

УДК 796/799
ББК 75.6
С73

Программу разработал авторский коллектив кафедры теории и методики гимнастики Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма в составе:

Ю. К. Гаввердовский, доктор пед. наук, профессор (составление и общая редакция программы, разделы: «Объяснительная записка», «Возрастные и половые особенности развития организма», «Техническая подготовка», «Психологическая подготовка в гимнастике», «Воспитательная работа и теоретическая подготовка»);

Т. С. Лисицкая, канд. биол. наук, профессор (разделы: «Хореографическая подготовка»);

Е. Ю. Розин, канд. пед. наук, профессор (разделы: «Спортивный отбор в гимнастике», «Физическая подготовка», «Тренерско-инструкторская и судейская практика»);

В. М. Смолевский, канд. пед. наук, профессор (разделы: «Планирование учебно-тренировочного процесса», «Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки», «Педагогический контроль», «Врачебный контроль»).

Рецензент:

Л. Я. Аркаев, канд. пед. наук, профессор, заслуженный тренер России

С73

Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст]. – М. : Советский спорт, 2005. – 420 с. ISBN 5-9718-0013-2

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для многолетней поэтапной подготовки гимнастов и гимнасток в ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. В программе отражены все ключевые компоненты технической, физической, психологической подготовки занимающихся спортивной гимнастикой и связанные с ними установки на контроль и мониторинг уровня подготовленности. Особое внимание уделяется базовой технической и физической подготовке гимнастов и гимнасток, начиная от этапа начальной подготовки и кончая уровнем высшего спортивного мастерства.

УДК 796/799
ББК 75.6

ISBN 5-9718-0013-2

© Федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2005
© Коллектив авторов, 2005
© Оформление. ОАО «Издательство «Советский спорт», 2005

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа выполнена в соответствии с Типовым планом-проспектом учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ и УОР), утвержденным приказом Госкомспорта Российской Федерации № 390 от 28.06.2001 г. Последние по времени аналогичные программные документы по спортивной гимнастике выходили в 1983 и 1986 гг. отдельными изданиями для юношей и девушек соответственно. В отличие от них данная программа выполнена как общий документ, в котором предусмотрены разделы как общие для гимнастов и гимнасток, так и дифференцированные с учетом специфики мужского и женского спорта.

В начале программы кратко рассматривается ряд наиболее общих естественно-научных положений, важных для понимания процесса развития систем организма, двигательного аппарата, психики и свойств личности занимающихся спортивной гимнастикой в детском и юношеском возрастах.

В разделе «Отбор в спортивной гимнастике» даются как общетеоретические основы отбора различных уровней, так и конкретные методические рекомендации, позволяющие определять пригодность детей для занятий спортивной гимнастикой, осуществлять отбор перспективных гимнастов и гимнасток, а также комплектовать состав сборных команд для участия в соревнованиях.

В разделе «Планирование учебно-тренировочного процесса» рассматриваются основные принципы планирования работы в спортивной гимнастике и необходимая для этого документация.

Ключевое место в материалах программы занимают разделы, посвященные всем видам подготовки гимнастов и гимнасток, составляющим в совокупности систему многолетней поэтапной подготовки спортсменов в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР. Согласно принятой концепции выделяются:

– *Этап начальной (предварительной) подготовки детей 7–8 лет (мальчиков) и 6–7 лет (девочек);*

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. ВОЗРАСТНЫЕ И ПОЛОВЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА ГИМНАСТОВ	6
Понятие «возраста»	6
Общие возрастные особенности развития организма занимающихся	6
Возрастные особенности женского организма и личности	12
II. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В ГИМНАСТИКЕ	14
Предмет и виды отбора в спорте	14
Методика определения спортивной пригодности детей 5–7 лет при комплектовании групп начальной подготовки	15
Методика оценки внешних данных	15
Методика оценки координации движений	17
Методика оценки способностей к сохранению равновесия	18
Отбор перспективных гимнастов в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования	18
Отбор для участия в соревнованиях и при комплектовании сборных команд	19
III. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	21
Учебный план	21
План-схема годичного цикла подготовки	22

IV. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	32
Основные положения специальной технической подготовки в гимнастике	32
Методические приемы базовой технической подготовки	35
Практический материал специальной технической подготовки.	
Мужские группы	37
1. Перекладина	39
2. Брусья	78
3. Кольца	99
4. Конь-махи	124
5. Опорный прыжок	140
6. Акробатика	152
7. Батут	191
8. Хореографическая подготовка гимнастов-мужчин	207
Практический материал специальной технической подготовки.	
Женские группы	210
1. Брусья разной высоты	210
2. Бревно	242
3. Опорный прыжок	263
4. Акробатика	275
5. Хореографическая подготовка гимнасток	311
V. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	323
Общая физическая подготовка	323
Материал ОФП для групп НП, УТ и СС	324
Специальная физическая подготовка	325
Материал СФП для групп НП	328
Материал СФП для групп УТ и СС	332
Комплексные упражнения СФП (для мужских и женских и групп)	333
Комплексные упражнения (для мужских групп УТ)	337
Комплексные упражнения (для мужских групп СС)	338
Комплексные упражнения (для женских групп УТ)	339
Комплексные упражнения (для женских групп СС)	340

Общие методические основы диагностики и контроля за физической подготовленностью	341
Организационно-методические требования к проведению испытаний (соревнований) по СФП	342
Методика проведения тестов по СФП (для гимнастов-мужчин, рис. 1)	343
Методика проведения тестов по СФП (для гимнасток, рис. 3)	351
Тестирование специальной физической подготовленности	353
Тестирование гимнастов (мужчин)	355
СФП гимнастов 5–8 лет	355
СФП гимнастов 9–10 лет	356
СФП гимнастов 11–12 лет	357
СФП гимнастов 13–15 лет	358
СФП гимнастов 16–17 лет и старше	360
Тестирование гимнасток	362
СФП гимнасток 5–7 лет	362
СФП гимнасток 8–10 лет	363
СФП гимнасток 11–13 лет	364
СФП гимнасток 14–16 лет и старше	365
Мониторинг роста-весовых показателей гимнастов и гимнасток	367
VI. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГИМНАСТИКЕ	370
Психологические и психомоторные особенности спортивной гимнастики	370
Методы психодиагностики в гимнастике	373
Методы психо- и саморегуляции в гимнастике	374
Психическая надежность в гимнастике	376
Психологические аспекты тренировки в гимнастике	377
Психологические аспекты соревнований по гимнастике	378
VII. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГИМНАСТИКЕ	379

Воспитательная работа	379
Теоретическая подготовка	379
VIII. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ	382
Управление тренировочными нагрузками	382
Методика неоднократных занятий в один день	383
Особенности централизованной тренировки	389
Показатели тренировочной нагрузки в предсоревновательной подготовке	390
Соревнования в годичном плане подготовки	390
IX. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ	391
Документы учета и контроля в работе тренера и гимнаста	391
Типовое содержание тренировочного занятия	392
Контрольные карты	393
X. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ	404
Основные задачи медицинского обеспечения	404
Врачебные обследования	405
Восстановительные средства и мероприятия	406
XI. ТРЕНЕРСКО-ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА (Табл. 37–38)	410
ЛИТЕРАТУРА	413