

**Муниципальное образовательное учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеская спортивная школа»**

Принято на заседании
методического совета
МОУ ДО «ДЮСШ»
Протокол №1
от «30» августа 2019 г

УТВЕРЖДЕНА
приказом МОУ ДО «ДЮСШ»
от «02» сентября 2019 г. №103 о/д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Направленность: физкультурно-спортивная

Авторы составители:
Солтан Светлана Александровна,
тренер-преподаватель,
Меркурьева Ирина Николаевна,
тренер-преподаватель,
Яркова Татьяна Александровна,
инструктор-методист

г. Новодвинск
2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование раздела	Стр.
1. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность программы	3
1.2. Нормативные документы, регламентирующие деятельность по направлению программы	3
1.3. Актуальность программы	3
1.4. Цель программы	4
1.5. Задачи программы	4
1.6. Формы обучения и режим занятий	5
1.7. Объем и срок реализации программы	5
1.8. Особенности организации образовательного процесса	7
1.9. Планируемые результаты и способы их оценки	7
2. Содержание программы	9
2.1. Теоретическая подготовка	9
2.2. Физическая подготовка	9
2.3. Специальная физическая подготовка	10
2.4. Техническая подготовка	11
3. Организационно-методический раздел	13
3.1. Учебно-тематический план	13
3.1.1. План-график групп начальной подготовки (первый год обучения)	13
3.1.2. План-график групп начальной подготовки (второй год обучения)	14
3.1.3. План-график учебно-тренировочной группы (первый год обучения)	14
3.1.4. План-график учебно-тренировочной группы (второй год обучения)	14
3.1.5. План-график учебно-тренировочной группы (третий год обучения)	15
3.1.6. План-график учебно-тренировочной группы (четвертый год обучения)	15
3.2. Организационно-методические особенности подготовки юных гимнасток	15
3.3. Средства организации и проведения образовательного процесса	16
3.4. Типовое содержание учебно-тренировочного занятия	17
3.5. Тренировочные и соревновательные нагрузки	17
3.6. Врачебный контроль	19
3.7. Психологическая подготовка	20
3.8. Восстановительные средства и мероприятия	20
3.9. Воспитательная работа	21
3.10. Инструкторская и судейская практика	23
4. Система контроля и зачетные требования	26
5. Список литературы	31
5.1. Список литературы для педагогов	31
5.2. Список литературы для детей	31
Приложение № 1	32
Приложение № 2	33

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Гимнастика имеет большое оздоровительное значение при условии систематического ее выполнения детьми. Она предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность ребенка к разнообразной деятельности, формирование физического совершенства.

1.1 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа по спортивной гимнастике относится к программам физкультурно-спортивной направленности (далее программа).

1.2. Нормативные документы, регламентирующие деятельность по направлению программы

Программа по спортивной гимнастике составлена на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва по спортивной гимнастике на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ).
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации (от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам утвержденный Приказом Минобрнауки России (от 29 августа 2013 года N 1008).
- СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации (от 4 июля 2014 года N 41)
- Всероссийский реестр видов спорта (в редакции от 22 января 2018г.)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (от 18 ноября 2015 г. N 09-3242)

1.3. Актуальность программы

В данной программе предоставлено содержание работы в муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа» на двух этапах многолетней подготовки на начальном и тренировочном. Срок реализации на начальном этапе 2 года, учебно-тренировочном - срок реализации 5 лет. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающихся контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Данная программа является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортивного резерва для обучающихся МОУ ДО «ДЮСШ» по спортивной гимнастике». Она предназначена для организации тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения.

Учебно-тематический план составлен из расчета 40 рабочих недель согласно Уставу МОУ ДО «ДЮСШ» города Новодвинска

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Учебный материал в программе излагается для этапа начальной подготовки,

тренировочного этапа, что позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении тренировочного процесса.

1.4. Цель программы

Цель программы: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья обучающихся.

1.5. Задачи программы

Каждый этап имеет свои задачи:

Задачи на этапе начальной подготовки:

Образовательные задачи:

- Освоение элементов гимнастического стиля (осанка, выполнение упражнений с прямыми ногами, отянутыми носками, действия свободными руками и др.);
- Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на брусьях;
- Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на бревне;
- Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на опорном прыжке;
- Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на акробатике.

Развивающие задачи:

- Повышение уровня развития основных физических качеств;
- Развитие гибкости и подвижности в суставах;
- Развитие выносливости и силы с использованием игрового метода;
- Содействие всестороннему физическому развитию.

Воспитательные задачи:

- Воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям гимнастикой;
- Привитие элементарных гигиенических навыков;
- Музыкально-ритмическое воспитание для развития навыков и качеств, определяющих культуру движения.

Оздоровительные задачи:

- Укрепление здоровья учащихся.

Задачи на учебно-тренировочном этапе:

Образовательные задачи:

- Совершенствование техники базовых элементов гимнастической школы;
- Обучение основам техники упражнений на гимнастических снарядах;
- Освоение сложных элементов и соединений;
- Выполнение комбинационных упражнений на гимнастических снарядах.

Развивающие задачи:

- Развитие специальных физических качеств;
- Повышение общей физической подготовки;
- Развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений;
- Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
- Приобретение соревновательной и судейской практики.

Воспитательные задачи:

- Воспитание специальной выносливости;
- Воспитание волевых качеств (целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам);
- Воспитание уважительного отношения к тренеру и товарищам.

Оздоровительные задачи:

- Укрепление здоровья учащихся.

1.6. Формы обучения и режим занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: теоретические и практические групповые учебно-тренировочные занятия.

Формы занятий по спортивной гимнастике:

1. Теоретические и практические.
2. Тестирование (промежуточное и итоговое).
3. Участие в соревнованиях.
4. Восстановительно-профилактические мероприятия.
5. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса.
6. Индивидуальные занятия.
7. Домашнее задание.
8. Учебно-тренировочные сборы.
9. Спортивно-оздоровительные лагеря.
10. Спортивно-массовые мероприятия.
11. Прохождение инструкторской и судейской практики.

В соответствии с перечисленными задачами на этапах подготовки происходит распределение учебно-тренировочного времени. Занятия на этапе начальной подготовки проводятся 2-3 академических часа в день, на учебно-тренировочном этапе 3-4 академических часа в день. В целях успешной реализации учебной программы учебно-тренировочные занятия соединены с выполнением самостоятельных ежедневных заданий по плану, разработанному тренером-преподавателем совместно с обучающимися.

1.7. Объем и срок реализации программы.

Сроки реализации программы 8 лет обучения с расчетом 40 недель занятий непосредственно в условиях МОУ ДО «ДЮСШ», с увеличением количества учебных часов в год в зависимости от этапов подготовки.

Сроки реализации программы	Этап подготовки						
	Начальной подготовки		Учебно-тренировочный				
Год обучения	1	2	1	2	3	4	5
Количество учебных часов в год	240	360	480	560	640	720	800

1.8. Особенности организации образовательного процесса

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся детских садов, общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача спортивной медицины и согласие родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

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 спортивной гимнастике.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	6-8

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

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24
Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	4-6	4-6
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2-4	2-4	8-12	8-12
Восстановительные мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	1-2

Структура годового цикла остаётся традиционной и состоит из трёх периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Типичными для подготовительного периода являются этапы повышения уровня ОФП (начальная подготовка) и СФП, освоения программы и её модернизации (новые элементы, соединения, комбинации в целом).

Для соревновательного периода характерны этапы совершенствования качества выполнения программы, этап стабилизации техники, надёжности выполнения комбинации, этап непосредственной подготовки к соревнованиям и этап реализации – участие в них.

В переходный период, как правило, планируется активный отдых, физическая подготовка. Особенностью плана годового цикла на этапе начальной подготовки является длительный подготовительный период, который отводится на освоение большого количества упражнений объёмного материала и программы начальных спортивных

разрядов и относительно короткий соревновательный период. Небольшое количество соревнований дополняется контрольными занятиями с тестированием результатов технической и физической подготовленности.

План годового цикла на следующих этапах подготовки построен на учёте особенностей календаря официальных и учебно-контрольных соревнований. В связи с этим в течение года планируется 2 полугодичных цикла с выделением в каждом подготовительного, соревновательного и относительно короткого переходного периодов. При планировании подготовки гимнастов-разрядников, особенно старших разрядов, знание календаря официальных соревнований с возможностью участия в них воспитанников спортивной школы имеет принципиальное значение.

Главные задачи годового цикла на этапе начальной подготовки:

1. Отбор учащихся в группы начальной подготовки.
2. Общая и специальная физическая подготовка.
3. Освоение объёмного материала технической подготовки и классификационной программы 3 и 2 юношеских разрядов.

Главные задачи годового цикла на тренировочном этапе подготовки:

1. Освоение объёмного материала и программы очередного спортивного разряда.
2. Повышение уровня общей и специальной физической подготовки.
3. Приобретение инструкторских и судейских знаний и навыков.

Учебный план для ДЮСШ предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему. В учебном плане раскрывается:

- распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения;
- основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам подготовки, медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и перед вышестоящими по рангу мероприятиями, инструкторская и судейская практика.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливаются непосредственно организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12-14	16-18
Количество тренировок в неделю	3	3-4	5-6	6
Общее количество часов в год	240	360	480-560	640-720
Общее количество тренировок в год	120	120-160	200-240	240

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую, техническую и тактическую и другие виды подготовок.

Система многолетней подготовки гимнасток требует четкого планирования и учета

нагрузки на возрастных этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовок меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства занимающихся.

1.9. Планируемые результаты и способы их оценки

Результатом реализации программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная гимнастика.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, выполнение разрядных норм, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению учебно-тренировочных занятий, и соревнований в соответствии с требованиями по годам обучения. По окончании тренировочного года уровень знаний, умений и навыков занимающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Теоретическая подготовка

История возникновения спорта. Значение гимнастики в системе физического воспитания. Спортивные разряды. Правила соревнований. Олимпийское движение. Правила поведения в гимнастическом зале и пользования гимнастическими снарядами. Меры предупреждения спортивного травматизма. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека. Психологическая подготовка гимнасток. Терминология гимнастических упражнений

2.2. Физическая подготовка

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости:

Строевые упражнения.

Общие развивающие упражнения без предметов.

Общие развивающие упражнения с предметами.

Гимнастические упражнения.

Акробатические упражнения.

Подвижные игры.

Легкоатлетические упражнения.

2.3. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты:

- упражнения на развитие быстроты движений (старт по сигналу из различных положений, прыжки с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом, игры и игровые упражнения), упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания).

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо с околопредельной скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).

3. Упражнения для развития специальной выносливости:

- бег с максимальной скоростью 15-20 метров,
 - челночный бег, прыжки в длину и высоту с места,
 - лазание по канату на время,
 - игры и игровые задания,
 - прыжки через скакалку в быстром темпе,
 - выполнение серии гимнастических элементов за определенное количество времени.

4. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

- прыжки на возвышенность, спрыгивания,
 - упражнения с небольшим отягощением,
 - челночный бег с ускорением.

5. Упражнения для развития ловкости:

- кувырки, перевороты, повороты,
 - эстафеты с элементами акробатики,
 - подвижные игры,
 - выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений,
 - зеркальное выполнение упражнений,
 - упражнения на координацию (ходьба по бревну).

6. Упражнения для развития гибкости:

- наклоны и повороты
 - упражнения на растягивание,

- сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.)
- вращения и махи.

2.4. Техническая подготовка

Техническая подготовка в группах начальной подготовки

1. Развитие гибкости.

- наклоны, повороты, вращения-махи.
- шпагаты, (продольный, поперечный).
- мост, перекидки вперёд, назад.

2. Развитие силы.

- лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания.
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение).
- бег с ускорением 15-20 метров.

3. Развитие координации движений.

- ходьба по бревну вперёд, назад.
- повороты на одной ноге на полу на 360 и более градусов.
- перевороты вперёд, назад используя лонжу.
- элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т.п.)

4. Работа на снарядах.

- общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья.
- изучение базовых элементов на гимнастических снарядах.
- изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

Техническая подготовка в учебно-тренировочные группы 1,2 год обучения

1. Развитие гибкости.

- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги в положение шпагата.
- шпагаты, (продольный, поперечный).
- медленные перевороты вперед и назад с удержанием ноги.
- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.
- отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение.

2. Развитие силы.

Общая физическая подготовка.(ОФП)

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях.
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы т т.п.).
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростно-силовом режиме на время).
- бег с ускорением 15-20 метров.

Специальная физическая подготовка.(СФП)

- лазание по канату на время.
- бег с ускорением 15-20 метров.
- круги на коне для мальчиков (количество)
- спичаг (количество)
- стойка силой (количество).
- стойка на руках (на время).
- угол в виси на перекладине (на время)
- шпагаты из различного исходного положения.
- упражнения с гантелями на различные группы мышц.

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд.

- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.- при стенная стойка на руках в течение 30 секунд.

4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка

- отработка прыжков с максимальной амплитудой.
- изучение прыжков с поворотом на 180 – 360 градусов.
- прыжки в сед ноги вместе, на колени, на живот, на спину.
- сальто вперед в группировке, согнувшись.
- сальто назад в группировке, согнувшись.
- сальто вперед и назад с поворотом на 180 градусов.

Акробатическая подготовка.

- кувырки вперед и назад.
- перевороты вперед, назад, боком.
- рондат (переворот боком).
- фляк.
- связка: рондат – фляк.
- сальто вперед с разбега.
- сальто назад с места с помощью тренера.

Опорный прыжок.

- кувырок на горку матов с разбега.
- сальто вперед с разбега.
- переворот вперед на горку матов с разбега.

Брусья женские.

- махи в упоре с большой амплитудой.
- махи в упоре на руках с большой амплитудой
- подъем махом вперед, назад из упора на руках.
- вис углом, подъем - разгибом.
- соскоки большим махом вперед и назад.

Бревно.

- танцевальные шаги, прыжки.
- медленная акробатика (перекидка назад, переворот вперед и т.п.).
- темповой переворот вперед, назад.
- соскок, сальто вперед.

Техническая подготовка учебно-тренировочной группы 3-5 год обучения

1. Развитие активной гибкости.

- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.
- выполнение гимнастических прыжков используя отягощения.
- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положение шпагата.
- составление и отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение с тренером-преподавателем по хореографии.

2. Развитие силы.

Углублённое развитие специальных физических качеств.

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме.
- развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах.
- упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.).
- для общей выносливости кросс 1-2 километра.

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд.

- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.
- при стенная стойка на руках в течение 30 секунд;
- стойка на руках на время;
- повороты в стойке на руках плечом вперёд, плечом назад, на 360, 720 и более градусов.

4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка

- сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись.
- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.
- двойное сальто вперёд в группировке.
- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.
- двойное сальто назад в группировке.

Акробатическая подготовка.

- перевороты вперёд (серия).
- переворот-сальто вперёд в группировке согнувшись, прогнувшись.
- перевороты назад (серия).
- рондат – фляк – сальто назад.
- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- связка: рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с помощью тренера.

Опорный прыжок.

- переворот вперёд.
- переворот вперёд с поворотом на 180, 360 градусов.
- рондат - сальто назад в группировке (Цукахара).
- переворот вперёд, сальто вперёд в группировке.

Брусья женские.

- большие обороты вперёд, назад.
- большим махом вперёд, поворот на 180 градусов (санжировка).
- большим махом вперёд, поворот на 360 градусов.
- оборот назад не касаясь в стойку.
- штальдер вперёд и назад.
- перелёт дугой с нижней жерди на верхнюю.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок двойное сальто назад в группировке.

Бревно.

- гимнастические прыжки (разножка, кольцо и т.п.).
- медленная акробатика (перекидка назад, переворот вперёд и т.п.).
- темповой переворот вперёд, назад.
- сальто назад на бревне.
- повороты на одной ноге на 360 градусов.
- соскок, сальто вперёд с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебно-тематический план

Содержание	Группы начальной подготовки		Тренировочные группы			
	1год	2год	1 год	2 год	3год	4-8 год
Теоретические занятия						
Правила поведения в гимнастическом зале и пользования гимнастическими снарядами.	3	2	2	1	1	
Меры предупреждения спортивного травматизма.	2	2	2	1	2	2
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1	2	2	1	1	2
Врачебный контроль и самоконтроль.			1	1	1	1
Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека.				1		1
Психологическая подготовка гимнасток.		2	2	2	2	2
Терминология гимнастических упражнений.	2	3	3	3	3	2
Практические занятия						
Общая физическая подготовка.	60	40	30	30	20	20
Специальная физическая и двигательная подготовка.	30	50	40	30	30	30
Техническая подготовка						
Акробатика.	50	100	120	150	180	200
Хореография.	40	50	50	50	50	50
Изучение техники гимнастических упражнений.	45	99	216	276	330	384
Инструкторская и судейская практика.					4	6
Контрольные испытания.	7	10	12	14	16	20
Всего часов	240	360	480	560	640	720

3.1.1. План-график групп начальной подготовки (первый год обучения)

Содержание	Часы	Периоды тренировок									
		сент	окт	ноябр	декаб	январ	февр	март	апр	май	июнь
1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка.	8	1	1	1	1	1	1	1	1		
2. Общая физическая подготовка.	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3. Специальная физическая подготовка.	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4. Акробатика.	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5. Хореография.	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6. Изучение техники гимнастических упражнений.	45	7	7	5	5	3	6	7	5		
7. Участие в соревнованиях и контрольные испытания.	7				2		1		2	2	
Всего часов	240	26	26	24	26	22	26	26	26	20	18

3.1.2. План-график групп начальной подготовки (второй год обучения)

Содержание	Часы	Периоды тренировок									
		сент	окт	ноябр	декаб	январ	февр	март	апр	май	июнь
1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка.	11	2	1	1	1	1	1	1	2	1	
2. Общая физическая подготовка.	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3. Специальная физическая подготовка.	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4. Акробатика.	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5. Хореография.	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6. Изучение техники гимнастических упражнений.	99	14	11	10	14	6	10	12	12	10	
7. Участие в соревнованиях и контрольные испытания.	10	1	2		2	1	1	2		1	
Всего часов	360	41	38	35	41	32	36	39	38	36	24

3.1.3. План-график учебно-тренировочной группы (первый год обучения)

Содержание	Часы	Периоды тренировок									
		сент	окт	ноябр	декаб	январ	февр	март	апр	май	июнь
1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка.	12	2	2	1	1	2	2	1	1		
2. Общая физическая подготовка.	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3. Специальная физическая подготовка.	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4. Акробатика.	120	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
5. Хореография.	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6. Изучение техники гимнастических упражнений.	216	26	26	22	28	13	20	26	25	22	8
7. Участие в соревнованиях и контрольные испытания.	12	1	1	1	2	1	1	2		3	
Всего часов	480	53	53	48	55	40	47	53	50	49	32

3.1.4. План-график учебно-тренировочной группы (второй год обучения)

Содержание	Часы	Периоды тренировок									
		сент	окт	ноябр	декаб	январ	февр	март	апр	май	июнь
1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка.	10	1	1	1	1	2	1	1	1	1	
2. Общая физическая подготовка.	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3. Специальная физическая подготовка.	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4. Акробатика.	150	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
5. Хореография.	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6. Изучение техники гимнастических упражнений.	276	33	33	28	35	18	28	32	32	27	10
7. Участие в соревнованиях и контрольные испытания.	14	1	2	2	2	1	1	2		2	1
Всего часов	560	61	62	57	64	47	56	61	59	56	37

3.1.5. План-график учебно-тренировочной группы (третий год обучения)

Содержание	Часы	Периоды тренировок									
		сент	окт	ноябр	декаб	январ	февр	март	апр	май	июнь
1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка.	10	1	2	1	1	1	1	1	1	1	
2. Общая физическая подготовка.	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3. Специальная физическая подготовка.	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4. Акробатика.	180	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
5. Хореография.	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6. Изучение техники гимнастических упражнений.	330	39	39	34	39	26	34	37	38	32	12
7. Инструкторская и судейская практика.	4		1		1			1		1	
8. Участие в соревнованиях и контрольные испытания.	16	1	2	2	3		1	2	2	2	1
Всего часов	640	69	72	65	72	65	64	69	69	64	41

3.1.6. План-график учебно-тренировочной группы (четвертый год обучения)

Содержание	Часы	Периоды тренировок									
		сент	окт	ноябр	декаб	январ	февр	март	апр	май	июнь
1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка.	10	1	2	1	1	2	1	1	1		
2. Общая физическая подготовка.	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3. Специальная физическая подготовка.	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4. Акробатика.	200	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
5. Хореография.	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6. Изучение техники гимнастических упражнений.	384	44	47	32	45	39	36	41	45	39	16
7. Инструкторская и судейская практика.	6	1		1	1	1		1		1	
8. Участие в соревнованиях и контрольные испытания.	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Всего часов	720	78	81	66	79	74	69	75	78	72	48

3.2. Организационно-методические особенности подготовки юных гимнасток

Успех в подготовке спортсменов высокого класса определяются:

- Теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера, его умением организовать образовательный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владением знаниями сенситивных периодов развития детей и подростков, способностью находить взаимный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся;
- Рациональным планированием образовательного процесса, основанного на известных принципах построения спортивной подготовки и использованием достижений спортивной науки;
- Сознательным участием спортсменов в образовательном процессе;
- Материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.).

• В основе принципов построения спортивной подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом при планировании подготовки гимнасток является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и единство трех тесно связанных компонентов: технической, физической и психологической подготовки.

При планировании многолетней подготовки, кроме того, необходимо учитывать следующее:

- Строгую преемственность задач, средств и методов тренировки гимнасток;
 - Выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки;
 - Непрерывное совершенствование технического мастерства;
 - Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом уровня спортивного мастерства;
 - Одновременное развитие физических качеств спортсмена на всех этапах обучения.
- Преимущественной направленностью образовательного процесса в группах начальной подготовки является выявление задатков и способностей детей. Преобладающими методами учебных занятий должны быть игровой метод и применительно к задачам технической и физической подготовки юных гимнастов и гимнасток.

Преимущественной направленностью образовательного процесса на тренировочном этапе является всесторонняя физическая подготовка, развитие физических и двигательных специальных качеств, обучение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах.

Преобладающими методами учебных занятий должны быть практический и соревновательный методы.

Методы обучения

Словесный метод:

1. Беседа, рассказ, объяснения, разбор.
2. Указания, распоряжения, описания.

Наглядный метод:

1. Использование учебных, наглядных пособий, видеозаписей, соревнований квалифицированных гимнастов;
2. Демонстрация (живой показ, пример);

Практический метод:

1. Метод упражнений;
2. Целостный и расчлененный методы разучивания;
3. Соревновательный метод;
4. Игровой метод;
5. Метод круговой тренировки.

3.3. Средства организации и проведения образовательного процесса

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса
2. Упражнения для развития силы мышц рук
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса
4. Упражнения для развития мышц спины
5. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава
6. Упражнения для развития выносливости
7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах
8. Упражнения для развития координации
9. Элементы хореографии
10. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата

Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы,

работа в аэробном и анаэробном режимах). Умение переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию. Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Наклоны вперед из различных исходных положений
2. Шпагаты
3. «Мост»
4. Махи ногами
5. Стойки на руках
6. Специальные упражнения на брусьях
7. Упражнения для развития специальной прыгучести
8. Упражнения для улучшения техники разбега
9. Хореографическая подготовка

3.4. Типовое содержание учебно-тренировочного занятия

Структура занятий спортивной гимнастикой отработана в деталях. Она присуща любому типу занятия (учебному, тренировочному, модельному, контрольному и др.) И, как правило, предусматривает три целевые части, позволяя наилучшим образом решать педагогические задачи психофизиологии спортсмена и динамики его функционального состояния.

В таблице представлена схема типового содержания учебно-тренировочного занятия. Руководствуясь подобной схемой, тренер насыщает каждую часть занятий соответствующим содержанием – упражнениями разминочного характера в первой, подготовительной части, основными упражнениями в видах многоборья и вспомогательных видах во второй части занятия и, наконец предусматривает содержание заключительной части. В таблице приведены ориентировочная продолжительность каждой из частей, рекомендации по количеству подходов, характерных для тренировочных групп и групп спортивного совершенствования.

Типовое содержание тренировочных занятий.

Содержание занятий	Продолжительность		Кол-во подходов.	Основные средства, упражнения
	%	мин		
1.Подготовительная часть: -вводная часть; -групповая разминка; -индивидуальная разминка	10-15	15-25 2-3 10-15 5-10		Установка на занятие, общеразвивающие упражнения, акробатика, батут, хореография, средства ОФП и СФП
2.Основная часть: Упражнения на первом виде (снаряде) -специальная разминка; -подходы; -разминочные -установочные -основные -дополнительные Упражнения на других видах по той же схеме	75-80	90-150 25-40 5-8	2-3 1-2 6-10 2-3	Упражнения технической и физической подготовки, акробатика, батут, хореография, средства ОФП и СФП
3.Заклучительная часть: - в спортзале -в восстановительном центре	5-10	20-40 10-15		Упражнения на расслабление, корригирующие упражнения, восстановительные и гигиенические процедуры

В работе с группами начальной подготовки по той же схеме продолжительность отдельных частей занятия пропорционально уменьшается в соответствии с его меньшей общей длительностью. Несколько упрощается и структура основной части.

В зависимости от типа занятий его структура на виде многоборья может изменяться. Это связано с установкой либо на усвоение нового материала, либо на укрепление навыков уже освоенных упражнений. Изменения касаются продолжительности каждого подхода к снаряду, их количества, времени работы на данном виде. При планировании занятия того или иного типа тренер должен учитывать все подобные особенности.

3.5. Тренировочные и соревновательные нагрузки

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

Управление тренировочными нагрузками – важный компонент процесса подготовки гимнастов. В гимнастике принято контролировать объем тренировочной нагрузки путем подсчета количества выполненных элементов, опорных прыжков и комбинаций в целом. Подсчитанные таким способом показатели нагрузки относительны и сохраняют информативную ценность только в отношении гимнастов одного определенного контингента, то есть - одного возрастного диапазона при относительно равной спортивно-технической подготовленности.

Показатели тренировочной нагрузки на этапах начальной и углубленной подготовки в один день (девочки)

Период подготовки	Зоны нагрузки	Группы подготовки и возраст								
		Группы начальной подготовки			Группы начальной спортивной специализации			Группы углубленной специализированной подготовки		
		6-7 лет			7-9 лет			9-16		
		кол-во элем	кол-во ком б	кол-во оп. пр.	кол-во элем	кол-во ком б	кол-во оп. пр.	кол-во элем	кол-во ком б	кол-во оп. пр.
Подготовительный	малая	150	-	3-4	200	-	3-4	275-315	-	3-4
	средняя	180	2-3	5-6	260	2-3	5-6	350-390	1-2	4-5
	большая	225	4-6	7-8	290	4-6	7-8	400-500	2-3	5-6
Соревновательный	малая	130	3-4	5-6	180	3-4	5-6	290-340	5-6	4-5
	средняя	150	5-6	7-8	250	5-6	7-8	350-400	6-7	5-6
	большая	200	7-8	9-10	280	7-8	9-10	400-500	8-9	7-8
Переходный	малая	ОФП СФП	-	-	ОФП СФП	-	-	ОФП СФП 50-70	-	-

Общий объем нагрузки в микроциклах можно определить, суммируя нагрузку всех дней тренировки, ориентируясь на показатели, приведенные в таблице, можно определить, в какой зоне интенсивности тренируется данный гимнаст. При определении интенсивности нагрузки существенное значение имеет фактор времени. В таблице

показано различное количество элементов, комбинаций и опорных прыжков, выполненных за одно и то же время. Это и определяет разную интенсивность работы в те или иные периоды подготовки.

При планировании контроля тренировочной нагрузки в процессе непосредственной подготовки к конкретным соревнованиям следует руководствоваться следующим основным правилом: предстоящие соревнования являются той моделью, в соответствии с которой следует планировать и тренировочную нагрузку. Количество упражнений, действий, которые должны быть выполнены гимнасткой на соревнованиях, является условной мерой нагрузки, которую при подготовке к соревнованиям можно принять за условную «единицу». Как правило, гимнастки при подготовке к соревнованиям должны превышать эту «единицу» нагрузки в полтора – два раза. Этим следует руководствоваться, если необходимо добиться достаточной надежности выступлений в соревнованиях.

В спортивной гимнастике ежегодное количество официальных соревнований относительно невелико и составляет 5-6 стартов. В работе с гимнастками на этапах начальной подготовки и начальной специализации их еще меньше. Соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, турнирной выносливости обеспечиваются в данном случае достаточным количеством контрольных соревнований, прикидок, тестирований технической и физической подготовленности, планированием занятий в соответствии с моделью соревнований, что должно отражаться в планах годового цикла подготовки.

3.6. Врачебный контроль и медицинское обеспечение занятий гимнастикой

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

Основные задачи медицинского обеспечения в спортивной гимнастике:

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

Постоянно работая в контакте с врачом, консультируясь с ним по вопросам планирования тренировок, тренировочных нагрузок, тренер не должен брать на себя функции врача, и не должен заниматься лечением своих учеников.

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

Первичные медицинские обследования проводятся при отборе.

Повторные обследования носят углубленный диспансерный характер и необходимы гимнастам на этапе спортивного совершенствования. Другая форма повторных обследований – текущие обследования проводятся на различных этапах годового цикла подготовки.

Дополнительные обследования необходимы перед соревнованиями (для получения

от врача допуска к участию в них), после заболеваний, травм (для допуска к занятиям).

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения. В них должны быть отражены оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемых, рекомендации по режиму тренировки, показания и противопоказания, допуск к занятиям, соревнованиям, лечебные и профилактические назначения, направления (по показаниям) к врачам специалистам.

3.7. Психологическая подготовка

Учебно-тренировочный и соревновательный процесс в современной гимнастике не могут успешно осуществляться без учёта психологического фактора в подготовке. Для этого используются организационно-педагогические приёмы, основными задачами которых является:

- Создание психологического комфорта во время тренировки с каждым учеником.
- Правильная оценка своих побед и возможных поражений, воспитание уверенности в своих силах и стремление к достижению лучшего результата.
- Овладение приёмами внушения и самовнушения, адаптации к ожидаемым условиям,
- идеомоторной подготовкой к выполнению упражнения.
- Воспитание способности концентрировать внимание и сохранять его на высоком уровне до окончания упражнения.
- Приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения.
- Применение аутогенной тренировки (полное расслабление мышц, достижения состояния покоя).
- Систематическое обращение к соревновательной модели: сокращение разминки, выполнение упражнения на оценку, привлечение зрителей.
- Поощрение удачных исполнений педагогическими средствами-похвалой и другими.

Распределение средств и методов педагогической подготовки зависит от психологических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности учебных занятий.

3.8. Восстановительные средства и мероприятия

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

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

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

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

Основной уровень относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

Текущий уровень восстановления рассматривается в связи с тренировочной

нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

Оперативный уровень восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

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

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

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

3.9. Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного

примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива – одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или

совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению. Перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

3.10. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач ДЮСШ является подготовка занимающихся к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Систематизированное решение этих задач начинается в тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки гимнастов. Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки.

В тренировочных группах занимающиеся в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией, а во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, отдаче рапорта, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Под контролем тренера гимнасты ведут в своем индивидуальном дневнике учет количества выполненных элементов и комбинаций, фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы и пр. Гимнасты-перворазрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для этапа спортивного совершенствования является выполнение требований на звание инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Это означает, что гимнаст должен быть готов к самостоятельному проведению занятий с группами новичков в ДЮСШ и в общеобразовательной школе. Гимнасты-практиканты проводят занятий по

самостоятельно разработанному конспекту, включающему комплекс тренировочных заданий для всех частей урока. Гимнасты должны также неоднократно участвовать в судействе соревнований по гимнастике в ДЮСШ и общеобразовательных школах.

Хорошо поставленные в ДЮСШ воспитательная работа, тренерско-инструкторская практика, подключение заканчивающих спортивную карьеру воспитанников к постоянной работе с группами новичков и судейство соревнований часто предопределяет их дальнейший жизненный путь: они поступают в специальные физкультурные учебные заведения, выбирают профессию тренера.

Примерное содержание тренерско-инструкторской практики

Содержание работы	тренировочные – группы годы подготовки			
	1	2	3	4-6
1. Навыки строевой подготовки. Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорта. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре. ...марш». Подсчет шагов.	-	+	+	+
2. Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки.	-	-	+	+
3. Участие в подготовке к Всероссийскому дню гимнастики (разучивание композиции групповых в/у).	-	-	+	+
4. Подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах чемпионах мира, Европы и Олимп. игр.	-	-	-	-
5. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнастам своей группы.	-	-	+	+
6. Шефство над 1-2 гимнастами новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики.	-	-	-	+

Примерное содержание подготовки судей по спорту

Содержание работы	тренировочные – группы годы подготовки			
	1	2	3	4-5
1. Понятия о балльной системе гимнастических упражнений.	+			
2. Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении.	+	+	+	+
3. Классификация ошибок.	+	+		
4. Общие положения о гимн. Соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания).	+	+	+	+
5. Судейская коллегия; роль главного судьи, его замлей, секретаря и судей на видах многоборья А и Б.		+	+	+
6. Классификация ошибок и сбавки за выполнение упр. (ошибки в технике, осанки, приземлении и др.).			+	+
7. Особенности судейства упражнений обязательной программы.		+	+	+
8. Особенности судейства произвольных упражнений. Понятия трудности упр.: группы А, Б, С, Д, Е. Поощрительные баллы.				+
9. Специальные требования к выполнению				+

произвольных комбинаций на видах многоборья.				
10. Судейство отдельных элементов гимнастами всей группы.	+	+	+	+
11. Судейство соревнований по СФП.			+	+
12. Судейство первенства ДЮСШ среди групп начальной подготовки (2-3 юношеские разряды).				+
13. Обучение записи упражнений с помощью символов.				+

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система контроля и зачётные требования включают в себя конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность должны соответствовать:

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

По окончании каждого учебно-тренировочного года уровень знаний, умений и навыков занимающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов (ПРИЛОЖЕНИЕ № 1).

Выполнение нормы присвоения спортивных званий и разрядов и условия их выполнения согласно минимальному возрасту присвоения: 1 разряд- 10 лет по году рождения, 2 разряд- 9 лет по году рождения, 3 разряд- и юношеские разряды- без ограничения в возрасте (ПРИЛОЖЕНИЕ № 2).

Требования к результатам реализации программы на каждом из этапе подготовки

Обязательная техническая программа.

III ЮНОШЕСКИЙ РАЗРЯД

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК:

1. С разбега прыжок вверх прогнувшись на горку матов на $h=30$ см

БРУСЬЯ:

1. Подъем переворотом махом на н/ж.
2. Отмах назад в соскок ноги вместе.

БРЕВНО:

1. Хореографические шаги.
2. Статический элемент.
3. Соскок- прыжок вверх прогнувшись.

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

1. Статический элемент.
2. Хореографические шаги галопа или польки.
3. Шпагат.
4. Кувырки вперед, назад.
5. Мост из положения лежа.
6. Колесо.

II ЮНОШЕСКИЙ РАЗРЯД

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК:

1. Прыжок в стойку на руках на горку матов не ниже 105 см.

БРУСЬЯ:

1. Силой подъем переворотом на н/ж.
- 2.оборот назад в упоре.

3. Соскок – дуга.

БРЕВНО:

1. Кувырок вперед.
2. Любой статический элемент.
3. Любой гимнастический прыжок.
4. Хореографические шаги.
5. Соскок – рондат.

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

1. Рондат- переворот назад.
2. Стойка- кувырок вперед.
3. Стойка- мост или переворот вперед на одну ногу.
4. Статический элемент.
5. Хореографический прыжок.

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
I ЮНОШЕСКИЙ РАЗРЯД**

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК:

Можно опускать коня до 105 см, стелить горку матов не ниже 105 см или использовать гимнастический мост + подставка 10см.

1. Переворот вперед через горку матов или коня.

БРУСЬЯ:

1. Подъем разгибом.
2. Оборот назад в упоре.
3. Махом назад, упор присев или упор стоя согнувшись.
4. Большим махом вперед, переворот назад в упор на в/ж (можно заменить большим оборотом).
5. Соскок – дуга или большим махом назад любой сальтовый элемент.

БРЕВНО: Комбинация должна содержать не менее двух прямых.

1. Любой статический элемент.
2. Медленный переворот (любой).
3. Поворот на 180градусов (можно на двух ногах).
4. Любой гимнастический прыжок.
5. Соскок любой, кроме соскока прогнувшись.

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

1. Рондат- фляк.
2. Медленный переворот вперед на одну ногу (можно заменить темповым).
3. Медленный переворот назад с одной ноги на одну.
4. Поворот на одной ноге на 180 градусов (любой).
5. Любой гимнастический прыжок.

III СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК: Конь стандартный. Разрешается подставка под гимнастический мост 10 см.

1. Переворот вперед.

БРУСЬЯ:

1. Подъем разгибом.
2. Отмах в стойку на руках.
3. Оборот назад не касаясь.
4. Смена жердей (любая).
5. Соскок- дуга или любой сальтовый элемент.

БРЕВНО: Комбинация должна содержать не менее трех прямых.

1. Поворот min 180 градусов на одной ноге.
2. Два разных медленных переворота.

3. Широкий прыжок (любой).
4. Соскок- любой сальтовый элемент.

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

1. Рондат- фляк- сальто назад в группировке.
2. Рондат - три фляка.
3. Акробатическая связка (min два элемента) по направлению вперед.
4. Поворот на одной ноге min 360 градусов (любой).
5. Широкий прыжок.

II СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД, Обязательная программа /девушки/

Вольные упражнения:

1. Акробатическая связка:

- 1) переворот вперед с поворотом на 180°(рондат)
- 2) темповой переворот назад (фляк)
- 3) темповое сальто
- 4) темповой переворот назад (фляк)
- 5) сальто назад в группировке («окрошка»)

2. Серия из двух гимнастических прыжков, один из которых толчком одной ноги с разведением ног 180°

3. Поворот на одной ноге на 360° (любой)

4. Акробатическая связка:

- 1) переворот вперед с поворотом на 180°(рондат)
- 2) темповой переворот назад (фляк)
- 3) сальто назад прогнувшись

5. Акробатическая связка:

- 1) темповой переворот вперед на две
- 2) темповой переворот вперед с двух на две (фляк вперед)

Опорный прыжок:

-переворот вперед через стол

Брусья:

- 1) И.П.: стоя лицом к н/ж, с прыжка вис углом, подъем разгибом – отмах в стойку на руках
- 2) оборот назад не касаясь
- 3) оборот назад в упоре стоя согнувшись
- 4) прыжок с н/ж в вис на в/ж
- 5) подъём разгибом, отмах в стойку на руках
- 6) 2 больших оборота
- 7) соскок: большим махом назад сальто назад прогнувшись (бланш)

Бревно:

1) Связка:

- медленный переворот назад

- фляк

2) медленный переворот вперед на одну ногу с удержанием другой

3) поворот на одной ноге на 360°

4) прыжок в шпагат(любой)

5) соскок: переворот вперед с поворотом на 180°(рондат) – сальто в группировке

Обязательная программа:

Общие требования:

Обязательная программа судится из исходной оценки 10,0 б.

Пропуск элемента – сбавка 0,5 б. + стоимость элемента.

Прыжок:

- разрешается прыгать 2 одинаковых прыжка, в зачёт идёт лучшая оценка.

Произвольная программа:

- разрешается прыгать 2 одинаковых прыжка, в зачёт идёт лучшая оценка;
- выход в финал по полусумме двух дней соревнований (обязательная + произвольная);
- в финальных соревнованиях разрешается прыгать 2 одинаковых прыжка, окончательная оценка – полусумма двух прыжков.

Брусья, бревно, вольные упражнения:

- оцениваются 8 элементов без специальных требований.

I СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД, Обязательная программа /девушки/

Вольные упражнения:

1. Акробатическое соединение:
 - 1) переворот вперед с поворотом на 180°(рондат)
 - 2) 2 темповых сальто назад
 - 3) темповой переворот назад (фляк)
 - 4) сальто назад в группировке с раскрытием
 2. Акробатическое соединение:
 - 1) темповой переворот вперед на две ноги
 - 2) темповой переворот вперед с двух на две
 - 3) сальто вперед
 3. Акробатическое соединение:
 - 1) переворот вперед с поворотом на 180°(рондат)
 - 2) темповой переворот назад (фляк)
 - 3) сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°
 4. Акробатическое соединение:
 - 1) переворот вперед с поворотом на 180°(рондат)
 - 2) темповой переворот назад (фляк)
 - 3) сальто назад сгиб разгиб
 5. Кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360°
 6. Медленный переворот назад в стойку ноги в продольном шпагате, продев в шпагат (показать 3 шпагата)
 7. Прыжок со сменой ног в шпагат
 8. Поворот на одной ноге на 360°, другая согнута и прижата носком к колену опорной ноги, руки в стороны
 9. Прыжковая связка:
 - 1) прыжок махом одной (вперёд), толчком другой
 - 2) прыжок со сменой прямых ног спереди
 - 3) «фуэте»
- Опорный прыжок:
1. Переворот вперед
 2. Переворот вперед с поворотом на 180°(рондат) и сальто назад в группировке («Цукахара»)
- Брусья:
1. Размахивания в вися
 2. Большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху. Тело на уровне горизонтали (санжировка)
 3. Большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху (санжировка не ниже 45°)
 4. Мах вперёд с поворотом на 180° («санжировка») с одновременным опусканием рук в стойку на руках
 5. Оборот назад не касаясь в стойку на руках (перешмыг)
 6. Большой оборот назад с подлётом (с отпусанием рук)
 7. Большой оборот назад с поворотом на 360°

8. Большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (Келлеровский)
9. Большой оборот вперёд хлестом
10. Большой оборот вперёд с одновременным перехватом в хват сверху в стойку на руках
11. Большой оборот назад
12. Большим махом вперёд сальто назад прямым телом

Бревно:

1. И.П. – стоя около бревна продольно. Силой, согнувшись ноги врозь стойка на руках (спичаг). Стойка на руках, ноги продольно до положения шпагата
2. Медленный переворот вперед на одну ногу
3. Переворот боком (колесо)
4. Сальто назад в группировке
5. Прыжковая связка:
 - прыжок шагом в шпагат
 - прыжок прогнувшись
 - прыжок «сиссон»
6. Поворот на 180° на одной ноге, вторая вперёд на уровне горизонтали (в остановку)
7. Поворот на одной ноге на 360°
8. Медленный переворот назад, ноги продольно до положения шпагата (соединить ноги в стойку на руках). Ноги врозь продольно до положения шпагата, приставляя ногу, фляк на одну ногу
9. Фляк на две ноги
10. Соскок: переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – сальто назад в группировке с раскрыванием.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

4.1. Список литературы для педагога:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: ФиС, 2004.
2. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: ФиС, 2003.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1983.
4. Богомолов А., Каракашьянц к., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. - М.: ФиС, 1974.
5. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. – Киев: Здоровья 1986.
6. Гавердовский Ю.К., Техника гимнастических упражнений. – М., Терра-спорт, 2002.
7. Гавердовский Ю.К., О махах, бросках, оборотах. Гимнастика: Ежегодник. –М.: Сов. спорт, 1989.
8. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. - М.: ФиС, 1987.
9. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.:ФиС, 1981.
10. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике. - М.: ФиС, 1982.
11. Коренберг В.Б. Внимание деталям! - М.: ФиС, 1972.
12. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике. М.: ФиС, 1989.
13. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: проФиС, 1989.
14. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев: Олимпийская литература, 1999.
15. Спортивная гимнастика / Под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. - М.:ФиС, 1979.
16. Теория спорта: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Вища школа, 1987.
17. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика разработан на основании [части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"](#) (далее - [Федеральный закон](#)) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.1), ст.7582) и [подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации](#), утвержденного [постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607](#) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30, ст.4112) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с [Федеральным законом](#).

4.2. Список литературы для детей:

1. «Гимнастика» журнал Федерации спортивной гимнастики России

**Минимальные требования к ОФП и СФП при переходе
от одного этапа многолетней подготовки к другому**

Контрольные тесты упражнения	III юн.	II юн.	I юн.	III взр.	II взр.	I взр.	КМС
1. Шпагаты	Один из трех	Шпагаты правой, левой, прямой					
2. Складка	Из положения сидя			Из положения стоя			
3. Мост	лежа	Опуститьс я	опустить ся и встать	Переворот назад	переворот вперед с ласточки		
4. Поднимание ног	До горизонта ли 10 раз	До точки хвата					
		2	4	6	8	10	12
5. Удержание ног сек	10	12	15	17	20	22	25
6. Подтягивания	4	5	6	7	8	10	12
7. Подъем переворотом	-	-	2	4	5	6	8
8. Подъем разгибом	-	-	-	2	4	6	8
9. Стойка на брусках	-	-	-	2	3	4	6
10. Бег 20 м	4.4	4.2	4.0	3.9	3.8	3.6	3.5
11. Прыжок в длину	120	130	140	150	165	185	200
12. Стойка на руках	-	-	В сумме двух попыток		Одна попытка		
			15	18	20	25	30
13. Равновесие (3 сек)	-	-	До пояса	До уровня груди	До уровня плеча	До подбородка	До уровня глаз
14. «Спичаг»			10 у опоры	2 из вне или 8 из положения стоя	Из вне		
					3	4	6
Сумма баллов для выполнения разряда	56.0	60.0	96.0	119.0	126.0	133.0	140.0

Нормы присвоения спортивных званий и разрядов и условия их выполнения

Минимальный возраст присвоения: 1 разряд- 10 лет по году рождения, 2 разряд- 9 лет по году рождения, 3 разряд- и юношеские разряды- без ограничения в возрасте

Многоборье	Единицы измерения	I разряд	II разряд	III разряд	I юн.	II юн.	III юн.
	баллы	72	68	32	32	32	32
Условия выполнения норм	I и II разряды присваиваются на соревнованиях муниципального уровня и выше при условии выполнения норматива по обязательной и произвольной программам. III разряд и I, II, III юношеские разряды присваиваются на любых соревнованиях при условии выполнения норматива.						

Минимальный возраст присвоения КМС- 12 лет по году рождения

Ранг соревнований	Выполнить норму в баллах	Условия выполнения разрядных требований
		Количество судей соответствующих квалификации
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и Санкт-Петербурга)	46	Арбитры не ниже РК
	Для присвоения звания КМС необходимо еще одно выполнение на классифицируемых соревнованиях	
Розыгрыш Кубка субъекта Российской Федерации	46	Арбитры не ниже РК
	Для присвоения звания КМС необходимо еще одно выполнение на классифицируемых соревнованиях	
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и Санкт-Петербурга)	46	Арбитры не ниже РК
	Для присвоения звания КМС необходимо еще одно выполнение на классифицируемых соревнованиях	