

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа по спортивной гимнастике
(МБУДО СШ по спортивной гимнастике)**

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом МБУДО СШ по
спортивной гимнастике
протокол от 27.06.2024 № 4

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУДО СШ
по спортивной гимнастике
от 06.08.2024 № 49 -од

**Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной
гимнастике в области физической культуры и спорта для спортивно-
оздоровительных групп**

Срок реализации Программы: весь период
Разработчики программы:
В.М. Леонова, инструктор-методист
Под редакцией:
Н.Н. Гончаровой, директора,

Смоленск

2024

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы	5
3. Нормативная часть	5
Правила приёма	5
Режим работы спортивно-оздоровительной группы.....	5
Учебно-тематический план для спортивно-оздоровительных групп	6
4. Образовательный процесс	6
Средства обучения.....	6
Методы организации и проведения занятий по спортивной гимнастике	7
Методы развития физических качеств	7
Методы воспитания морально-волевых и психических качеств	7
Характеристика средств ОФП и СФП	7
Упражнения для развития силы	8
Упражнения для развития гибкости	9
Упражнения для развития быстроты	10
Упражнения для развития прыгучести.....	10
Теоретическая подготовка.....	11
Техническая подготовка	11
Акробатические упражнения.....	11
Характеристика средств хореографической подготовки.....	13
Воспитательная и психологическая подготовка	13
Методические указания к проведению занятия	14
Определение уровня физической подготовленности	14
5. Контрольные упражнения	15
ТАБЛИЦА №1	15
ТАБЛИЦА №3	15
Контрольные упражнения для оценки гибкости	16
6. Список литературы.....	19
7. Интернет-ресурсы.....	20
Приложение 1	21
Приложение 2	22

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике в области физической культуры и спорта (далее программа) реализует принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», п. 1, 2 ст. 32. Программа предназначена для спортивно-оздоровительных групп и разработана на основании п.3 ст.28, п. 4, ст. 75 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

Законодательство о физической культуре и спорте основывается на следующих принципах:

- обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;
- единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации;
- установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта;
- непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;
- содействие развитию всех видов и составных частей спорта с учетом уникальности спорта, его социальной и образовательной функций, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов;
- учета интересов всех граждан при разработке и реализации программ развития физической культуры и спорта.

При разработке программы использованы результаты практической деятельности ведущих тренеров-преподавателей муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы по спортивной гимнастике по подготовке обучающихся различных возрастных групп, данные научных исследований по проблемам теории и практики детского спорта, практические рекомендации спортивной медицины, возрастной физиологии и психологии, теории и методики физического воспитания.

Дополнительная общеразвивающая программа ежегодно обновляется с учётом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Программа предусмотрена для детей и взрослых и предназначена для обучающихся, которые не выполнили требования для перевода на следующий этап, период подготовки в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Для дальнейших занятий, по желанию обучающихся, они могут быть переведены на общеразвивающую программу подготовки и зачислены в спортивно-оздоровительные группы.

Цель Программы заключается в создании устойчивой мотивации к систематической двигательной активности, расширении знаний о физической культуре, улучшении показателей физической подготовленности, обогащении двигательного опыта разнообразными гимнастическими упражнениями, формировании социально значимых положительных личностных качеств и развития творческих начал в двигательном самообразовании.

Программа предполагает решение следующих основных задач:

- пропаганду основ здорового образа жизни, гигиенической культуры, и профилактика вредных привычек;
- создание условий для сохранения и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся.

Программа предполагает ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, пропаганду занятий спортивной гимнастикой.

Спортивная гимнастика - это один из красивейших, динамичных, зрелищных и популярных видов спорта. С помощью гимнастики успешно решаются задачи гармонического физического развития занимающихся, так как в её распоряжении имеются самые разнообразные упражнения, благотворно воздействующие на различные звенья двигательного аппарата, на все мышечные группы. Спортивная гимнастика - олимпийский вид спорта со сложнокоординационной деятельностью. Важная особенность гимнастики – большое количество структурно разнообразных по трудности движений. Спортивная гимнастика требует от занимающихся проявления не только всех физических качеств: ловкости, силы, гибкости, быстроты, выносливости, но и морально-волевых, таких как смелость, целеустремленность, трудолюбие и ответственное отношение к делу.

Требования к технике безопасности в условиях учебных занятий и соревнований

Учебный процесс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

Во время занятий и соревнований необходимо использовать поролоновые маты и другой гимнастический страхующий инвентарь и оборудование.

Перед началом занятий тренер-преподаватель должен проверить исправность и надёжность крепления гимнастических снарядов, готовность зала к занятиям, состояние наладок и лямок.

Тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы обучающиеся:

- не стояли близко к спортивному снаряду при выполнении упражнения другим обучающимся;

- при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземлялись мягко на носки ступней, пружинисто приседая;

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдали достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

- выполняли строго оговоренные упражнения и элементы.

Перед началом занятий тренер-преподаватель должен выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний. Тренер-преподаватель должен учитывать самочувствие обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма.

Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

При освоении элементов и комбинаций гимнастических упражнений должны применяться меры страховки и само страховки для предупреждения возможных травм. Обучение проводить с использованием средств страховки (ручные и подвесные страхующие пояса, поролон и др.).

При выполнении упражнений на снарядах тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы гимнастические маты были возле снарядов в местах возможных падений и соскоков. Маты должны быть уложены с точной стыковкой без щелей между ними.

Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Обучающиеся должны быть в соответствующей спортивной форме для занятий гимнастикой.

На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, заколки, кольца и т.п.)

При появлении во время занятий боли, при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы

Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы предусматривают:

- наличие гимнастического зала, обеспеченным необходимым оборудованием и спортивным инвентарём;
- наличие раздевалок, душевых.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимые для прохождения обучения

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Брусья гимнастические женские	штук	1
5.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
6.	Грибок гимнастический без ручек на ножке	штук	1
7.	Дорожка акробатическая	комплект	1
8.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
9.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
10.	Канат для лазания	штук	2
11.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
12.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
13.	Мат гимнастический	штук	20
14.	Мостик гимнастический	штук	3
15.	Палка гимнастическая	штук	5
16.	Перекладина гимнастическая	штук	1
17.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
18.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
19.	Скакалка гимнастическая	штук	10
20.	Скамейка гимнастическая	штук	4
21.	Стенка гимнастическая	штук	6

3. Нормативная часть

Правила приёма

Комплектование спортивно-оздоровительных групп происходит на начало очередного учебного года по заявлению обучающихся (Приложение 1). Группа может формироваться без учёта гендерных особенностей.

Расписание и продолжительность учебного занятия устанавливается спортивной школой самостоятельно. Норма часов учебной (практической) работы устанавливается в астрономических часах.

Режим работы спортивно-оздоровительной группы

№ п / п	Этапы многолетней подготовки спортсменов	Период обучения (лет)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Объём тренировочной нагрузки

			состав группы (чел.)		(учебных часов за неделю)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	25	15-20	5	3

**Учебно-тематический план для спортивно-оздоровительных групп
(на 46 недель)**

№ п/п	Разделы подготовки	Часы
1.	Теоретическая подготовка	2
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	50
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	50
4.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	30
5.	Соревновательная подготовка	2
6.	Контрольные испытания (контрольная тренировка)	2
7.	Медосмотр. Воспитательные и восстановительные мероприятия	2
8.	Итого	138

Если в конце учебного года обучающийся изъявляет желание перейти на спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе, он должен сдать КПи в соответствии с ФССП и выполнить разрядные требования, соответствующие его возрасту. Разрядные требования и КПи указаны в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

4. Образовательный процесс

Годовой учебно-тематический план рассчитан на 46 недель, количество учебных занятий в неделю варьируется от 2-х до 4-х, продолжительность одного занятия не менее 60 минут, но не более 120 минут.

Годовой план подготовки разрабатывается тренером-преподавателем группы самостоятельно на основании учебно-тематического плана для спортивно-оздоровительных групп.

Основными формами учебных занятий являются: групповые учебные и теоретические занятия, контрольные занятия, соревнования, тестирование. В течение учебного года и конце учебного года тренер-преподаватель, в соответствии с разделом «Контрольные упражнения», может провести испытания по ОФП, СФП (тестирование).

Средства обучения

- упражнения общефизической и специальной физической подготовки;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата;
- специальные подготовительные упражнения;
- упражнения на снарядах;
- элементы акробатика;
- элементы хореографии;
- подвижные игры, эстафеты;
- упражнения на растягивание.

Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменений следующих показателей: количество повторений каждого упражнения, амплитуда

движений, характер движений (плавно - резко, напряженно - расслабленно), продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, исходные положения.

Методы организации и проведения занятий по спортивной гимнастике

Словесные методы:

- описание;
- объяснение;
- рассказ;
- разбор;
- указание
- команды и распоряжения;
- подсчет.

Наглядные методы:

- показ упражнений;
- видеофильмы, жестикуляции.

Практические методы:

- метод упражнений;
- метод разучивания по частям;
- метод разучивания в целом;
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Методы развития физических качеств

- равномерный;
- переменный;
- повторный;
- интервальный;
- метод максимальной интенсивности.

Методы воспитания морально-волевых и психических качеств

- метод убеждения и разъяснения;
- личный пример тренера;
- метод поощрения;
- метод группового воздействия;
- самостоятельное выполнение заданий.

Характеристика средств ОФП и СФП

Полноценная физическая подготовка включает общую и специальную подготовку, между которыми существует тесная связь. Это разделение позволяет лучше построить педагогический процесс, используя различные средства и методы, хотя необходимое соотношение двух данных видов подготовки примерно равно.

Общая физическая подготовка (ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направлен на общее гармоническое развитие всего организма, развитие всей его мускулатуры, укрепление органов и систем организма и повышение его функциональных возможностей, улучшение способностей к координации движений, увеличение быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, исправление недостатков телосложения и осанки у обучающихся, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой. Общая физическая подготовка осуществляется на протяжении всего года.

Средства общей физической подготовки:

Строевые упражнения.

Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты. Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали,

«змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения

Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук. Движения руками: вперёд, назад, книзу, кверху, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками. Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений. Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Прыжки: вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий

Упражнения в лазаньи на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

Упражнения в равновесии

Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Элементы лёгкой атлетики

Бег с изменением темпа и с ускорением (20м), бег на скорость – 20-25 м с высокого старта, прыжки в длину с разбега.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты

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

Средствами специальной физической подготовки являются:

1. Гимнастические упражнения на снарядах, т.е. целостные действия, которые выполняются с соблюдением всех требований, установленных для соревнований.

2. Специальные подготовительные упражнения, непосредственно направленные на развитие физических качеств. Это упражнения, направленные на развитие мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении целостного действия.

Упражнения для развития силы

упражнения	методические указания
1. Наклоны и повороты тулов. в различных направлениях из различных исходных положений. Круговые движения туловищем	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг (быстро и медленно)
2. Подтягивание в висе лежа на низкой жерди или перекладине	3 серии по три раза в быстром темпе
3. «Отжимание» в упоре лежа на гимнастической скамейке; на параллельных брусьях	Спина прямая, ноги на гимнастической скамейке; следить за правильным положением тела (не прогибаться)
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади	Руки на гимнастической скамейке или на опоре (25-30 см). Выполнять быстро и медленно
5. Лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами	Быстро, 12 раз Две-три серии с паузами отдыха 20 с
6. Лежа на животе прогнувшись., руки вверх («качалка»)	7-10 раз, 5-7 сер. Паузы для отдыха 6-8 с
7. То же на правом, левом боку	—«»—
8. В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в вис углом	5-8 раз, 4-5 серий Паузы для отдыха: 6-8 с
9. Угол в висе на гимн, стенке (держат)	6 с, 4-5 серий, Паузы для отдыха: 5с
10. Лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены - сгибание тулов. до прямого угла	Быстро: 10 раз, 4-5 серий, паузы отдыха до 8 с
11. То же, сидя на скамейке, коне и др.	То же, но в последней попытке удержание горизонтального положения на время
12. То же, лежа на коне на бедрах, лицом вниз - поднимание туловища до гориз. полож.	—«»—
13. Эти же упражнения, закреплены руки, поднимание ног	—«»—
14. Эти же упражнения лежа лицом вверх	Выполнять до отказа
15. «Прилипалочка» - упор на гимн, стенке лицом к ст., касаясь опоры всем телом	3 с, 5 серий Паузы отдыха 6 с
16. Из вися стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке - силой вис прогнувшись	2 раза, 3 серии Паузы отдыха 5 с
17. Лазанье и передвижения в висе на гимнастической стенке	Исп. в разных направлениях: вверх, вниз, в стороны
18. Лазанье по канату	С помощью ног 3 м
19. Из упора присев перекаат назад - перекаат вперед - прыжок вверх прогнувшись - упор присев	5 раз Выполнение в быстром темпе
20. Отжимание в упоре лежа	—«»—
21. Передвижение в упоре на параллельных брусьях	Следить за правильным положением тела (не прогибаться)
22. Переворот силой в упор на нижней жерди или на перекладине	В подход 2 раза
23. Приседание на правой, левой ноге («пистолет») у опоры	В подход на каждой ноге по 3 раза
24. То же на гимнастической скамейке, бревне стоя, поперек	В подход на каждой ноге 1-2 раза

Упражнения для развития гибкости

упражнения	методические указания
------------	-----------------------

1. Рывковые движения руками во всех направлениях	Постепенное увеличение силы и амплитуды рывковых движений
2. Круги руками во всех направлениях	Постепенное увеличение амплитуды
3. Наклоны вперед	Достать ладонями пол, держать 3 с
4. «Мост»	Из положения лежа; из основной стойки наклоном назад
5. Шпагаты	Правая, левая, прямой
6. Махи ногами	У опоры вперед, в сторону, назад То же от приставленной ноги
7. Круги и перемахи правой, левой через препятствие, стоя к нему лицом, боком	Высота 45-80 см
8. Выкруты и вкруты в плечевых суставах	Со скакалкой, гимнастической палкой постепенно сближая точки хвата до ширины плеч
9. Движения с гимн, палкой с разными хватами	Дв. снизу вверх и обратно в хв. сверж», снизу, обратном (из полож. палка вп), в хв. снизу и св. (из положения за спиной)

Упражнения для развития быстроты

упражнения	методические указания
1. Пробегание отрезков на скорость	15-20м
2. Смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленный сигнал	Предельно быстрая резкая смена направления и остановки по неожиданной команде
3. Выполнение упражнений на время	Упор присев - упор лежа, 4-6 раз

Упражнения для развития прыгучести

упражнения	методические указания
1. Прыжки через скакалку двойные и простые, с поворотами	На двух и со сменой н. (4 по 9), 25-30 пр.
2. В длину с места	Толчком с двух и с одной
3. С места на горку матов	Три серии по 12 пр. с паузами 5 с. Высота горки 25-30 см
4. Через гимн, скамейку или веревку (на высоту 20-30 см)	С двух ног, вперед, назад, боком
5. То же с продвижением прыжками вп., впр., вл. через веревку высотой 25-30 см	-
6. На поролоновом кубе или горке из 4 матов	3-4 серии по 6 пр. с паузами 6 с
7. На обеих н. с движением вп. и наз.	По всей длине акробатической дорожки или на помосте для в/у - 2-3 прямые с паузами в форме ходьбы 5-7 с
8. В длину, соскоком на площадку 50 x 50 см	С высоты 40-45 см
9. То же на горку матов	45-55 м

Упражнения для развития выносливости

упражнения	методические указания
<i>Упражнения ОФП и многократное выполнение заданий СФП (до отказа)</i>	
1. Равновесие на одной, держать	-
2. Стойка на руках, держать	-
3. Отмахи из упора на перекладине, н/ж брусьев	Без учета высоты отмаха

4. Равномерный бег 2-5 мин.	Умеренный темп
-----------------------------	----------------

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется в рамках следующих тем:

1. Основы гигиены и здорового образа жизни – беседы о необходимости соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных учебных занятиях; рассказы о методике закаливания и его значении для повышения работоспособности обучающегося и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.
2. Сведения о строении и функциях организма человека.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Вредные привычки и их преодоление.
5. Терминология разучиваемых упражнений.
6. Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой.
7. Правила вида спорта.
8. Беседа: «О допинге и последствиях его употребления» (Приложение 2)

Техническая подготовка

Понятие «техническая подготовка» трактуется как всякая учебно-тренировочная работа, связанная с работой обучающихся над техникой движений, и, таким образом, охватывает обучение упражнениям (независимо от их назначения), совершенствование двигательных навыков, техническую соревновательную подготовку и т.п.

Технически сложные гимнастические упражнения всегда содержат в своем составе координационные блоки, важные для исполнения целых групп упражнений. Необходимы навыки балансирования в равновесных положениях, прежде всего – в стойке на ногах с различными положениями рук, в стойке на носках, в равновесиях на одной ноге и в стойке на руках у опоры и без (с помощью тренера и самостоятельно), в стойке на лопатках; в стойке на голове и руках; в мосте; навык исполнения безопорных поворотов вокруг продольной оси; а также навык приземления; навык построения, навыки отталкивания ногами, руками.

Акробатика: группировка из различных и. п.; перекаты назад-вперед и боком в группировке; перекаты боком прогнувшись; кувырки вперед и назад; кувырки вперед вниз и вверх по наклонной плоскости, переворот боком («колесо»), переворот вперед, темповой переворот вперед, фляк, рондат, сальто вперед, назад.

Батут: прыжки вверх на сетке простые, со смещениями и контрсмещениями, с остановкой на сетке; прыжки с различным положением ног – ноги врозь, согнув ноги, в группировке; прыжки с ног в сед, на спину и на живот; соединения прыжков и отскоков с ног, спины и живота; прыжки с поворотом на 90° и 180°; выпрыгивание на ноги в поролоновую яму (тоже на горку матов).

Брусья, брусья разновысокие, перекладина, кольца: упоры, бросковые махи в висах и упорах; подъемы, спады, сходы и отодвиги разного назначения; выкруты.

Бревно: гимнастические прыжки и повороты, перевороты, навыки отталкивания от бревна и равновесного прихода на него и т.п.

Акробатические упражнения

Классификация акробатических упражнений.

Равновесия. *Равновесие* — это статистическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге.

Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 сек.

Согнув ногу - тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед. Высокое равновесие - тело вертикально, свободная нога отведена назад до горизонтального положения. Равновесие «Ласточка» -

тело наклонено вперед в прогнутом положении. Свободная нога поднята не ниже уровня плеча.

Шпагаты. *Шпагат - сед с предельно разведенными ногами.*

Технически правильное исполнение шпагатов характеризуется лёгкостью и точностью принятия заданной позы без дополнительных покачиваний, с касанием опоры всей длиной ног.

Выполнение шпагатов увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, что делает движения гимнастов более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм.

Шпагат левый (правый) - указывается нога. Находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки). При выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад. Полушпагат «улитка» - след на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально. Прямой шпагат - сед с предельно разведенными ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.

Мосты. *Мост - дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.*

Способы выполнения: Пригибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; Наклоном назад стойки врозь, руки вверх; Поворотом на 180 градусов из упора на руках; Разгибом из упора лежа на лопатках.

При технически правильном исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руках. Мост на коленях - мост с опорой на голени и руки.

Мост на предплечьях - мост с опорой на ноги и предплечья.

Упоры. *Упор — это вертикальное или горизонтальное статистическое положение занимающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры.*

Технически правильное исполнение характеризуется с точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3-х секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает занимающимся основание стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.

Упор согнув ноги - тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены.

Упор углом - то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ноги горизонтально полу или чуть выше.

Стойки. *Стойка - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.*

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принята заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 - х секунд.

Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.

Стойка на лопатках - стойка с опорой на лопатках, затылок и с поддержкой руками под спину. *Стойка на лопатках, руках на полу* - то же, но без поддержки руками о спину. *Стойка на голове* - тело прямое с опорой на руки и голову. *Стойка на руках* - тело прямое с опорой на кисти.

Наклон, наскок на мостик, соскок прогнувшись.

Вращательные упражнения

Перекаты. *Перекат - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.*

Многочисленное выполнение разнообразных перекатов является действенным средством тренировки вестибулярного аппарата, развития гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Перекат из стойки на лопатках выполняется вращением вперед в группировке в положение упора присев.

Разновидности перекатов: В сед согнув ноги; согнувшись; ноги врозь; на одну - на одну ногу с последующим шагом вперед другой; В упор стоя согнувшись ноги врозь - с опорой на руки; в упор стоя согнувшись ноги врозь - то же, что и в упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим поворотом направо (налево) шпагат правой (левой). Перекат, прогнувшись движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди. Перекат прогнувшись с коленей - то же, но из стойки на коленях. Перекат назад прогнувшись - из стойки на груди последовательный перекал назад в упор лежа.

Кувырки. *Кувырок* - вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры.

Технически правильное выполнение кувырков характеризуется мягкостью переката - вращения и точностью принятых положений. Умение выполнять кувырки с очень быстрым (резким) захватом ног в группировку способствует освоению техники выполнения различных сальто.

Кувырок - из упора присев толчком, но с опорой затылком и шеей перекал в группировке до упора присев. Разновидности: в сед согнув ноги, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках. *Длинный кувырок* - то же, но с более далекой постановкой рук вперед (без прыжка и фразы полета).

Перевороты колесо. Переворот колесом - вращение тела вперед, назад, или в сторону через стойку на руках с последовательной равномерной опорой каждой рукой и ногой.

Переворот в сторону (колесо) - переворот влево (вправо) с последовательной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь.

Характеристика средств хореографической подготовки

Основными средствами хореографической подготовки в спортивной гимнастике для обучающихся являются: элементы классической хореографии, партерной, элементы художественной гимнастики (равновесия и повороты), элементы историко-бытовых и современных танцев.

Элементы классической хореографии, как основы любого танца, развивает не только растяжку и гибкость во всех ее проявлениях (пассивная, активная, предельно развитая гибкость в тазобедренных суставах), но и включает в себя силовые нагрузки, она распространяется и в повседневной жизни – распрямляется спина, перестают задираются плечи, поднимается подбородок. Благодаря занятиям хореографии вырабатывается культура и тонкая координация движений, их выразительность, пластика, грация, чувство ритма и артистичность.

Музыкальное сопровождение занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки должно быть простым, понятным и доступным.

Воспитательная и психологическая подготовка

Главные задачи в занятиях с обучающимися – развитие у них гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма и патриотизма, дисциплинированности и трудолюбия. Воспитательная работа с обучающимися направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. Тренер – преподаватель в учебных занятиях авторитетный стиль работ должен сочетать с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением Конвенции о правах ребёнка.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая организация учебной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование.

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Лучшие тренеры-преподаватели обычно сами являются хорошими психологами.

Главная задача психологической подготовки – формирование спортивного, бойцовского характера. Развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, развитие трудолюбия, сознательной дисциплинированности, нацеленности на высокие результаты.

Основными методами психологической подготовки являются беседы с детьми в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций.

Методические указания к проведению занятия

Каждое занятие спортивной гимнастикой должно быть воспитывающим. Организация занятия, взаимоотношения между преподавателем и группой, между занимающимися должны содействовать достижению этой цели.

При подборе упражнений к занятию необходимо учитывать их содержание, дозировку и последовательность, так как от этого главным образом зависит нагрузка и ее изменения в процессе занятия. Кроме того, нагрузка в занятии зависит от его плотности и эмоционального подъема обучающихся. Нагрузка должна соответствовать подготовленности обучающихся. Она регулируется изменением дозировки упражнений и интенсивности их. В занятиях для начинающих преобладают упражнения на силу, растягивание и расслабление, а изучению специальных упражнений отводится меньше времени.

При составлении плана учебного занятия тренеру-преподавателю рекомендуется руководствоваться следующими показателями учебной нагрузки:

- объём и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очерёдность выполнения упражнений;
- нагрузка в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений;

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

Тренер-преподаватель должен наблюдать за изменением работоспособности обучающихся. При ухудшении работоспособности и исполнении упражнений надо снизить интенсивность упражнений и изменить намеченную дозировку.

Чтобы работоспособность обучающихся повышалась, нагрузка должна постепенно увеличиваться от одного занятия к другому.

На протяжении всего занятия тренер-преподаватель должен наблюдать за осанкой обучающихся и своевременно реагировать на ее нарушения. Важно научить обучающихся ощущать правильную осанку не только в статических положениях, но и при выполнении упражнений.

Определение уровня физической подготовленности

Диагностика физической подготовленности позволяет выявить развитие физических качеств у обучающихся, а также определить степень их соответствия возрастным нормам. Для этой цели можно использовать нормативы ОФП и СФП и провести тестирование в соответствии с таблицей № 1, № 2 для гимнастов и № 3, № 4 для гимнасток, контрольные упражнения для оценки гибкости.

Результаты тестирования помогают изучить особенности их моторного развития и определить необходимые средства и методы физического воспитания. Тестирование позволяет выявить неравномерность в развитии двигательных функций обучающихся, что дает возможность определить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности обучающихся.

По итогам обучения и педагогических наблюдений в конце учебного года представляется возможность сделать заключение о целесообразности дальнейших занятий

9,5 – 10,0	4,4 – 10,0	160 – 10,0	8 – 10,0	8 – 10,0	8 – 10,0	11 – 10,0
9,6 – 9,5	4,5 – 9,5	155 – 9,5	–	–	–	10 – 9,5
9,7 – 9,0	4,6 – 9,0	150 – 9,0	7 – 9,0	7 – 9,0	7 – 9,0	9 – 9,0
9,8 – 8,5	4,7 – 8,5	145 – 8,5	–	–	–	8 – 8,5
9,9 – 8,0	4,8 – 8,0	140 – 8,0	6 – 8,0	6 – 8,0	6 – 8,0	7 – 8,0
10,0 – 7,5	4,9 – 7,5	135 – 7,5	–	–	–	6 – 7,5
10,1 – 7,0	5,0 – 7,0	130 – 7,0	5 – 7,0	5 – 7,0	5 – 7,0	5 – 7,0
10,2 – 6,5	5,1 – 6,5	125 – 6,5	–	–	–	–
10,3 – 6,0	5,2 – 6,0	120 – 6,0	4 – 6,0	4 – 6,0	4 – 6,0	4 – 6,0
10,4 – 5,5	5,3 – 5,5	115 – 5,5	–	–	–	–
10,5 – 5,0	5,4 – 5,0	110 – 5,0	3 – 5,0	3 – 5,0	3 – 5,0	3 – 5,0
10,6 – 4,5	5,5 – 4,5	105 – 4,5	–	–	–	–
10,7 – 4,0	5,6 – 4,0	100 – 4,0	2 – 4,0	2 – 4,0	2 – 4,0	2 – 4,0
10,8 – 3,5	5,7 – 3,5	95 – 3,5	–	–	–	–
10,9 – 3,0	5,8 – 3,0	90 – 3,0	1 – 3,0	1 – 3,0	1 – 3,0	1 – 3,0
11,0 – 2,5	5,9 – 2,5	85 – 2,5				
11,1 – 2,0	6,0 – 2,0	80 – 2,0				
11,2 – 1,5	6,1 – 1,5	75 – 1,5				
11,3 – 1,0	6,2 – 1,0	70 – 1,0				

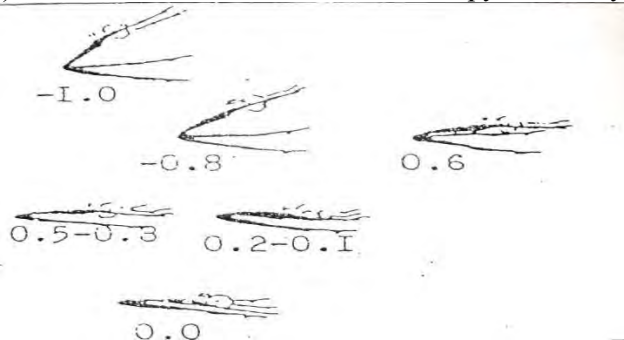
Контрольные упражнения для оценки гибкости

Упражнения на гибкость: 3 шпагат (на правую, левую, прямой), наклон ноги врозь, мост выполняются на помосте для вольных упражнений.

Сбавки за ошибки в баллах.

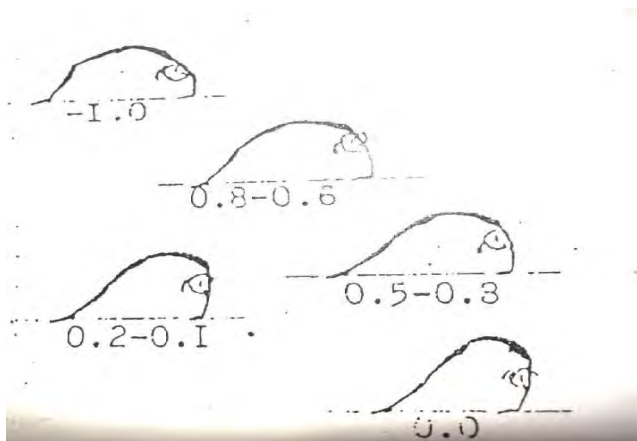
Наклон ноги врозь выполняется из седа ноги врозь на 90°.

- a) наклон туловища до 45° _____ 1,0
 b) наклон туловища 45° _____ 0,8
 c) наклон туловища больше 45° _____ 0,6
 d) туловище почти касается пола _____ 0,5-0,3
 e) туловище касается пола плечами _____ 0,2-0,1
 f) все точки тела касаются пола, руки вытянуты вверх _____ без сбавки.



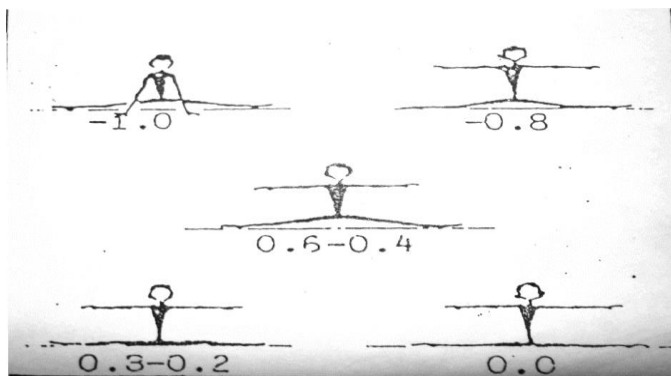
Мост (выполняется произвольно).

- a) ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45° _____ 1,0
 b) ноги и руки незначительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали _____ 0,8-0,6
 c) ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали _____ 0,5-0,3
 d) ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу _____ 0,2-0,1
 e) ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу _____ без сбавки



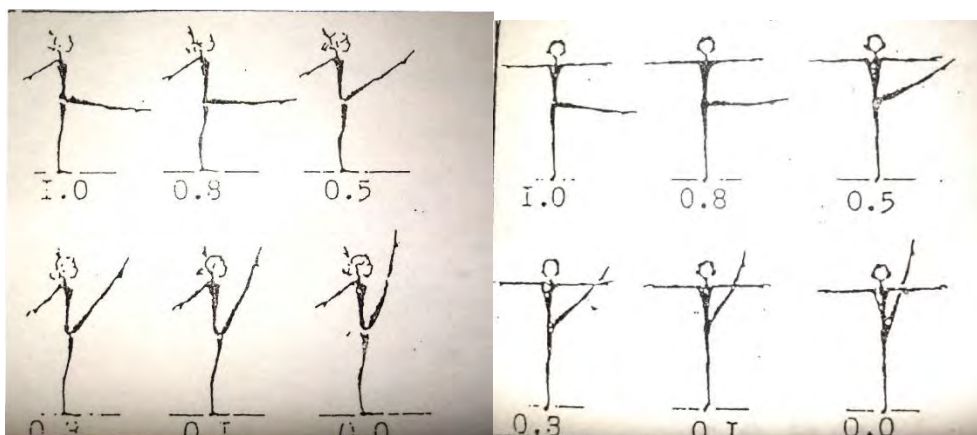
1-3. Шпагаты: левой, правой, прямой.

- | | | |
|--|-------|-------------|
| a) ноги лодыжками касаются пола, руки на полу | _____ | 1,0 |
| b) то же, но руки в стороны | _____ | 0,8 |
| c) ноги до колен касаются пола, но руки в стороны | _____ | 0,6-0,4 |
| d) ноги почти полностью прилегают к полу, слегка согнуты | _____ | 0,3-0,2 |
| e) ноги полностью прилегают к полу, носки оттянуты, руки в стороны | _____ | без сбавки. |



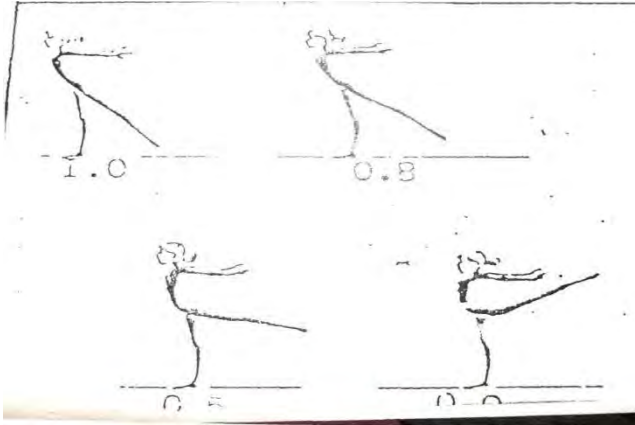
Удержание ноги, 2сек (правой, левой) вперед, в сторону.

- | | | |
|---|-------|-------------|
| a) тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла | _____ | 1,0 |
| b) то же, но нога параллельно полу | _____ | 0,8 |
| c) то же, носок на уровне груди | _____ | 0,5 |
| d) то же, пятка на уровне плеча | _____ | 0,3 |
| e) то же, пятка на уровне уха | _____ | 0,1 |
| f) то же, пятка выше головы | _____ | без сбавки. |



Удержание ноги, 2сек (правой, левой) назад, руки вверх.

a) до 45°	0,8
b) от 45° до 90°	0,5
c) от 90° до 135°	0,4-0,1
d) носок на уровне плеч	без сбавки.



6. Список литературы

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г.- Как готовить чемпионов, - М.: Физкультура и спорт, 2004.- 328 л.
2. Гавердовский Ю.К Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 512 с.
3. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. /Под ред. В.М. Смолевского. – Изд.3-е, перераб., доп.- М.: Физкультура и спорт, 1987.- 336 л.
4. Гимнастика под ред. А.К. Гринкевич, «Физкультура и спорт», 1969.
5. Губа В.П. Никитушкин О.Р. Квашук П.В., Индивидуальные особенности юных гимнастов, Смоленск, 1997.
6. Комплексы хореографических упражнений для начинающих гимнасток, Смоленск, 1993.
7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика Ростов н/Д: Феникс, 2002.- 384 л.
8. Методика тестирования специальной физической подготовленности гимнасток 9-11 лет и гимнастов 10-12 лет: методические рекомендации. Выпуск 1/ авт.-сост. А.Ф.Родионенко, Е.Ю.Розин, А.Б.Юшин; Федерация спортивной гимнастики России - М.: Советский спорт, 2012. – 80 с.
9. Свистовский Ю.Г., Основы многолетней подготовки гимнастов, Смоленск, 2008.
10. Спортивная гимнастика (девушки), Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства утверждена Госкомспортом СССР, Москва, 1986.
11. Спортивная гимнастика (юноши), Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства утверждена Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, Москва, 1983.
12. Спортивная гимнастика: Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства (мужчины и женщины). Москва, 2005, Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

7. Интернет-ресурсы

1. Адаптированная программа дополнительного образования детей по спортивной гимнастике спортивно-оздоровительной направленности. Калининград 2012
2. Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

Приложение 1

Директору МБУДО СШ
по спортивной гимнастике
Гончаровой Н.Н.

от _____
(фамилия, имя, отчество родителя (законного представителя))

ЗАЯВЛЕНИЕ.

Прошу принять моего ребёнка (меня) в МБУДО СШ по спортивной гимнастике в спортивно-оздоровительную группу

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Число, месяц, год рождения _____

Место учёбы _____

ФИО (полностью) и номер телефона родителей (законных представителей):

Адрес места регистрации и (или) фактического места проживания, контактный телефон поступающего:

Снилс _____

С Уставом учреждения, локальными нормативными актами, регламентирующими организацию учебного процесса в спортивно-оздоровительных группах, ознакомлен(а)

« ____ » _____ 20 ____ года _____
(подпись)

Приложение.

1. Копия о свидетельстве о рождении (паспорта).
2. Медицинская справка об отсутствии противопоказаний у поступающего для занятий спортивной гимнастикой.
3. Фотография размером 3х4 (1 шт.).

Беседа: «О допинге и последствиях его употребления»

- Цель:**
- антидопинговая компания у юных обучающихся;
 - здоровьесбережение подрастающего поколения.
- Задача:**
- объяснить, что такое допинг;
 - объяснить влияние допинга на организм обучающихся;
 - привлечь к здоровому образу жизни.

1. Что такое допинг

Допинг представляет собой одну из серьёзнейших проблем современного спорта. Допинг – это нарушение одного или нескольких антидопинговых правил, таких правил 10. Мотивы применения допинга – это желание улучшить спортивный результат в сочетании с уверенностью, что лучший путь к реализации данного стремления открывает допинг.

Рассмотрим одно из антидопинговых правил - наличие запрещённой субстанции в пробе спортсмена, т.е. наличие определённых, запрещённых в спорте препаратов в крови или моче спортсмена или их следы. Наличие запрещённой субстанции в организме спортсмена способствует росту спортивных результатов, помогает стать сильнее, выносливее, нарастить рельеф мускулатуры. Применяются запрещённые в спорте препараты спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Вводятся в организм спортсменов любым путем - в виде уколов, таблеток, при вдыхании и т.д.

Применение запрещённых препаратов и методов, дающих одним спортсменам необоснованные преимущества перед другими, нарушает принципы честной спортивной борьбы, несет потенциальную опасность и наносит вред здоровью спортсменов. Допинг - это не сами по себе фармакологические препараты или процедуры, которые могут дать преимущество одним спортсменам перед другими, а факты нарушения правил.

2. Исторический обзор проблемы допинга

Проблема допинга имеет давнюю историю и отнюдь не является «изобретением» последних десятилетий. Так, по историческим данным, еще на древних греческих Олимпийских играх применялись многие препараты, которые в современном спорте, несомненно, попали бы в число запрещённых. Использовались, в частности, растительные настойки со стимулирующим и наркотическим действием, а также психотропные грибы. В древнем Риме подобные препараты, а также спиртные напитки широко применялись для того, чтобы сделать более зрелищным выступления гладиаторов.

Термин «допинг» происходит от английского глагола to dope, буквально означающего «стимулировать лошадь». Еще в позапрошлом веке лошадям перед скачками давали определенные вещества, чтобы они бежали быстрее. Потом эту практику перенесли и на спортсменов.

3. Последствия применения допинга для здоровья

Почему же допинг — это плохо? Есть несколько причин, в связи с которыми нужно предотвращать проникновение допинга в спорт.

Подрыв идеалов честной борьбы, что ставит под угрозу спорт как таковой. Если борьба может вестись нечестно и без соблюдения общих правил зачем, спрашивается, вообще нужен такой спорт, кому он будет важен и интересен?

Угроза для здоровья спортсменов. Риски, связанные с употреблением запрещённых препаратов, разнообразны, но присутствуют они всегда, ведь организм не прощает ситуации, когда с помощью «химии» грубо вмешиваются в его работу и заставляют выдавать такие результаты, к которым он не готов.

Дискредитация спорта в глазах общественного мнения.

Ухудшение имиджа страны на международной арене. Допинговый скандал на крупных международных соревнованиях обязательно привлекает внимание средств массовой информации, попадает в выпуски новостей по всему миру.

Опасность применения запрещённых препаратов не только связана с возможными побочными действиями и осложнениями, но и с тем, что некоторые препараты, по сути, выступают «химическим кнутом», заставляющим организм работать на износ. Особенно

опасно употребление допинга в юном возрасте. Неизвестно, какие последствия ждут спортсмена через год, пять, десять лет.

Проблема еще и в том, что для значительного улучшения спортивных результатов многие препараты приходится принимать в дозах, многократно превышающих необходимую дозировку для поддержания здоровья. А при существенном превышении рекомендуемой дозы ядом может стать и обыкновенная таблетка с витамином.

Можем сделать вывод - нельзя добиваться своих целей с помощью мошенничества, ничто не может служить полноценной заменой там, где требуется приложить усилия, проявить целеустремленность, самоотверженность, знания и умения.

4. Процедура допинг-контроля

В спорте работают люди, которые занимаются допинг-контролем, их называют «инспекторы по допинг-контролю». Они заботятся о честности спорта и о здоровье спортсменов. Не должно так быть, чтобы один из двух равных по способностям спортсменов тренировался изо всех сил, но проиграл. А другой приложил меньше усилий, но употребил запрещенный препарат – и вдруг победил.

Допинг-контроль - это процедура контроля спортсменов на предмет наличия в организме запрещенных препаратов или их следов. Тестирование на допинг проводится и в соревновательный, и внесоревновательный период. Для этого проводится сбор проб мочи или взятия пробы крови. Нужно знать, что спортсмен может быть отобран для прохождения процедуры допинг-контроля в любом месте (в доме, на соревнованиях, тренировочных сборах, на отдыхе и т.д.) и в любое время. Если спортсмен отобран для сдачи допинг-контроля, он получает уведомление и должен постоянно находиться в поле зрения инспектора по допинг-контролю или сопровождающего, ему запрещено ходить в туалет, принимать ванну или душ до сдачи пробы. Во время сдачи пробы мочи спортсмен должен находиться в поле зрения сопровождающего одного с ним пола. Для сдачи пробы необходимо обнажить тело от пояса до середины бедер для беспрепятственного наблюдения за процессом сдачи. Если спортсмен является несовершеннолетним, он может запросить некоторые изменения в процедуре сбора мочи – по его просьбе, в течение всего процесса сбора пробы быть в сопровождении своего представителя, даже в туалете. Однако представитель не может наблюдать за самой процедурой сдачи пробы мочи.

Взятие пробы крови. Процесс сдачи крови сопровождается выполнением ряда формальностей, как и при сдаче мочи, а именно, получение уведомления, идентификация, сопровождение и разъяснение процедуры.

Отказ от прохождения процедуры является нарушением антидопинговых правил, что влечет за собой санкции в отношении спортсмена. То есть спортсмен, если он выбран для допинг-контроля, не может отказаться, чем бы это ни мотивировалось, иначе он будет наказан.

Допинг-пробы подвергают тщательному химическому анализу, т.е. проверяют пробы спортсменов на наличие запрещенных препаратов или их следов. Перед отправкой в лабораторию, пробы (как крови, так и мочи) хранятся в пункте допинг-контроля. Лаборатория проводит анализ проб на наличие в них субстанций, указанных в запрещенном списке. При выявлении запрещенных препаратов следует наказание.

Нарушение спортсменом или другим лицом антидопинговых правил могут повлечь за собой одно или более из следующих последствий:

- аннулирование — отмена результатов спортсмена в каком-либо соревновании или спортивном событии с изъятием всех наград, очков и призов;
- дисквалификация — санкции за нарушение антидопинговых правил могут варьироваться от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Срок дисквалификации зависит от нарушения, особых обстоятельств, субстанции, а также того, в первый ли раз спортсмен нарушил антидопинговые правила;
- временное отстранение — временное отстранение спортсмена от участия в соревнованиях до вынесения заключительного решения.

Если хочешь достигнуть спортивных успехов – нечего надеяться на «чудо-таблетку»! Результаты достигаются не так. Путь к ним – это длительная, упорная, правильно выстроенная тренировка.