдельных видах спорта нет четких границ между стадиями и этапами многолетнего процесса, как и строгих временных рамок этих стадий и этапов. Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов: оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта; продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов; преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки; паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка; индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1 Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

2 Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

3 Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4 Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

5 Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

6 Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных - нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

7 Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом этих сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных способностей, в развитии общей выносливости и силы, т. е. тех качеств, в основе которых заложены разные физиологические механизмы.

У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают на один год раньше.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4—6 лет, а высших достижений — через 7—9 лет специализированной подготовки.

Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на 4 этапа: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования.

Продолжительность этапов многолетней подготовки обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности занимающихся. Четкой границы между этапами не существует. Решая вопрос о переходе к очередному этапу подготовки, следует учитывать паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Этап предварительной подготовки охватывает младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации. На этом этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

- 1) освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;
- 2) формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их;
- 3) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий. На этом этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

Этап начальной спортивной специализации. Основными задачами на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений особое внимание уделяется

развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Разносторонняя подготовка при относительно небольшом объеме специальных упражнений более перспективна для последующего спортивного совершенствования, чем узкоспециализированная тренировка.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной специализации должно быть увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки. Хотя интенсивность упражнений тоже возрастает, степень ее увеличения нужно нормировать в более узких пределах, чем прирост общего объема. Особая тщательность в соблюдении меры напряженности нагрузок требуется во время интенсивного роста и созревания организма, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, что само по себе является для организма своего рода нагрузкой.

Большие циклы тренировки характеризуются расширенным подготовительным периодом. Соревновательный период представлен как бы в свернутом виде.

Этап углубленной специализации в избранном виде спорта приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На этом этапе тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений.

Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований в избранной спортивной дисциплине. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Средства тренировки в большей мере по форме и содержанию соответствуют соревновательным упражнениям, в которых специализируется спортсмен.

На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развить те физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства спортсмена.

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10—15 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годового цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима учебы и отдыха, внешних условий тренировки (климатических,



географических и др.), околосуточных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д. Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др. Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Тренировочный процесс –должен быть непрерывный в течение календарного года, планирование которого осуществляется на срок не менее трех месяцев при проведении индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки и одного года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса (спортивного сезона) определяются с учетом сроков проведения официальных спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся;

Физические нагрузки назначаются тренером, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

Планирование тренировочного процесса.

Тренировочный процесс необходимо вести в соответствии с годовым тренировочным планом (далее – годовой план работы), рассчитанным в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки (при наличии) на основе утвержденной программы спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине).

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку по дополнительным предпрофессиональным программам, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели с учетом соответствующего федерального стандарта спортивной подготовки.

*Соревновательная деятельность, тренировочные сборы и иные спортивные мероприятия.*

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от организации, осуществляющей спортивную подготовку, рекомендуется руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

выполнение плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований рекомендуется использовать в качестве основания для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

### ***Общие требования безопасности.***

1.1. К тренировочным занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по безопасности тренировочного и соревновательного процессов.

1.2. Занятия должны проводиться в спортивной одежде ..

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать правила проведения, самостраховки, ношения спортивной одежды, правила личной гигиены.

1.4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

1.5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и безопасности.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. Надеть спортивную форму. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты, серьги и т. п.), у девочек уложены волосы, ногти коротко подстрижены все это может стать причиной травмы.

2.2. Приступать к занятиям после проверки надежности установки спортивного оборудования и инвентаря, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.3. Тренер должен проверить состояние мест занятий, которые должны соответствовать необходимым требованиям и на все места занятий должен быть акт приемки мест занятий и испытания спортивного инвентаря и оборудования. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

## **3. Требования безопасности во время занятий.**

3.1. Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему воспитанников.

3.2. Тренировочное занятие обязательно начинается с разминки.

3.3. Соблюдать дисциплину, начинать тренировку, делать остановки и заканчивать занятие только по команде (сигналу) педагога (тренера).

3.4. Выполнять и знать правила соревнований по виду спорта.

3.5. Соблюдать режим дня, питания, тренировок.

3.6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога (тренера).

3.8. Используя в работе тренажеры или другие технические средства, следует позаботиться о том, чтобы

они не стали причиной возникновения травм; нужно ознакомить занимающихся с принципом их работы.

3.9 Тренер заранее должен ознакомить своих воспитанников с тем, как правильно выполнять те или другие сложные упражнения. Перед выполнением силовых упражнений следует хорошо разогреть мышцы. Вес отягощений должен увеличиваться постепенно и быть в пределах, доступных для данного контингента

занимающихся. Ускорения, выполняемые в спортивном зале, нужно организовывать так, чтобы занимающиеся имели возможность остановиться, не добегая до стены.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом педагогу (тренеру). Занятия продолжатся только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера.

4.3. При получении обучающимися травмы немедленно сообщить о произошедшем педагогу (тренеру), при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.

4.5. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

5.1. Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Снять спортивную одежду, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Проблема нагрузок в системе спортивной подготовки как молодых, так и высококвалифицированных спортсменов занимает одно из центральных мест, так как именно нагрузки связывают в единое целое средства и методы тренировки, используемые спортсменом, с теми реакциями организма, которые они вызывают.

Под тренировочной и соревновательной нагрузкой обычно понимается прибавочная функциональная активность организма относительно уровня покоя или другого исходного состояния, вносимая выполнением упражнения

Нагрузка – это воздействие физ. упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем. Тренировочная и соревновательная нагрузки являются функцией мышечной работы. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку. В теории и практике спорта существует целый ряд классификаций тренировочных нагрузок, авторы которых исходят из моторной специфики видов спорта, энергетики и мощности мышечной работы, педагогических задач, решаемых в процессе тренировки, влияния на восстановительные процессы и эффект последующей работы и других критериев.

По своему характеру воздействия нагрузки, применяющиеся в спорте, могут быть подразделены на:

- тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;

- по величине – на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные);

- по направленности – на способствующие совершенствованию отдельных физ. качеств; или их компонентов (например, алактатных или лактатных аэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру соревновательных движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.;

- по координационной сложности – на выполнение в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;

- по психической напряженности – на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсмена.

В спортивной практике выделяют «внешние» и «внутренние» показатели тренировочных и соревновательных нагрузок.

«Внешние» показатели нагрузок в наиболее общем виде выражаются через суммарный объем работы и ее интенсивность.

Общий объем работы обычно выражается в часах, объем циклической работы в километрах, числом тренировочных занятий, числом соревновательных стартов, игр, схваток, комбинаций, элементов, прыжков, выстрелов и т.д.

Раскрыть общие «внешние» показатели можно выделяя ее частные характеристики, например долю средств, направленных на развитие отдельных физ. качеств, на решение тактических действий, соотношение общей и специальной физической и технической подготовки и т.д.

Другим внешним показателем нагрузки является интенсивность. К таким показателям относятся: темп движений, скорость или мощность их выполнения, время преодоления тренировочных отрезков и дистанций, плотность выполнения упражнений в единицу времени, величина отягощений, преодолеваемых в процессе развития силовых качеств и т.п.

Но наиболее полно нагрузки характеризуются «внутренними» показателями, т.е. Реакциями организма на выполняемую работу. Здесь наряду с показателями несущими информацию о срочном тренировочном эффекте нагрузки, проявляющему в изменении состояния функциональных систем непосредственно во время работы и сразу по ее окончании могут использоваться данные о характере и продолжительности периода восстановления.

«Внешние» и «внутренние» показатели нагрузки взаимосвязаны между собой: увеличение объема и интенсивности работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии организма, к развитию и углублению процессов утомления. Однако эта взаимосвязь проявляется лишь в определенных пределах.

Например. При одном и том же суммарном объеме работы, при одной и той же интенсивности влияние нагрузки на организм спортсмена может быть принципиально различным. Так, выполнение одной и той же работы в разных функциональных состояниях приводит к различным реакциям со стороны отдельных систем организма.

- Одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

- Предметная (большая) нагрузка вызывает у них различную внутреннюю реакцию: у спортсменов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку, восстановительные процессы протекают интенсивнее. При больших (предельных) нагрузках у тренированного человека МПК может повышаться до 6 литров в минуту, у нетренированного – не превышает 3л/мин.; сердечный выброс может достигать 44-47 л/мин., систолический объем 200-220мл, тогда как у нетренированных максимальное значение не превышает 20л/мин. и 140-145мл. У тренированных по сравнению с нетренированными проявляется значительно более выраженная реакция симпатoadреналовой системы. Все это обеспечивает адаптированному к физическим нагрузкам человеку большую работоспособность, проявляющуюся в большей продолжительности и напряженности работы. Стандартные (умеренные) нагрузки и предельные нагрузки вызывают неодинаковые по величине и характеру реакции на различных этапах тренировочного макроцикла.

В начале подготовительного периода реакция выражена в большей мере, в конце подготовительного и в соревновательном – меньшая. Прирост специальной тренированности приводит к значительной экономизации функций при выполнении стандартной работы. Большие нагрузки, наоборот, связаны с более выраженными реакциями по мере роста тренированности спортсмена. Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть условно разделены на развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные. Однако четких границ между этими показателями не существует, т.к. направленность воздействия на организм во многом зависит от уровня подготовленности и состояния спортсмена. Как правило, к развивающим нагрузкам следует относить большие и значительные нагрузки, которые вызывают высокие изменения в функционировании систем организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию могут быть выражены через 100% и 80% от max. Восстановительный период после них – 48-96 час. и 24-48 час. К поддерживающим (стабилизирующим) нагрузкам следует отнести средние нагрузки, воздействующие на организм на 50-60% по отношению к большим и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 час. К восстановительным нагрузкам следует отнести малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25-30% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления не более 6 час.

Большинство нагрузок обладают комплексным, сопряженным воздействием. Поэтому выбор нагрузки должен быть обоснован наиболее существенных признаков эффективности тренировочных нагрузок можно отнести

1. Специализированность, т.е. меру сходства с соревновательным упражнением.
2. Напряженность, которая проявляется в преимущественном воздействии на то или иное двигательное качество, при том или ином механизме энергообеспечения.
3. Величину как количественную меру воздействия упражнений на организм спортсмена

- планирование спортивных результатов;

- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

### **Психологическая подготовка спортсменов.**

Возрастает значение психологических факторов и, как следствие, психологической подготовки спортсменов к участию в соревнованиях. Разработка методов и приемов такой подготовки - одна из главных функций психологии спорта. Реализация этой функции предполагает:

- изучение закономерностей функционирования психики в условиях соревнований и разработка методов повышения устойчивости и надежности соревновательной деятельности;
- исследование психических состояний, развивающихся в предсоревновательных и соревновательных условиях;
- развитие психопрофилактики, формирование приемов и путей психологической закалки спортсменов, повышения их устойчивости к психотравмирующим воздействиям.

## **Изучение социально-психологических явлений в спортивном коллективе**

Психология спорта изучает особенности функционирования спортивных коллективов и дает характеристику психологическим законам, управляющим их деятельностью. Решение этой задачи предполагает:

- изучение истоков и механизмов формирования внутригрупповых, коллективных феноменов (чувств, установок, традиций и т.п.), а также разработку методов управления с целью создания благоприятного климата в спортивных командах;
- изучение психологических аспектов и закономерностей межличностного общения в спортивных командах и разработку критериев психологической совместимости спортсменов;
- выявление социально-психологических мотивов поведения и деятельности спортсменов;
- изучение влияния личности тренера и стиля его руководства на успешность деятельности и психологию спортивной команды. Современная спортивная деятельность требует участия профессиональных психологов в решении многих проблем. Деятельность практического психолога состоит в психологическом сопровождении подготовки спортсмена и спортивной деятельности и включает в себя направления:

1. Психодиагностика.
2. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации.
3. Психологическая подготовка.
4. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена.

Психодиагностика в спорте - это использование методов психологии для оценки тех психических процессов, состояний и качеств спортсменов, от которых зависит успех деятельности. Психодиагностика ставит своей целью изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности, в частности:

- особенности проявления и развития психических процессов;
- психические состояния (актуальные и доминирующие);
- свойства личности;
- социально-психологические особенности деятельности.

Психодиагностика осуществляется с целью спортивного отбора, в тренировочном процессе и во время соревнований. Проводится она для того, чтобы в последующем сформулировать психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, спланировать и более эффективно осуществить систему воздействия на спортсмена. Неправильно или плохо организованная психодиагностика может оказывать негативное влияние на изучаемого. Нередко только выделение спортсмена из группы для какого-то тестирования может вызвать ненужный ход мыслей и изменение его состояний. Рекомендации базируются только на знаниях условий деятельности, общих закономерностях проявления психики в этих условиях и индивидуально-психологических особенностях спортсменов.

## **Психологическая подготовка**

Выделяют психологическую подготовку тренера и спортсмена. В психологической подготовке спортсмена различают четыре вида:

- психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу;
- общая психологическая подготовка к соревнованиям;
- специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию;
- коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям

### План-схема психологической подготовки

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
1	2	3
Общеподготовительный	1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка трудных, но выполнимых задач: убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение попыток достичь успеха, поощрение достижений
	2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
	3. Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	То же
Специально-подготовительный	4. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для гимнасток как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях.
	5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
	6. Овладение приемами саморегуляции психических состояний: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изменение мыслей по желанию;</li> <li>• Подчинение самоприказу;</li> <li>• Успокаивающая и активная разминка;</li> <li>• Дыхательные упражнения;</li> <li>• Идеомоторная тренировка;</li> <li>• Психорегулирующая тренировка;</li> <li>• Успокаивающий и</li> </ul>	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснения и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов.



	активизирующий самомассаж.	
	7. Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливых ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового, методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах
Специально-подготовительный	1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости
	2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
	3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий гимнастики перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
	4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований
	5. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести гимнастку через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
	6. Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсия, поездки за город, кино, концерты, чтение, вязание, игры, прогулки
Соревновательный	1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить поставленные соревновательные задачи
	2. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий

	3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса отработанных средств формирования состояния боевой готовности и профилактики неблагоприятных психических состояний
	4. Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия

**Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена**

Такое управление осуществляется в тех случаях, когда обнаружены недостатки в психологической подготовке и требуется срочное влияние на психическое состояние спортсмена.

Управление может осуществляться за день до соревнований или в день соревнований, непосредственно перед стартом (секундирование), в перерывах между соревновательными упражнениями, (а иногда и в ходе их выполнения), а также после соревнований. Аналогично в тренировке: перед занятием, при выполнении отдельных упражнений, после занятия либо в определенном тренировочном цикле. Психолог воспитывает значимые для спорта свойства личности, создает нужные психические состояния, снимает последствия монотонии; проводит сеансы гипноза, внушенного отдыха, гетеротренинга, группового психотренинга. Обучает спортсменов приемам саморегуляции, ненавязчиво проводит со спортсменами беседы о тренировках и соревнованиях (об учебе, работе, любви, музыке, кино, театре, книгах и т.п.) В помощь тренеру психолог составляет психограмму личности спортсмена, которая служит тренерам ориентиром в планировании учебно-тренировочного процесса, в подготовке высококвалифицированных спортсменов, в отборе перспективных детей. Составление психограммы основывается на структуре профессионально спортивно-важных качеств, что в свою очередь предусматривает при создании психограммы применение системного подхода, связывающего различные психологические явления в единое целое.

*Составляющие психограммы:*

1. Мотивационная сфера личности. Блок мотивов достижения высоких спортивных результатов: интерес к игре, уровень притязаний, стремление к лидерству.
2. Эмоциональная устойчивость (способность к сохранению профессиональной работоспособности в условиях эмоциональных воздействий): моторная, сенсорная, интеллектуальная.
3. Составляющие интеллекта: многоуровневая организация познавательных сил, имеющая сенсомоторный, перцептивный, мнемический и мыслительный аспекты.

Главный критерий деятельности практического психолога в спорте - быть полезным спортсмену и тренеру, своим непосредственным участием способствовать росту спортивных результатов и совершенствованию личности спортсмена.

### **Методы психологического исследования в спорте**

В психологии физического воспитания и спорта используются методы, общие для всех разновидностей психологической науки. Но они нередко модифицируются применительно к специфике условий изучения деятельности личности в физическом воспитании и различных видах спорта.

Многообразие методов научного психологического исследования можно разделить на четыре группы:

- организационные;
- эмпирические;
- количественно - качественного анализа научных фактов;
- интерпретационные;

## **Организационные**

## **методы**

К этой категории методов относятся сравнительный, лонгитюдный и комплексный методы. Сравнительный метод используется для изучения психологических различий в психических процессах, состояниях, свойствах и личностных особенностях спортсменов в зависимости от возраста, пола, спортивной специализации, квалификации, от особенностей методики физического воспитания, спортивной подготовки, условий тренировки и соревнований и др.

Лонгитюдный метод используется с целью многолетнего прослеживания хода психического и психомоторного развития. Например, влияние занятий физической культурой на развитие психических процессов и двигательных качеств младших школьников. Это имеет существенное значение для совершенствования методики физического воспитания в школе. С успехом применяется при изучении влияния многолетней спортивной тренировки на формирование личности спортсменов. Комплексный метод заключается в многостороннем изучении одного и того же объекта, одного и того же явления с помощью некоего множества частных методик. Например, при определении уровня тренированности спортсмена может быть использован комплекс методик, направленных на изучение познавательных, эмоциональных, волевых процессов и личностных характеристик спортсмена.

## **Эмпирические**

## **методы**

объективное наблюдение, самонаблюдение, экспериментальный метод и методы психодиагностики.

Объективное наблюдение - используется для изучения психических, двигательных, поведенческих и других проявлений спортсменов в естественных условиях их деятельности (на тренировке, на соревнованиях и др.). Оно может быть сплошным или выборочным, с использованием словесной, стенографической записи, технических средств (киноаппаратуры, магнитофона, видеоманитофона и др.). Наблюдение всегда целенаправленно, проводится по заранее составленной схеме, с заранее предусмотренным планом обработки зарегистрированных фактов. Самонаблюдение чаще всего сочетается с другими методами и выражается в форме словесного отчета, раскрывающего некоторые субъективные стороны изучаемого явления. Например, анализ спортсменом своих движений, действий, переживаний, состояний, мыслей и т.д. в процессе деятельности, что чрезвычайно важно для познания спортсменами самих себя (самопознания) в целях самосовершенствования не только в технико-тактическом отношении или в плане развития двигательных качеств, но и особенно в целях формирования себя как личности и рационального управления самим собой в многообразных, часто непредвиденных ситуациях жизни и деятельности.

## **Экспериментальный метод**

- лабораторный и естественный эксперимент.

Лабораторный эксперимент проводится в специальных помещениях - лабораториях, камерах и пр., оборудованных приборами и аппаратурой различного типа (тахистоскопами, рефлексометрами, регистрационными приборами и вычислительными средствами). Естественный эксперимент - констатирующий, формирующий или преобразующий - психолого-педагогический. В лабораторном и естественном эксперименте иногда используются методы моделирования. Обычно моделируются соревновательные условия, в которых протекает деятельность спортсменов.

## Психодиагностические

## методы

Рассчитаны на изучение умственного и психомоторного развития, специальных способностей к конкретным видам спорта, психических, (предсоревновательных, соревновательных, послесоревновательных и др.) состояний спортсменов, в частности, состояния психической готовности к соревнованию, состояние тренированности и пр. могут быть применены и для отбора кандидатов в сборные команды. Широко используются различные инструментальные и бланковые методики для исследования интеллекта, психомоторики, конкретных познавательных, эмоциональных и волевых процессов, а также свойств личности спортсмена.

## Методы

### количественно-качественного

### анализа

Используются для обработки фактического материала исследований. Количественные методы - математико-статистические методы (корреляционный, факторный, дисперсионный, дискриминантный и др. виды анализа).

Количественные методы заключаются в анализе материалов исследования по содержательной сущности изучаемых психических явлений, их дифференцировке и классификации по типам, группам, вариантам и т.п. Например, при изучении влияния учебной и соревновательной мотивации на овладение двигательными действиями спортсменов с сильной и слабой нервной системой фактический материал требует следующей дифференцировки:

- во-первых, деления учащихся на группы по признаку силы - слабости нервной системы;
- во-вторых, выделения в каждой группе вариантов успешности овладения действиями в зависимости от указанной выше мотивации.

## Интерпретационные

## методы

К этим методам относятся различные варианты теоретического анализа и обобщения материалов исследования с позиций системно-структурного, функционального, генетического, кибернетического, информационного и других концептуальных подходов к разрабатываемой проблеме.

### *Методология и практическая эффективность психического тренинга*

- ориентация процесса систематического психотренинга на формирование психических качеств и навыков, способных обеспечить достижение пика спортивного мастерства при одновременном повышении качества психосоматического здоровья спортсмена;
- обучение спортсмена трансформации психического состояния с целью использования в условиях соревновательной деятельности так называемого альтернативного состояния сознания;
- обеспечение в ходе тренировочного процесса позитивного развития личности спортсмена и повышение его духовно-деятельностного потенциала.

### *Возможности психического тренинга*

- достоверное улучшение устойчивости и переключаемости внимания, скорости переработки информации, существенное улучшение психоэмоционального статуса;
- повышение функциональных возможностей спортсменов (улучшение показателей психомоторики и психических процессов, вегетативных функций);

- укрепление психосоматического здоровья и повышение уровня психофизической адаптации организма спортсменов к физическим нагрузкам;
- возрастание эмоциональной устойчивости за счет стресслимитирующего эффекта, способности противостоять препятствиям на пути к достижению цели и уровня притязательности;
- повышение успеваемости учащихся учреждений спортивной направленности (УСН), изменение эмоционально-этической ориентации, возрастание чувства внутренней гармонии.

*Обучение спортсмена психической саморегуляции и активному вхождению в альтернативное состояние сознания (АСС).*

- полная концентрация внимания на целевой установке (результате) в сочетании с диссоциацией с окружающей средой;
- изменение восприятия времени и пространства;
- снижение болевой чувствительности и снятие психологического барьера (трансформация оценки достижения цели);
- формирование моторно-психического образа реализации спортивного навыка;
- гармонизация биоэлектрической активности головного мозга и звеньев биоэнергетической системы организма (меридианных биологически активных точек).

*Формирование эффективного тренировочного процесса и регуляции предстартовой подготовки спортсмена*

- Моделирование психического состояния спортсмена в условиях реальной профессиональной деятельности;
- Выявление системных реакций на средовые воздействия, т.е. адаптация организма спортсмена к внешней среде;
- Определение показателей степени готовности спортсмена к условиям и обстоятельствам состязательного процесса.

*Изучение системной организации целенаправленной деятельности спортсмена:*

- Применение формулы физической энтропии Больцмана-Шеннона;
- Распределение энтропии в соответствии с дельта-функцией Дирака;
- Оценка состояния спортсмена при предъявлении ему различных тестовых задач для решения задачи мониторинга.

*Воспитание волевых качеств*

- целеустремленность;
- инициативность;
- решительность;
- смелость;
- самообладание;
- настойчивость;
- стойкость;

*Решение задач мотивации поведения спортсмена, формирования нравственных и интеллектуальных основ спортивной деятельности:*

- ориентация деятельности спортсмена на преодоление возрастающих трудностей;

- осознание необходимости обязательной реализации тренировочной программы и соревновательных установок;
- системное введение дополнительных трудностей;
- использование соревновательных начал и отношений;
- последовательное усиление функций самовоспитания.

#### *Специальная психическая подготовка спортсмена*

- формирование психической готовности к достижению высоких результатов;
- формирование актуальных мотивов и установок, мобилизующих на достижение цели;
- оперативная «настройка» к действию;
- регулирование психических состояний, обусловленных ожиданием ответственного соревнования;
- регуляция эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или тренировки;
- оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсмена средствами «психорегулирующего» воздействия.

#### Восстановительные средства и мероприятия

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся школы, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

На тренировочном этапе (до 2-х лет обучения)

-восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем с чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных занятий; проведением занятий в игровой форме. Привлекаются гигиенические средства: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Вырабатываются навыки соблюдения режима дня и режима питания, проводится витаминизация.

На тренировочном этапе (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 рассчитывать оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства используются те же, что и для тренировочных групп 1 и 2 годов

Из медико-биологических средств восстановления помимо витаминизации, проводится 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). Восстановительные мероприятия и средства психологического восстановления. Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений, так грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Психологические средства восстановления

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования.

В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства. При планировании использования восстановительных средств необходимо

учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды

Психологическая подготовка

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является, прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, сделать его свойством личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во

-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности. Специфика любого вида спорта требует формирования психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

Вербальные (словесные средства) лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировки.

Комплексные средства всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психологические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются стимуляция деятельности в экстремальных условиях.

Это методы психологической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги. В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель, содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Инструкторская и судейской практика.

Одной из задач школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора для участия в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командами, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять. Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований учащиеся знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.

Спортсмены групп 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.



## СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

[Приложение № 4](#)

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

### **Физические качества и телосложение Уровень влияния**

Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3

Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2x10 м (не более 7,1 с)	Челночный бег 2x10 м (не более 10,1 с)
	Бег 20 м (не более 4,7 с)	Бег 20 м (не более 5,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на гимнастической жерди (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 8 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

Приложение № 6

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 141 см)
	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)
	Подтягивание из виса на перекладине	Подтягивание из виса на жерди (не

	(не менее 15 раз) Из вися на руках силой подъем переворотом в упор на перекладине (не менее 10 раз) И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз) Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях (не менее 5 с) И.П. вис на гимнастических кольцах, подъем силой в упор (не менее 5 раз)	менее 12 раз) Из вися на руках силой подъем переворотом в упор на гимнастической жерди (не менее 8 раз) И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз) Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях (не менее 5 с) И.П. положение "угол" на гимнастической стенке, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 10 раз)
	Из вися на перекладине, подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)	Из вися на гимнастической жерди подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)
Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

#### Приложение № 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бег на 20 м с высокого старта (не более 3,8 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)	Прыжок в длину с места (не менее 154 см)
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)
Сила	И.П. "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастических брусьях, силой выход в стойку согнувшись, ноги вместе (не менее 8 раз)	И.П. "угол" ноги врозь в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку согнувшись ноги врозь (не менее 8 раз)
	И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 10 с)	И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 13 с)
	И.П. стойка на руках на	И.П. положение "угол" на

	гимнастических брусьях, сгибание-разгибание рук (не менее 10 раз)	гимнастической стенке, поднимание ног в положение "высокий угол" (не менее 15 раз)
	Горизонтальный вис спереди на гимнастических кольцах ноги вместе (не менее 8 с)	Горизонтальный вис спереди на гимнастической жерди, ноги врозь (не менее 5 с)
	И.П. "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастических кольцах, силой выход в стойку согнувшись, ноги врозь (не менее 7 раз)	И.П. в упоре на руках на гимнастической жерди, отмах в стойку на руках, оборот назад не касаясь в стойку на руках (не менее 10 раз)
Выносливость	Стойка на гимнастических кольцах (не менее 30 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне (не менее 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

#### Приложение № 8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Сила	Бег на 20 м (не более 3,6 с) Прыжок в длину с места (не менее 221 см) Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 7,8 с) И.П. стойка на руках на гимнастических брусьях, сгибание-разгибание рук (не менее 15 раз) И.П. упор на гимнастических кольцах, стойка силой с плеч прогнувшись (не менее 8 раз) Упор руки в стороны на гимнастических кольцах (не менее 7,1 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с) Прыжок в длину с места (не менее 181 см) Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 9,0 с) И.П. "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку согнувшись ноги вместе (не менее 10 раз) И.П. вис на гимнастической жерди, подъем разгибом в упор, отмах в стойку, оборот назад в стойку (не менее 10 раз) Высокий угол на гимнастическом бревне (не менее 12,0 с)
Выносливость	Стойка на руках на гимнастических кольцах (не менее 60 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне (не менее 60 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Спортивное звание Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение

Минимальный возраст для зачисления в группу на этапе начальной подготовки составляет для мальчиков 7 лет, для девочек - 6 лет. На результаты по данному виду спорта значительно влияют такие физические качества, как мышечная сила, гибкость, вестибулярная устойчивость, выносливость, скоростные и координационные способности. Также важно телосложение.

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- 1.«Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта к Приказ Министерства спорта Российской Федерации
2. Организация и судейство соревнований по виду спорта
3. Интернет ресурсы:
- 4.Министерство спорта Российской Федерации
- 5.Консультант плюс
6. Федеральный портал ДОД
7. Федерация по виду спорта РФ
8. Федеральная ДЮСШ
9. Управление физической культуры и спорта Орловской области
- 10.Департамент образования и молодежной политики Орловской области

## ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Орловской области

### ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН (из расчёта на 52 недели)

по художественной и спортивной гимнастике , спортивной акробатике.

№№	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный			
		1 год об..	2 год об..	1	2	3	4
1.	Теоретическая подготовка: 5%	15	25	30	35	40	45
	понятия о физической культуре, спорте, ГТО, история развития избранного вида спорта;						
	- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, олимпизм;						
	- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;						
	основы законодательства в сфере ФК и спорта, антидопинговые правила						

	необходимые сведения о строении и функциях организма человека;  - гигиенические знания, умения и навыки;						
	режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;  - основы спортивного питания;						
	Психологическая подготовка						
	основы музыкальной грамоты, хореография						
	требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, изучение правил соревнований по виду спорта.						
	требования безопасности при занятиях избранным видом спорта; оказание первой доврачебной медпомощи, самостраховка						
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка 16%</b>	<b>48</b>	<b>80</b>	<b>96</b>	<b>112</b>	<b>128</b>	<b>144</b>
	- освоение комплексов физических упражнений;						
	- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;						
	- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию						
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта 50%</b>	<b>150</b>	<b>250</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>400</b>	<b>450</b>
	- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;						
	- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;						



	- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;						
	- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;						
	- повышение уровня функциональной подготовленности;						
	- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;						
	- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.						
4.	<p>- хореография и акробатика. (гимнастика) 24%</p> <p>- знание профессиональной терминологии;</p> <p>- умение определять средства музыкальной выразительности;</p> <p>- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;</p> <p>- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;</p> <p>- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности,</p>	72	120	144	168	192	216

	импровизации; - навыки сохранения собственной физической формы; -навыки публичных выступлений						
5.	Инструктивная и судейская практика, сдача норм ГТО	3	4	8	8	10	10
6	Промежуточная и итоговая аттестация	3	6	6	6	6	6
7	Участие в соревнованиях	3	5	8	12	15	20
8	Медико-биологические обследования, психолого-педагогические и восстановительные мероприятия	6	10	8	9	9	9
9	Самостоятельная работа 10%	30	50	60	70	80	90
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>

**Примечание: \* Соревнования- в соответствии с утвержденным школы календарным планом спортивно-массовых мероприятий по виду спорта на календарный год.**

- **Сложно-кординационные виды**

- этап начальной подготовки - до 3 лет.

- тренировочный этап (период базовой подготовки) - до 2 лет.

- тренировочный этап (период спортивной специализации) - до 3 лет.

- этап совершенствования спортивного мастерства - до 2 лет.

- - оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 15% до 25% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта не менее 45% от общего объема учебного плана;

- хореография и (или) акробатика в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;