

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 3 г. Волгограда

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 3 от 29.12.2025г.

основание: приказ Министерства спорта РФ от 05.11.2025г. №901 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №3

Е.Ю. Попкова

« 30 » декабря 2025 г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«Эстетическая гимнастика» (с 01.01.2026)**

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки – 2-3 года
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5-6 лет
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений



Составители программы:

Адрова Евгения Викторовна
тренер-преподаватель высшей квалификационной
категории МБУ ДО СШ № 3
Гридчина Светлана Геннадьевна
тренер-преподаватель высшей квалификационной
категории МБУ ДО СШ № 3
Миляева Валерия Сергеевна
тренер-преподаватель МБУ ДО СШ № 3

Волгоград - 2026

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	Стр.
1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1.	Название Программы и перечень нормативных документов, на основе которых разработана данная Программа	4
1.2.	Цель и задачи Программы	5
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»	8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»	9
2.4.	Объем соревновательной деятельности	12
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план	13
2.6.	Календарный план воспитательной работы	16
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	20
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	25
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	28
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	31
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	31
3.2.	Оценка результатов освоения программного материала	33
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки	35
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	39
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	39
4.2.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая	43

гимнастика»	
4.3. Режимы учебно-тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)	44
4.4. Влияние физических качеств на результативность по виду спорта «эстетическая гимнастика» и методика их развития	47
4.5. Виды двигательной подготовки в эстетической гимнастике	54
4.6. Учебно-тематический план	71
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»	76
5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «эстетическая гимнастика»	76
5.2. Рекомендации к технике безопасности при организации учебно-тренировочного процесса	77
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВИДА СПОРТА «ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»	79
6.1. Материально-технические условия реализации программы	79
6.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки вида спорта «эстетическая гимнастика»	80
6.1.2. Обеспечение спортивной экипировкой	80
6.2. Кадровые условия реализации Программы	81
6.2.1. Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками	81
6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации	82
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	84
Список литературы	84

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название Программы и перечень нормативных документов на основе которых разработана данная Программа

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке эстетической гимнастики с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05 ноября 2025 № 901 (далее – ФССП), зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации, регистрационный № 84510, от 09 декабря 2025 года.

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России 14.12.2022 г. № 1237, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;

– Федерального закона от 06.03.2022 № 43-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

1.2. Цель и задачи Программы

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи Программы по этапам подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «эстетическая гимнастика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «эстетическая гимнастика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «эстетическая гимнастика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «эстетическая гимнастика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

– сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

– повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «эстетическая гимнастика»;

– обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

– сохранение здоровья.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на

– определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по эстетической гимнастике объединяет в себе требования ФССП, основные принципы построения спортивной тренировки, обучения, развития спортивной формы и определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, с учетом специфики субъекта Российской Федерации (муниципального образования), организации,

осуществляющей спортивную подготовку, авторского подхода тренера.

Спортивная подготовка в эстетической гимнастике – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся. Многолетняя подготовка гимнасток базируется на системе специфических средств и методов, применяемых поэтапно, с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Эстетическая гимнастика – это вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела. Этот вид спорта включает гармонические, ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией и силой. Существует непрерывный поток от одного движения к другому, как если бы каждое новое движение происходило от предыдущего. Все движения должны выполняться плавно, значительно изменяясь и в динамике, и в скорости. Композиция должна содержать универсальные и разнообразные движения тела, как, например, тело волнами и качели, прыжки и подскоки, спиральные повороты и танцевальные шаги. Для этого необходимы гибкость, скорость, сила, координация и способность двигаться без усилий. Допускаются и приветствуются различные варианты поддержек и взаимодействий

«Эстетическую гимнастику» обычно сравнивают с художественной, но она имеет ряд заметных отличий:

Групповой спорт. В эстетической гимнастике девочки не выступают лично, а только в группах, поэтому в ней ценится синхронность исполнения. Группы набираются по возрасту и состоят из 6–15 человек.

Нет предметов. В эстетической гимнастике девочки выступают без предметов, тогда как в художественной гимнастике используются ленты, обручи, булавы и мячи.

Эстетика. В этом виде спорта важное значение имеют движения: исполнение волн, прыжков, поворотов, поддержек и шагов. Все движения подчиняются композиции, составляют целостность и плавно переходят от одного к другому.

Художественность. В эстетической гимнастике осталось больше места для художественности. Поэтому готовиться к выступлению в ней начинают с выбора темы и музыкального произведения. А на соревнованиях звучит как современная, так и классическая музыка. Цель самой команды вовремя выступления – передать смысл композиции, что оценивается судьями.

Произвольная программа (соревновательная комбинация) — представляет собой композицию, объединяющую танцевальные движения и гимнастические элементы. Степень сложности исполняемых элементов зависит от категории мастерства, уровня подготовленности спортсменов и их возраста (основные категории элементов прописаны в правилах соревнований по виду спорта – эстетическая гимнастика).

Продолжительность выполнения данной программы — в зависимости от квалификационной категории участников варьируется от 2 мин до 2 мин 45 с.

Во всех соревновательных турах, дается общая оценка за соревновательную композицию, которая складывается из трех оценок, за технику исполнения движений, артистическую выразительность комбинации и качество исполнения элементов композиции.

При общей оценке выступления учитываются три основных показателя:

- «Техника движений и элементов», в которую входит: безопасность, сложность, ритмичность, скорость и темп комбинаций, технически правильное исполнение базовых элементов эстетической гимнастики;

- «Артистическая выразительность», в которую входит: музыкальность, разнообразие, выполнение основных движений, их вариаций;

- «Танцевальные фигуры», оценивается: сложность, разнообразие (маятниковые – контактные и бесконтактные смены, линейные - фигуры без перемещения относительно друг друга (в том числе дорожки)), оригинальность, вращательные – вращения, исполненные как в группе, так и самостоятельно (соло одной из гимнасток);

- «Исполнение» (схема программы (гармоничная взаимосвязь танцевальных фигур, гимнастических элементов, «поддержек») сочетание музыки, композиции, костюма и стиля команды, выступление и финальная поза, количество неповторяющихся базовых элементов.

Характерные особенности двигательной деятельности спортсменок, правила выполнения танцевальных композиций, особые ситуации двигательного взаимодействия партнеров и здоровая спортивная конкуренция в эстетической гимнастике способствуют заинтересованности занимающихся, их гармоничному физическому, двигательному и культурному совершенствованию и, что немаловажно, дальнейшему развитию одного из доступных для масс видов спорта.

Неолимпийский спорт. Поэтому здесь не требуются особенных данных, и часто школы принимают всех желающих. Нагрузка на организм в этом спорте тоже меньше: если в художественной гимнастике многие спортсменки завершают карьеру из-за травм к 16 годам, то в эстетической гимнастике девушки продолжают заниматься до 25-30 лет.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	15

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5-6	8	8
Этап совершенствования Спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12-14	16	20	24
Общее количество часов в год	312	416	624-728	832	1040	1248

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»

Основные формы учебно-тренировочного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях (учебно-тренировочных сборах);
- инструкторская и судейская практика.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования в эстетической гимнастике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Возрастные категории спортсменов определяются в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (далее – ЕВСК):

- женщины - (16 и старше);

- юниорки - (14-16 лет);

- девушки - (12-14 лет);

- девочки - (6-8 лет, 8-10 лет, 10-12 лет.).

Возрастные категории соревнующихся команд

Девочки - 6-8 лет: гимнастки, возраст которых 6, 7 и 8 лет в течение календарного года проведения соревнований участвуют в этой категории.

Исключения: 2 члена команды могут быть на 1 год старше максимально допустимого возраста.

Девочки – 8-10 лет: гимнастки, возраст которых 8, 9 и 10 лет в течение календарного года проведения соревнований участвуют в этой категории.

Исключения: 2 члена команды могут быть на 1 год старше максимально допустимого возраста.

Девочки – 10-12 лет: гимнастки, возраст которых 10, 11 и 12 лет в течение календарного года проведения соревнований участвуют в этой категории.

Исключения: 2 члена команды могут быть на 1 год моложе минимально допустимого возраста или на 1 год старше максимально допустимого возраста.

Девушки – 12-14 лет: гимнастки, возраст которых 12, 13 и 14 лет в течение календарного года проведения соревнований участвуют в этой категории.

Исключения: 2 члена команды могут быть на 1 год моложе минимально допустимого возраста или на 1 год старше максимально допустимого возраста.

Юниорки – 14-16 лет: в данной возрастной категории выступают гимнастки, которым в течение года проведения соревнований исполняется 14, 15, 16 лет.

Исключения: 2 члена команды могут быть на 1 год моложе минимально допустимого возраста или на 1 год старше максимально допустимого возраста. Запасная гимнастка является членом команды.

Женщины – 16 и старше: в данной категории выступают гимнастки от 16 лет и старше (по году рождения).

Исключения: 2 члена команды могут быть на 1 год моложе минимально допустимого возраста. Запасная гимнастка является членом команды.

Количество гимнасток в команде/группе, принимающая участие в соревнованиях:

Возрастные категории «Девушки» и «Девочки»:

Количество гимнасток в группе может быть от 6 до 14 человек. Запасная гимнастка является членом группы и входит в заявленное количество.

Гимнастка может участвовать в течение конкретного соревнования только в одной группе и только в одной возрастной категории.

Примечание: в течение периода с 30 июня по 01 сентября текущего года гимнастка может перейти в другую группу этой же или другой возрастной категории.

Возрастные категории «Женщины» и «Юниорки»:

Количество гимнасток в группе, заявленных для участия во всех соревнованиях в течение календарного года, может быть от 6 до 15 человек.

Количество гимнасток, выступающих в группе в каждом конкретном соревновании, должно быть из числа 15 заявленных на год, но не менее 6 и не более 10 человек на ковре.

Запасная гимнастка (6-14 человек) является членом группы.

Гимнастка может участвовать в течение одного соревнования только в одной группе и в одной возрастной категории. Только заявленные гимнастки являются членами группы.

Календарный план спортивных мероприятий и учебно-тренировочных мероприятий отделения по виду спорта эстетическая гимнастика следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для обучающихся соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов

2.4. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	Свыше трех лет		
Контрольные	-	1	1	1	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-	1	1	2	3
Основные	-	-	1	1	3	3	4	5

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам **отборных соревнований** комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей.

Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Выполнение нормативов и результаты соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя, в журналах учёта групповых занятий, в протоколах соревнований. Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей физической подготовке специальной физической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства из этапа высшего спортивного мастерства.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный год во всех группах начинается с 1 января.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом трудоемкости дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядка и сроков формирования учебно-тренировочных групп, объема дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	71	28-31	23-25	18-19	20	20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16	18-21	28-30	28-29	20	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-2	3-4	4-5	6	8
4.	Техническая подготовка (%)	12	38-41	33-35	32-33	32	32
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки (%)	5	8-11	8-10	13-14	13	13
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0-2	1-2	2-3	3	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	1-2	2-3	2-3	3	3

Годовой учебно-тренировочный план (образец)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
	Недельная нагрузка в часах					
	6	8	10-12-14	16-18	20	24
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в час					
	2	2	3	3	4	4
	Наполняемость групп (человек)					
	15	15	8	8	4	2
	Общая физическая подготовка	220	128	120-150-168	155-171	208
Специальная физическая подготовка	45	80	149-177-210	233-265	208	240
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	16-19-22	33-37	62	106
Техническая подготовка	33	165	175-206-243	271-303	342	410
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	35	42-50-63	108-124	138	170
Инструкторская и судейская практика	-	-	6-7-8	16-18	31	37
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	8	12-15-14	16-18	31	37
Общее количество часов в год	312	416	520-624-728	832-936	1040	1248

Годовой учебно-тренировочный план для текущего учебного года рассчитывается ежегодно, исходя из комплектования групп на этапах (годах обучения), при этом количество часов по видам подготовки и иным мероприятиям не должно выходить за рамки соответствующего диапазона

часов, указанного в таблице, для каждого вида подготовки и иного мероприятия.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

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

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.6. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых	В течение года

		<p>предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года

3.	ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и обучающихся на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых обучающихся, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся.	В течение года

Особенности воспитательной работы. Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Напряжённая учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием эстетической гимнастикой, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как отечество, честь, достоинство.

В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Нравственное воспитание – процесс, направленный на формирование твёрдых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьёй и образовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность, как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя – и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это всё есть воспитательная работа.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм её реализации в процессе многолетней подготовки гимнасток. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Для воспитания морально-волевых качеств личности и эмоциональной устойчивости первостепенное значение имеют: личный пример тренера-преподавателя, использование положительного примера, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, стимулирование положительных действий (поощрение), поручение, предупреждение и осуждение отрицательных действий (обсуждение, взыскание, наказание), формирование общественного поведения, различные приемы психорегуляции и саморегуляции, упражнения в усложненных условиях деятельности и т.д.

2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1 раз в год	Рекомендуется проводить с привлечением родителей (примерная программа прилагается)
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Антидопинговый инструктаж	2 раза в год (сентябрь, март)	Рекомендуется фиксировать в журнале учета учебно-тренировочных занятий
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (проходят тренеры-преподаватели и обучающиеся). Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Примерная программа прилагается
	Родительское собрание 1.«Роль родителей в Процессе формирования антидопинговой культуры». 2. Актуализация информации о проверке лекарственных препаратов	1 раз в год	Рекомендуется проводить с привлечением внешних специалистов, осуществляющих антидопинговую деятельность (примерные программы прилагаются)

	(знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		
	Семинар для Тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 раз в год	Рекомендуется проводить с привлечением родителей (примерная программа прилагается)
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Антидопинговый инструктаж	2 раза в год (сентябрь, март)	Рекомендуется фиксировать в журнале учета учебно-тренировочных занятий
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (проходят тренеры-преподаватели и обучающиеся). Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	Родительское Собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Рекомендуется проводить с привлечением внешних специалистов, осуществляющих антидопинговую деятельность (примерные программы прилагаются)
Этап совершенствования спортивного	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (проходят тренеры-преподаватели и

мастерства, этап высшего спортивного мастерства			обучающиеся). Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговый инструктаж	2 раза в год (сентябрь, март)	Рекомендуется фиксировать в журнале учета учебно-тренировочных занятий
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственны й за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Что такое допинг и допинг – контроль? 2.Обзор проблемы допинга (как появился?) 3.Последствия допинга для здоровья. 4.Допинг и зависимое поведение. 5.Профилактика допинга. 6.Как повысить результаты без допинга? 7.Причины борьбы с допингом.	согласно плану антидопинговых мероприятий	Учет информирования обучающихся с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Профилактика применения допинга среди обучающихся. 2.Основы управления работоспособностью спортсмена. 3.Мотивация нарушений антидопинговых правил. 4.Запрещенные субстанции и методы. 5.Допинг и спортивная медицина. 6.Психологические и имиджевые последствия допинга. 7.Процедура допинг – контроля. 8.Организация антидопинговой работы.	согласно плану антидопинговых мероприятий	Учет информирования обучающихся с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы. 2.Допинг как глобальная проблема современного спорта. 3.Характеристика допинговых средств и методов. 4.Наказания за нарушение антидопинговых правил. 5.Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности. 6.Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. 7.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. 8.Допинг как глобальная проблема современного спорта. 9.Предотвращение допинга в спорте. 10.Допинг-контроль. 11.Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга. 12.Актуальные тенденции в антидопинговой политике. 13.Основы методики антидопинговой профилактики.</p>	<p>согласно плану антидопинговых мероприятий</p>	<p>Учет информирования обучающихся с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.</p>
--	--	--	--

Антидопинговая работа проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для обеспечения качественной СП и надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе принципа справедливости участия в соревнованиях и охраны здоровья обучающихся.

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий – повышение уровня знаний в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в спорте.

Основная задача – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

- Общероссийские антидопинговые правила (Утвержденные Приказом Минспорта России от 24 июня 2021 г. № 464);

- Приказ Минспорта России «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» от 18 ноября 2022 г. № 1013;

- Приказ Минспорта России «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» от 15 ноября 2021 г. № 893;

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ. Принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года. Одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года;
 - Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в части регулирования спорта высших достижений и профессионального спорта от 22 ноября 2016 г. № 296-ФЗ;
 - Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»;
 - Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях (ст. 3.11, 6.18);
 - Трудовой Кодекс Российской Федерации (гл.54.1);
 - Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации» от 29 декабря 2017 г. № 461-ФЗ;
 - Уголовный Кодекс Российской Федерации (ст. ст. 234, 226.1);
 - Постановление Правительства Российской Федерации от 28 марта 2017 г. №339 (ред. от 23.08.2021 г.) «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»;
 - Порядок проведения допинг-контроля, утв. Приказом Минспорттуризма от 13.05.2009 № 293
 - Порядок ввоза на территорию РФ проб и обор для допинг-контроля, утв. Пост Прав № 884
 - Указ Президента Российской Федерации от 15 июля 2017 г. № 321 «О внесении изменения в Положение о порядке выплаты стипендий Президента Российской Федерации спортсменам, тренерам и иным специалистам спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпионам Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, утвержденное Указом Президента Российской Федерации от 31 марта 2011 г. № 368»
 - Международная Конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте;
 - Всемирный антидопинговый кодекс;
 - Международный стандарт «Запрещенный список ВАДА» (обновляется как минимум раз в год – необходимо размещать актуальный вариант за 3 месяца до вступления в силу);
 - Международный стандарт по терапевтическому использованию;
 - Международный стандарт по тестированию и расследованиям.
- Основные направления антидопинговой работы:
- организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для обучающихся, а также тренеров и родителей обучающихся, согласно плану;

- ознакомление с антидопинговыми правилами обучающихся; проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу;

- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление брошюр или стендов по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала;

- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Международный стандарт ВАДА по тестированию;

2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

- Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс.

- Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

- Формирование у профессионально обучающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.

- Пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

2.8. План инструкторской и судейской практики

В течение всего периода освоения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая гимнасток старших разрядов к организации учебно-тренировочных занятий с младшими занимающимися.

Перед занимающимися старших разрядов ставятся следующие требования:

- уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, осваивать технику упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и группами тренировочного этапа;

- уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших обучающихся;

- знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутришкольные соревнования.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, с привлечением обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Занимающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими гимнастками, помогать гимнасткам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся должны принимать участие в судействе школьных соревнований и мероприятий в роли заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки (свыше года обучения)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии для построения группы и проведения строевых и общеразвивающих упражнений. Ознакомление с разделами спортивного дневника: - учёт тренировочных и соревновательных нагрузок; - регистрация спортивных результатов и результатов тестирования; - анализ выступления в соревнованиях; - анализ самочувствия.
	Практические занятия	В течение года	Выработка у обучающихся способности наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки в

			технике выполнения отдельных элементов. Ознакомление с основами техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Проведение разминки в группе (с помощью тренера-преподавателя).
Судейская практика			
	Теоретические занятия	В течение года	Освоение порядка организации соревнований. Ознакомление с правилами соревнований. Ознакомление с основными обязанностями спортивных судей.
	Практические занятия	В течение года	Выполнение отдельных судейских обязанностей в своей группе (судьи в поле), заполнение протоколов соревнований.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным и углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия и занятия целиком
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия и занятия целиком в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися, начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный

			спортивный судья».
Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами: уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП, обучать технике упражнений, уметь подобрать элементы, музыкальное сопровождение, составлять произвольные комбинации для гимнасток этапа начальной подготовки. Руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Успешное решение задач в процессе подготовки юных обучающихся, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

За время спортивной подготовки от года к году увеличивается объем тренировочных нагрузок, в связи, с чем увеличивается расход энергетических ресурсов растущего организма. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления.

Восстановление работоспособности обучающихся после тренировочных и соревновательных нагрузок может осуществляться естественным путем,

однако его можно и значительно ускорить, используя для этого различные средства. Восстановительные мероприятия проводятся главным образом в двух ситуациях: в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и полное восстановление функционального состояния и специальной работоспособности к следующему дню соревнований, и в повседневном тренировочном процессе как для совершенствования общей и специальной работоспособности (в соответствующий период тренировки), так и для эффективности тренировочного процесса.

Восстановительные мероприятия обычно подразделяются на педагогические, психические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку они определяют оптимальное соотношение нагрузок и отдыха во все периоды подготовки спортсменов. Необходимо планировать не только различные показатели тренировочных нагрузок, но и отдых, вернее, нагрузки и отдых в нерасторжимом единстве.

Оптимальное построение тренировочного занятия предполагает рациональную последовательность упражнений разного типа и направленности, эффективное использование интервалов отдыха, индивидуализацию разминки, применение излюбленных упражнений и т.д.

Особое значение имеет создание благоприятного эмоционального фона тренировочного занятия, учет биоритмов функционирования организма.

Рациональное построение тренировочного процесса в целом должно предусматривать индивидуализацию средств и методов подготовки, целесообразное построение микро-, мезо- и макроциклов тренировки, применение восстановительных циклов, разнообразие условий и форм проведения занятий и др.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировочных занятий;
- создание положительного эмоционального фона тренировочных занятий;
- формирование мотивации и благоприятных отношений к тренировочным занятиям;
- переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоприказы и самоободрение;
- идеомоторная учебно-тренировочное занятие;
- психорегулирующая учебно-тренировочное занятие;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

В комплексе медико-биологических средств выделяют такие факторы, как рациональное питание, витаминные фармакологические препараты, физиотерапевтические и бальнеологические средства.

С помощью медико-биологических средств восстановления улучшается переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, повышается работоспособность, ускоряются процессы восстановления затраченных

энергоресурсов организма, активизируется белковый обмен. Все это способствует увеличению напряженности тренировочных занятий.

Физиотерапевтические средства особенно ценны для восстановления обучающихся после травм опорно-двигательного аппарата. Именно опорно-двигательный аппарат обучающихся наиболее часто страдает при чрезмерном повышении объема, интенсивности и напряженности тренировочных занятий.

Физиотерапевтические средства находят все более широкое применение для стимуляции восстановительных процессов, однако необходимо учитывать, что в один день можно принимать только одну процедуру, а их вид периодически менять, поскольку при длительном использовании одних и тех же физиотерапевтических воздействий эффективность их значительно снижается.

Наиболее эффективные медико-биологические средства восстановления – это рациональное питание, витамины, белковые препараты и спортивные напитки, растительные и фармакологические препараты, адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы, массаж, корригирующие упражнения, мануальная терапия, сауна, физио- и гидропроцедуры и т.п.

Применение восстановительных средств зависит от индивидуальных особенностей организма спортсмена, его здоровья, возраста, уровня подготовленности, психологической свежести. Поэтому их выбор должен быть в большей степени индивидуализирован с целью более эффективного восстановления функциональных возможностей работоспособности обучающихся.

Примерные планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе)	1 раз в 12 месяцев (1 раз в 6 месяцев для членов

всем годам)	медицинского обследования)	спортивных сборных команд РФ и членов спортивных сборных команд СО с уровнем спортивной Квалификации КМС, МС, МСМК)
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «эстетическая гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «эстетическая гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «эстетическая гимнастика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «эстетическая гимнастика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения программного материала

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Основными функциями результатов оценки освоения программы являются ориентация образовательной деятельности на достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, а также эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательной деятельностью.

Система оценки результатов освоения программы спортивной подготовки, в соответствии с требованиями ФССП по эстетической гимнастике:

1) закрепляет основные направления и цели оценочной деятельности, описывает объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав

инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;

2) ориентирует образовательную деятельность на духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, достижение планируемых спортивных результатов освоения и содержания программного материала спортивной подготовки;

3) обеспечивает комплексный подход к оценке результатов освоения программы, позволяющий вести оценку предметных (парно групповая и индивидуальная работа, теоретический и практический материал) результатов образования;

4) предусматривает оценку достижений обучающихся (итоговая оценка обучающихся, освоивших программный материал (выполнения разрядных требований)) и оценку эффективности деятельности Учреждения, осуществляющей образовательную деятельность;

5) позволяет осуществлять оценку динамики спортивных достижений обучающихся. Основным объектом системы оценки, её содержательной и критериальной базой выступают планируемые результаты освоения программы. В процессе оценки их достижения должны использоваться разнообразные методы и формы, взаимно дополняющие друг друга (спортивные соревнования, судейская практика, самооценка, наблюдения, испытания (тесты) и иное).

В процедуре оценки качества реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки целесообразно учитывать:

сохранность контингента обучающихся (учет деятельности каждого – тренера-преподавателя по комплектованию учебно-тренировочных групп;

- создание комфортных условий для обучающихся;

- грамотное составление учебных планов программ с целью повышения востребованности тренера-преподавателя;

- удовлетворение социального заказа; проведение открытых мероприятий и занятий; прочее);

- индивидуальные достижения обучающихся, включая выявление и развитие способностей обучающихся, в том числе одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями и особенностями развития, их профессиональных склонностей через средства физической культуры и спорта (наличие учета, динамики образовательных достижений обучающихся;

- портфолио индивидуальных достижений обучающихся;

- наличие победителей и призеров спортивно-массовых мероприятий муниципального, регионального, окружного, федерального и международного уровней;

- индивидуальные достижения обучающихся по показателям состояния – их физической подготовленности и физического развития (наличие результатов мониторинга физической подготовленности и физического развития по уровням);

– наличие информационно-аналитических материалов по итогам реализации программ, степени их освоения обучающимися, соответствия прогнозируемых и достигнутых результатов в т. ч. инструментария их оценивания уровневого подхода;

– соответствие качества организации образовательного процесса по физкультурно-спортивному направлению ожиданиям и запросам детей и их родителей (законных представителей) (фактическое восприятие обучающимся образовательной услуги после полного завершения программы или на этапе его ухода из нее, либо при переходе на обучение по другой программе).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода *на этап начальной подготовки* по виду спорта «эстетическая гимнастика»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			девочки	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Исходное положение - лежа на спине. Подъем туловища в положение сидя, руки вдоль тела	количество раз	не менее	не менее
			8	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - сед, ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация положения)	с	не менее	не менее
			5	6
2.2.	Упражнение "рыбка". Исходное положение - лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (оценивается расстояние между лбом и стопами)	см	не более	не более
			10	9
2.3.	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см (за 20 с)	количество раз	не менее	не менее
			10	11
2.4.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее	не менее
			3	4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода *на учебно-тренировочный этап*
(этап спортивной специализации) по виду спорта
«эстетическая гимнастика»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Исходное положение - лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение "сед углом", руки вперед (за 10 с)	количество раз	не менее
			6
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Продольный шпагат на полу, выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)	количество раз	не менее
			1
2.2.	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	количество раз	не менее
			1
2.3.	Упражнение "мост" на коленях. Исходное положение - стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация положения)	с	не менее
			3
2.4.	Упражнение "мост". Руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (фиксация положения)	с	не менее
			5
2.5.	Исходное положение - лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч (за 10 с)	количество раз	не менее
			8
2.6.	Прыжки с вращением скакалки вперед (за 10 с)	Кол-во раз	не менее
			15
2.7.	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее
			3
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на *этап совершенствования*
спортивного мастерства по виду спорта
«эстетическая гимнастика»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки	количество раз	не менее
			15
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Продольный шпагат с опоры высотой 20 см - одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)	количество раз	не менее
			1
2.2.	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	количество раз	не менее
			1
2.3.	Упражнение "мост" на коленях. Исходное положение - узкая стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация положения)	с	не менее
			3
2.4.	Исходное положение - лежа на спине, ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально (за 15 с)	с	не менее
			10
2.5.	Исходное положение - лежа на животе. Поднимание туловища до вертикали, руки на ширине плеч, (за 10 с)	количество раз	не менее
			10
2.6.	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед (за 20 с)	количество раз	не менее
			30
2.7.	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята вперед на 90°, руки стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее
			5
2.8.	Равновесие "захват" ("кольцо") назад с помощью разноименной руки, на всей стопе. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее
			3
2.9.	Переворот вперед, затем переворот назад (выполнить с обеих ног)	количество раз	не менее
			1
2.10.	Переворот в сторону "колесо" (выполнить 3 раза подряд по одной линии). Выполняется в обе стороны	количество раз	не менее
			1
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания)
для зачисления и перевода *на этап высшего спортивного
мастерства* по виду спорта «эстетическая гимнастика»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее
			17
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Продольный шпагат с опоры высотой 40 см - одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)	количество раз	не менее
			1
2.2.	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (выполнить без отклонений от прямой линии)	количество раз	не менее
			1
2.3.	Упражнение "мост" на коленях. Исходное положение - стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками ног (фиксация положения)	с	не менее
			3
2.4.	Исходное положение - лежа на спине, ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально (за 15 с)	с	не менее
			12
2.5.	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед (за 30 с)	количество раз	не менее
			40
2.6.	Равновесие на всей стопе без помощи рук, свободная нога поднята вперед, стопа выше головы. Выполнить с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее
			3
2.7.	Равновесие на всей стопе без помощи рук, свободная нога поднята в сторону, стопа выше головы. Выполнить с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее
			3
2.8.	Равновесие на всей стопе с наклоном корпуса вперед, свободная нога поднята назад не менее 135°. Выполнить с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее
			3
2.9.	Три кувырка вперед с последующим выходом в вертикальное равновесие на всей стопе, свободная нога поднята назад на 90°, руки в стороны. Выполнить с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее
			3
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"		

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Спортивная подготовка в эстетической гимнастике – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся. Многолетняя подготовка гимнасток базируется на системе специфических средств и методов, применяемых поэтапно, с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Структура годичного цикла подготовки.

Рациональная периодизация подготовки обучающихся строится с учётом следующих положений:

- 1) традиционной периодизации подготовки гимнасток;
- 2) определения учебно-тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах спортивной подготовки;
- 3) выбора основных средств и методов спортивной подготовки;
- 4) динамика роста физической подготовленности;
- 5) основных принципов распределения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. В макроцикле обычно выделяются:

- подготовительный период;
- соревновательный период;
- переходный период.

Подготовительный период охватывает около двух месяцев в каждом из полугодичных циклов. В подготовительном периоде тренировки решаются **следующие основные задачи:**

- дальнейшее совершенствование физических качеств;
- овладение трюковыми элементами с предметами, совершенствование технического мастерства при выполнении профилирующих равновесий, поворотов, прыжков и т. п.;
- составление новых композиций индивидуальных и групповых упражнений;
- освоение упражнений обязательной программы;
- воспитание выразительности при выполнении отдельных движений;
- совершенствование танцевальности движений;
- воспитание музыкальности.

Основная направленность тренировочного процесса в подготовительном периоде – большой объем тренировочных нагрузок (длительные занятия,

выполнение большого количества элементов, а затем соединений). Однако гимнастки выполняют и целые комбинации уже освоенных индивидуальных композиций, чтобы быть готовыми к возможным показательным выступлениям и, кроме того, поддерживать на достаточно высоком уровне специальную выносливость.

Подготовительный период принято разделять на:

- общеподготовительный этап;
- специально-подготовительный этап.

Задачи общеподготовительного этапа:

- постепенное наращивание физической работоспособности;
- восстановление, развитие и совершенствование физических способностей, базовых навыков, элементов «школы», квалификационных и модальных элементов;
- изучение и совершенствование техники соревновательных элементов и соединений;
- составление или уточнение соревновательной программы.

В психологической подготовке – формирование установки на выполнение большого объема тренировочной работы.

Основные средства этого этапа:

- упражнения ОФП и СФП для развития всех значимых физических способностей;
- хореографическая подготовка соответствующего уровня;
- упражнения без предмета и с предметами; элементы, соединения и части соревновательных комбинаций.

Главным направлением в динамике тренировочных нагрузок является постепенное увеличение их объема и интенсивности (плотности) при определяющей роли объема. Темпы роста объема должны превышать темпы роста интенсивности, так как без большого объема разнообразной работы нельзя осуществить разнообразное воздействие на организм гимнастки, что в дальнейшем будет препятствовать максимально возможному росту спортивных достижений.

Завершается общеподготовительный период выполнением запланированных нормативов по ОФП и СФП в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Цель специально-подготовительного этапа – приобретение спортивной формы.

Задачи специально-подготовительного этапа:

- достижение высокого уровня функциональной подготовленности;
- дальнейшее совершенствование СФП;
- совершенствование техники и выразительности исполнения соревновательных комбинаций;
- формирование психической готовности к достижению хороших спортивных результатов;

Тактическая подготовка – разработка нескольких вариантов исполнения наиболее рискованных элементов и поиск путей исправления возможных ошибок.

Интегральная подготовка – проведение контрольных занятий, модальных тренировок, прикидок, учебных соревнований.

Основные средства специально-подготовительного этапа:

- хореографические упражнения разминочно-поддерживающего характера;

- базовые и специальные упражнения без предмета и с предметами;

- соревновательные элементы, соединения и комбинации; поддерживающие упражнения общей и специальной физической подготовки.

Разнообразие средств на данном этапе уменьшается, тренировка становится более специализированной.

Особенностью динамики нагрузки на специально-подготовительном этапе является ее возрастание в связи ростом интенсивности тренировочного процесса, так как именно интенсивность позволяет резко повысить работоспособность гимнасток. Повышение интенсивности достигается применением динамичных упражнений в разминке, сокращением пауз на объяснение упражнений, поточным методом проведения, увеличением количества целостных исполнений комбинаций, сокращением пауз между прогонами, и заполнением их работой над элементами и соединениями.

Специально – подготовительный этап состоит из контрольных и шлифовочных мезоциклов. Количество подготовительных соревнований устанавливается в зависимости от индивидуальных особенностей гимнасток.

Соревновательный период характеризуется завершением подготовки к соревнованиям и совпадает с фазой стабилизации спортивной формы. Его цель – подготовка гимнасток к достижению максимальных спортивных результатов.

Задачи соревновательного периода:

- достижение технического и выразительного совершенства и надежности исполнения соревновательных комбинаций;

- приобретение функциональной готовности к предельным напряжениям;

- поддержание высокого уровня развития специальных физических способностей, базовых навыков и школы движений;

- мобилизация сил и формирование оптимальной психологической готовности к соревнованиям;

- приобретение опыта соревновательной борьбы.

Содержание и средства спортивной тренировки в соревновательном периоде аналогичны специально-подготовительному этапу, т.е. это – соревновательные элементы, соединения, комбинации, хореографические упражнения и упражнения специальной физической подготовки.

В соревновательном периоде для сохранения высокой спортивной работоспособности большое значение имеют правильный подбор нагрузок и их сочетание, а также отдых и использование различных восстановительных средств.

Динамика тренировочных нагрузок зависит от структуры соревновательного периода. В кратковременном соревновательном периоде, т.е. при простой структуре, объем нагрузки несколько снижается, а потом становится относительно постоянным, интенсивность возрастает максимально и стабилизируется.

Если соревновательный период длителен, то он обычно имеет сложную структуру, состоит из соревновательных и промежуточных мезоциклов. В соревновательном мезоцикле сокращается объем и увеличивается интенсивность, затем в промежуточном мезоцикле вновь увеличивается объем и снижается интенсивность. Необходимость такой динамики обуславливается тем, что длительная интенсивная тренировка, в принципе, невозможна и это отрицательно скажется на сохранении спортивной формы.

Цель переходного периода – обеспечение полноценного отдыха и подготовка к очередному циклу.

Задачи переходного периода:

- обеспечение полноценного активного отдыха спортсменов;
- сохранение определенного уровня тренированности;
- устранение ошибок и недостатков в подготовке гимнасток, выявленных в соревновательном периоде;
- определение задач предстоящего цикла.

В этот период проводят ряд профилактических мероприятий, способствующих предотвращению утомления. Активный отдых организуется за счет смены деятельности, изменения обстановки и снижения тренировочных нагрузок. Целесообразно заниматься туризмом, плаванием, спортивными и подвижными играми и т.д. Проводить занятия на свежем воздухе. Это обеспечивает более полноценный отдых, закаливает обучающихся, повышает их общую физическую подготовку, делает ее более разносторонней. Основная направленность в динамике тренировочных нагрузок в этом периоде выражается в уменьшение объема и интенсивности, в применении умеренной работы. Нельзя допускать чрезмерно большого спада и длительного перерыва в тренировках т.к. это серьезно затруднит начало следующего цикла.

Продолжительность переходного периода 4-6 недель, но может быть короче. Правильное построение переходного периода позволяет гимнасткам не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов

Структура учебно- тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 5 до 10 дней, чаще всего недельных микроциклов.

Подготовительный период включает в себя два этапа подготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют два мезоцикла:

- втягивающий;
- базовый.

Во втягивающем мезоцикле первые две недели возобновления занятий после отдыха, гимнастики постепенно втягиваются в работу, приобретая необходимую работоспособность, содержание тренировок направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы. Основной акцент делается на общую физическую подготовку (кроссы, плавание, бег). В базовом мезоцикле (последующие 4-8 недели), содержание тренировок направлено на дальнейшее повышение функциональных возможностей организма обучающихся, развитие физических качеств, освоение нового и совершенствование известного технического материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными. Контрольные мезоциклы отличаются тем, что тренировочная работа сочетается с участием в контрольных соревнованиях небольшого масштаба, иногда по неполной программе. Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности гимнасток с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

Соревновательный период включает два типа мезоциклов:

- соревновательные;
- промежуточные.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и разгрузку. Он имеет сложную структуру, сходную со структурой макроцикла и состоит из 6 микроциклов: втягивающего, базового, ударного, настроечного, соревновательного и разгрузочного. Промежуточные мезоциклы заполняют время между соревнованиями и бывают двух типов:

- восстановительно-поддерживающие;
 - восстановительно-шлифовочные,
- т.е. строятся по типу базовых или шлифовочных мезоциклов.

Периодизация подготовки спортсменок-гимнасток на этапах ССМ и ВСМ проводится с учетом индивидуального соревновательного графика и отражается в плане индивидуальной подготовки спортсмена.

4.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»

В группы ЭНП могут быть зачислены лица старше 6 лет, сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки, имеющие медицинские документы, подтверждающие отсутствие у поступающего

противопоказаний для освоения программы. Минимальная наполняемость 15 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на ЭНП до 3-х лет.

В группы УТЭ (СС) могут быть зачислены лица старше 8 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки, имеющие медицинские документы, подтверждающие отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения программы. Минимальная наполняемость 8 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на УТЭ (СС) до 5 лет.

В группы ЭССМ могут быть зачислены лица старше 14 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки, имеющие медицинские документы, подтверждающие отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения программы, спортивный разряд - кандидат в мастера спорта. Минимальная наполняемость группы 3 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на ЭССМ – без ограничений, зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением тренерского совета и локальными нормативно-правовыми актами организации, в которой спортсмен проходит спортивную подготовку.

В группы ЭВСМ могут быть зачислены лица старше 16 лет, сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки, имеющие медицинские документы, подтверждающие отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения программы, спортивное звание «Мастер спорта России». Минимальная наполняемость группы не устанавливается. Длительность прохождения спортивной подготовки на ЭВСМ – без ограничений, зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением тренерского совета и локальными нормативно-правовыми актами организации, в которой спортсмен проходит спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

4.3. Режимы учебно-тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного

лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки (ЭНП) - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ТЭ(СС)) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства (ЭВСМ) - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и

иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по эстетической гимнастике.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного данной учебной группой.

Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью.

Периоды отдыха

При планировании длительности отдыха по показателям работоспособности следует различать следующие типы интервалов:

- полные интервалы – продолжительность пауз гарантирует восстановление работоспособности к началу очередного упражнения;

- неполные интервалы – упражнение выполняется повторно в момент, когда работоспособность хотя еще и не восстановилась, но уже близка к до рабочему уровню.

Неполные интервалы составляют примерно 60-70% времени, необходимого для восстановления работоспособности;

- сокращенные интервалы – повторное выполнение упражнения приходится на фазу значительно сниженной работоспособности;

- удлиненные интервалы – упражнения повторяются через промежуток времени, в 1,5 - 2 раза превышающий длительность восстановления работоспособности.

По характеру отдых между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным. При пассивном отдыхе спортсмен не выполняет никакой работы, при активном – заполняет паузы дополнительной деятельностью.

Эффект активного отдыха зависит прежде всего от характера утомления: он не обнаруживается при легкой предшествующей работе и постепенно возрастает с увеличением ее интенсивности. Малоинтенсивная работа в паузах оказывает тем большее положительное воздействие, чем выше была интенсивность предшествующих упражнений.

Нагрузка может иметь непрерывный характер, когда при выполнении упражнения отсутствуют паузы отдыха, либо прерывный, когда между повторениями одного и того же упражнения или разными упражнениями имеются интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление уровня работоспособности человека, снизившегося в результате работы.

4.4. Влияние физических качеств на результативность по виду спорта «эстетическая гимнастика» и методика их развития

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	1
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	3
Координация	3

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Под **быстротой** понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц гимнастки определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под **координацией** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности гимнасток точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности обучающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Методика развития физических качеств:

1. Быстрота и методика ее развития

Быстрота - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени.

Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;
2. Время одиночного движения;
3. Резкость - быстрое начало;
4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:
 - а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;
 - б) выбора - что сделать.
2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, повороты, перевороты и др.;
3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания;
2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

1. Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;
2. Выполнение заданий "за лидером";
3. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;
5. Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;
6. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

2. Сила и методика ее развития

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При оценке силы важно различать:

1. Абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса;
2. Максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений:

1. Вес собственного тела или его частей;
2. Сопротивление партнера или самосопротивление;
3. Вес предметов: гири, гантели, набивные мячи;
4. Сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.;
5. Смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;
2. На силу мышц ног и туловища;
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий:
 - а) выполнение упражнений определенное количество раз или;
 - б) предельное количество - "до отказа";
2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за опреде-

ленное время;

3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;

4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

3. Выносливость и методика ее развития

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности. Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Выносливость зависит от:

- способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
- работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
- наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
- степени совершенства двигательных навыков;
- способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

Средства развития выносливости:

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

Правила развития выносливости:

- работа на фоне утомления;
- постепенное увеличение вначале длительности работы, затем интенсивности работы.

Методы развития выносливости:

- равномерный - выполнение задания за заданное время;
- повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
- переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха

4. Гибкость и методика ее развития

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угломером, прикладываемым к суставу.

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- температуры среды - чем выше, тем лучше;
- суточной периодики - утром она снижена;

- утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление - дают прирост на 12-15%;
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

- повторный;
- помощи партнера;
- применение отягощений и амортизаторов;
- игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

5. Координация и ловкость. Методика их развития

Координация - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Методы развития координации и ловкости:

- повторный;
- переменный;
- необычных исходных положений;
- зеркального исполнения;
- игровой и соревновательный.

В эстетической гимнастике необходимо обратить внимание на такие физические способности как равновесие и прыгучесть.

6. Функция равновесия и методика ее развития

Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие - в движениях.

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
- упражнения на повышенной опоре - скамейке, бревне;
- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

- повторный;
- ориентировки;
- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

7. Прыгучесть и методика ее развития

Прыгучесть - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Необходимо различать собственно прыгучесть и прыжковую выносливость.

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

В связи с этим средствами развития прыгучести являются:

- упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
- упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
- упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
- упражнения для изучения и совершенствования техники;
- приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;

- отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
- полетной фазы - прыжковых поз
- прыжки в глубину;
- упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;
- упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

- повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;
- ориентировки по скорости;
- усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
- игровой и соревновательный методы.

Основными принципами специальной физической подготовки (СФП) в эстетической гимнастике являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП являются:

- повторный;
- переменный;

- круговой;
- игровой;
- соревновательный.

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

- разминка;
- на гибкость;
- на быстроту;
- на прыгучесть;
- на координацию;
- на равновесие;
- на силу;
- на выносливость.

Осуществляя и оценивая СФП важно использовать и учитывать благоприятные (сенситивные) возрастные периоды развития физических качеств.

Благоприятные (сенситивные) возрастные периоды развития физических качеств:

- дошкольный и младший школьный возраст (6-10 лет) - координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота;
- средний школьный возраст (11-14 лет) - сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие;
- старший школьный возраст (14 лет и старше) - сила и выносливость.

4.5. Виды двигательной подготовки в эстетической гимнастике

Специально-двигательная подготовка – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами.

К таким специальным способностям относят:

1. Проприоцептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета».

Для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

2. Координация (согласование) движений тела и предмета.

Для развития – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках;

3. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш.

Для развития – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная, и работа с партнерами;

4. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет).

Для развития – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.

Средствами функциональной подготовки могут быть:

- Бег, кросс, плавание;
- 15-20 минутные комплексы аэробики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- прыжковые серии как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой;
- сдвоенные соревновательные комбинации;
- круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.

Средствами функциональной подготовки могут быть:

- Бег, кросс, плавание;
- 15-20 минутные комплексы аэробики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- прыжковые серии как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой;
- сдвоенные соревновательные комбинации;
- круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

Общая физическая подготовка (для всех этапов обучения)

Задачи:

- развитие систем и функций организма обучающихся;
- овладение разнообразными умениями и навыками;
- воспитание быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости;
- создание условий для успешной специализации.

Средства общей физической подготовки. Для всех этапов подготовки

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

Ходьба и бег:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах.

Общеразвивающие упражнения:

- для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах;

- для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы;

- упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу, ноги удерживаются партнером.

- для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Прыжки на двух ногах, из приседа. Максимальное растягивание и расслабление ног, круговые

движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития «выворотности» ног, пассивное растягивание с помощью партнера;

- для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть; то же сменив режим работы; сед, согнув ноги, колени развести в стороны, руки на коленях, развести колени с сопротивлением до касания бедрами пола.

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);

- для рук и плечевого пояса: упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту обучающихся); прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

- для шеи и туловища: поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

- для ног: прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку (сериями слитно).

- для мышц бедра: лежа на животе, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки, поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

Игры и игровые упражнения для групп начальной подготовки - сюжетные игры:

- «Веселая бабочка» - свободная ходьба и бег с размахиванием руками.
- «Веселые воробышки» - подскоки на двух ногах.
- «Резвые мышата» - ползание на коленях.
- «Догоняй-ка» - дети бегают друг за другом, стараясь осалить.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов обучения)

Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

- наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры);

- наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног);

- шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки;

- движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;

- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений,

применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

- различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами);
- выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 1800-3600 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

Упражнения для развития координации движений:

- выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него);
- выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения);
- различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать);
- прыжки с предметами в руках и с грузами.

Этап начальной подготовки

Специальная физическая подготовка. Пассивная гибкость:

- складка вперед, грудь касается бедер
- мост из стойки, ноги на ширине плеч
- выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые
- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)

Активная гибкость:

- удержание ноги вперед
- удержание ноги в сторону
- удержание ноги назад
- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 секунды.

Базовая специальная подготовка:

- упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки
- упражнение для правильной постановки ног и рук
- маховые упражнения

- круговые упражнения
- пружинящие упражнения
- упражнения в равновесии

Специальная техническая подготовка. Виды шагов:

- на полупальцах, мягкий
- высокий, острый
- пружинящий, приставной
- скрестный, скользящий, перекатный
- широкий
- галоп, полька
- вальс

Виды бега: на полупальцах; высокий; пружинящий.

Наклоны и волны:

а) стоя:

- вперед, в сторону (на 2-х ногах);
- в сторону (на одной ноге);
- назад (на двух ногах);
- назад (на одной ноге).

б) на коленях: вперед, в стороны, назад

в) волны: руками- вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные боковая волна, боковой целостный взмах, передняя волна и целостный взмах обратная волна.

Подскоки и прыжки:

а) с двух ног с места: выпрямившись выпрямившись с поворотом на: 45°, 90°, 180° и 360° из приседа разножка (продольная, поперечная) прогнувшись, боковой с согнутыми ногами;

б) с двух ног после наскоков прыжок со сменой ног в 3 позиции после приседа «олень» «кольцом»;

в) толчки одной с места: прыжок махом (в сторону, назад);

г) толчком одной с ходу: подбивной (в сторону, вперед) закрытый и открытый со сменой ног (впереди, сзади) со сменой согнутых ног махом в кольцо широкий, сгибая и разгибая ногу;

д) подбивной в кольцо.

Упражнения в равновесии:

- стойка на носках;
- равновесие в полуприседе;
- равновесие в стойке на левой, на правой;
- равновесие в полуприседе на левой, на правой;
- заднее равновесие;
- боковое равновесие.

Вращения с переступанием:

- скрестные;
- одноименные от 180° до 540°;
- разноименный от 180° до 360°.

Специальные средства:

- музыкально-двигательное обучение;
- воспроизведение характера музыки через движения;
- распознавание основных музыкально-двигательных средств;
- музыкальные игры;
- музыкально-двигательные задания;
- танцы;
- классический экзерзис.

Учебно-тренировочный этапПассивная гибкость:

- складка вперед, с гимнастической скамейки;
- мост из положения стоя, ноги на ширине плеч, захват руками за щиколотки;
- выкрут назад и вперед, кисти рук прямые;
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой);
- шпагат с гимнастической скамейки (поперечный);
- шпагат, стоя спиной к гимнастической стенке;
- шпагат, стоя лицом к гимнастической стенке.

Активная гибкость:

- удержание ноги вперед;
- удержание ноги в сторону;
- удержание ноги назад;
- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек..

Специальные средства

- музыкально-двигательное обучение;
- воспроизведение характера музыки через движения;
- распознавание основных музыкально-двигательных средств;
- музыкальные игры;
- музыкально-двигательные задания;
- танцы;
- классический экзерзис.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.Пассивная гибкость:

- растяжка в парах с партнером (вперед в сторону, назад), оказывая сопротивление;
- махи, после предварительной растяжки (во всех направлениях) с резиновым жгутом - 10-20 раз;
- махи с утяжелителями (во всех направлениях) 10 раз;
- растяжка силой по 1 мин. между 2-х гимнастических скамеек (стульев).

Активная гибкость:

- удержание ноги вперед, в сторону, назад, стоя на полупальце 10 сек. (3 серии);
- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек. (3 серии);
- равновесие с прямой ногой назад 5 сек. (3 серии);
- на носке - тур лян нога в сторону, на 360 ° (нога в аттитюд, в кольцо, вперед).

Вестибулярная устойчивость:

- 3 кувырка вперед в темпе, стойка на носке одной\ другую согнуть вперед, руки вверх с закрытыми глазами. Держать 10 сек. (3 серии);
- 3 прыжка(ноги вместе) с поворотом на 360°, в темпе кувырок вперед, в темпе низкое равновесие, держать 5 сек. (3 серии);
- 3 переворота назад, оставляя ногу в вертикальном шпагате, в темпе равновесие в кольцо, держать 5 сек. (3 серии с каждой ноги);
- 2 перелета «бочкой», на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперед, удерживая ногу вперед, равновесие на носке - держать 5 сек. (3 серии с каждой ноги);
- 4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги);
- 2 перелета «бочкой», на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперед, удерживая ногу вперед, равновесие на носке - держать 5 сек. (3 серии с каждой ноги);
- 4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги).

Хореографическая подготовка (для всех этапов обучения)

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем:

- классической;
- историко-бытовой;
- народно-характерной;
- современной.

Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Хореография в эстетической гимнастике утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменок высокого класса, помогающая сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. Искусство танца - это передача образа посредством движений тела и мимики, поэтому у обучающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела

определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания чувства, а также способность создавать яркий и выразительный образ.

На хореографических занятиях приобретается чистота исполнения, легкий высокий прыжок, большой танцевальный шаг (растяжка), правильное вращение; развивается выворотность ног, гибкость, координация, выносливость и сила, устойчивость; вырабатывается правильная осанка, свободное и пластичное владение руками, танцевальность; укрепляется опорно-двигательный аппарат; формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в эстетической гимнастике является дополнительным средством подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. В связи с этим занятия хореографией являются частью учебно-тренировочного процесса и должны быть взаимосвязаны с другими видами подготовки гимнасток, а программа по хореографии входит в общую программу подготовки гимнасток.

Урок состоит из упражнений у опоры и на середине зала, последние делятся на экзерсис, адажио, аллегро и упражнения на пальцах. Последовательность упражнений у опоры и на середине одинакова, затем на середине зала вводится адажио. За адажио следует аллегро, маленькие и большие прыжки, танцевальные вариации и завершается урока «пор де бра» с наклонами вперед и перегибаниями назад и в стороны. Урок рассчитан на два академических часа.

Построение урока одинаково как для первого, так и для последующих годов обучения, с той лишь разницей, что в первый год обучения движения исполняются в отдельности и в простейших сочетаниях. Исключение составляет начало учебы, когда изучают элементы движений.

Уже на первых уроках следует заботиться о развитии музыкального слуха учащихся, их надо приучать к различным музыкальным размерам, делая разнообразным музыкальное сопровождение, ускоряя и замедляя темп, но строго соблюдая цельность музыкальной фразы.

Выполнение хореографических элементов по этапам обучения

№ п/п	Название упражнения	НП	УТЭ (СС)	ЭСС М ЭВС М
Экзерсис у опоры				
1	Постановка корпуса	+	-	-
2	Позиции ног	+	-	-
3	Позиции рук	+	-	-
4	Батман тандю	+	+	+
5	Препарасьон	+	+	+
6	Плие	+	+	+
7	Пассэ пар тэр	-	+	+
8	Рон дэ жамб пар тэр	-	+	+
9	Батман тандюжэтэ	+	+	+

10	Батман фраппе	-	+	+
11	Ролевэ	+	+	+
12	Батман фондю	-	+	+
13	Батман ролевэ лян	-	+	+
14	Рон дэ жамб ан лер	-	+	+
15	Батман сутеню	-	+	+
16	Гран батман жэтэ	+	+	+
17	Батман девлөппэ	+	+	+
18	Перегибы корпуса	-	+	+
Экзерсис на середине зала				
1	Пор де бра	-	+	+
	Позы классического танца			
1	Круазе	-	+	+
2	Эффасе	-	+	+
3	Экартэ	-	+	+
4	Арабеск	-	+	+
5	Аттитюд	-	+	+
6	Темп лие	-	+	+
7	Ролеве	-	+	+
	Прыжки			
1	Там левэсотэ	+	+	+
2	Шажман дэ пье	-	+	+
3	Па эшапэ	-	+	+
4	Па ассамбле	-	+	+
5	Па жэтэ	-	+	+
6	Па балансэ	-	-	+
7	Сиссонсампль	-	-	+
8	Сиссонтомбэ	-	-	+
9	Гран шажман дэ пье	-	+	+
	Вращения			
1	Препарасьон ан дээр	3 г.о.	+	+
2	Препарасьон ан дэдан	3 г.о.	+	+
Экзерсис на середине				
1	Плие	-	+	+
2	Батман тандю	-	+	+
3	Батман тандюжэтэ	-	+	+
4	Рон дэ жамб пар тэр	-	+	+
5	Батман фондю	-	+	+
6	Батман фраппе	-	+	+
7	Рон дэ жамб ан лер	-	+	+
8	Батман девлөппэ	-	+	+
9	Гран батман жэтэ	-	+	+
10	Адажио	-	+	+
11	Аллегро	-	+	+
12	Растяжки: у опоры, на полу самостоятельно, на полу с помощью преподавателя		+	+
13	Прыжки (аллегро). Трамплинный прыжок.	-	+	+
14	Туры, повороты: - переступание на 360° (изучение на 90°, 180°); - скрестный поворот (сутеню) - 360°.		+	+

	- на одной опорной ноге - 360° (вперед, в сторону).			
15	Танцевальные вариации: - приставной шаг (вперед, в сторону, назад); - шаг галопа; - шаг польки; - вальсовый шаг (вперед, в сторону - балянсэ); - бег на полупальцах; - вальсовый шаг с поворотом (изучение); - на 2/4 - маленькая (из маленьких прыжков, поз, поворотов); - на 3/4 - большая (из больших прыжков, поз, поворотов); - характерная (включение характерного, народного, историко-бытового танца).		+	+

Акробатическая подготовка (для всех этапов обучения)

Этап начальной подготовки

Акробатические упражнения: Группировка сидя, лежа на спине, в приседе, стоя на коленях. Перекаты вперед, назад в группировке из различных положений: лежа на спине, сидя, из упора присев.

Различные кувырки: вперед, назад, боком.

Стойка на лопатках, на груди, на предплечьях, махом на две и одну руку, стойки на голове и руках, мостик, из стойки на руках переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», прыжки вверх без поворота и с поворотом на 180° и 360°, «колесо» (переворот боком).

Перекаты вправо, влево из положения лежа и из положения стоя на коленях. Кувырки вперед из положения упор присев, назад в упор присев и на коленях.

То же через плечо назад в упор стоя на коленях. Стойка на лопатках с опорой руками о спину, движения одной, двумя ногами в стойке.

Мост из положения лежа на спине, стоя ноги врозь (с помощью); вставание с моста на согнутые ноги; с одной ноги.

Учебно-тренировочный этап спортивной специализации

Акробатические упражнения:

- мост с одной ноги
- кувырки (вперед, назад, боком)
- стойки: на лопатках, на груди, на предплечьях
- переворот вперед на две ноги
- переворот вперед на одну ногу
- переворот назад
- перелет с коленей в мост на две ноги
- переворот назад толчком 2-мя ногами
- перелет с коленей в мост на одну ногу
- переворот вперед на полупальцах, нога вперед в шпагат, и обратно
- переворот с коленей «бочкой» на носок, нога вперед-вверх в шпагат
- переворот назад из седа на полу в любой поворот или равновесие, не

меня опорную ногу

- переворот назад в сед, без смены опоры в равновесие «казачек»
- различные перелеты из седа на полу

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Акробатические упражнения:

- мосты, кувырки, стойки из различных положений;
- переворот вперед на полупальцах, нога вперед в шпагат, и обратно
- переворот с коленей «бочкой» на носок, нога вперед-вверх в шпагат
- переворот назад из седа на полу в любой поворот или равновесие, не

меня опорную ногу

- переворот назад в сед, без смены опоры в равновесие «казачек»
- подъём с пола с четко зафиксированной позицией переднего шпагата
- переворот вперед с четко зафиксированной позицией переднего

шпагата

- переворот назад в позицию заднего шпагата - нога в сторону
- перелет с коленей в задний шпагат

Техническая подготовка (для всех этапов обучения)

Техническая подготовка включает в себя:

а) базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки;

б) специальные упражнения, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определенными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно. По мере накопления двигательного опыта детям предлагаются новые варианты специальных (соревновательных) упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями;

в) вспомогательные упражнения, с помощью которых совершенствуется мастерство спортсменок независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное появление индивидуального стиля. В этом разделе предлагается примерные комплексы из классического экзерсиса, музыкально-ритмического обучения; специальных упражнений для развития гибкости.

Программные требования по психологической, восстановительной подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

Упражнения без предмета (для всех этапов обучения)

Этап начальной подготовки

Классификационные элементы:

1. Прыжки:

- прыжок шагом;
- прыжок шагом толчком двумя;
- подбивной прыжок касаясь;
- подбивной прыжок в кольцо;
- «казак»;
- кольцо одной ногой;
- «ножницы» вперед;
- «ножницы» вперед с согнутыми во время % поворота ногами;
- прыжок со сменой ног назад;
- фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на 180°);
- фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на 180°), в подбивной

касаясь;

- подбивные прыжки «кабриоль»;
- вертикальный прыжок с согнутой ногой и 1/2 поворота в полете (180°);
- вертикальный прыжок с согнутой ногой и 1/2 поворота в полете (360°);
- вертикальный прыжок с поворотом на 360°.

2. Равновесия

- равновесие в пассе;
- в пассе наклон туловища вперед;
- свободная нога в горизонтальном положении;
- свободная нога вперед в шпагат с помощью;
- свободная нога в сторону в горизонтальном положении;
- свободная нога в сторону, в шпагат, с помощью;
- свободная нога назад - «арабеск»;
- задний шпагат с помощью;
- кольцо с помощью;
- «аттитюд»;
- переднее равновесие в горизонтальном положении;
- «казак» вперед.

3. Повороты

- пассе - 360°;
- нога горизонтально вперед - 360°;
- «казак» - нога вперед 360°;
- «арабеск» - нога назад 360°;
- «аттитюд» - 360°;
- в кольцо - 360°;
- «фуэтэ» - 360°.

4. Гибкость и волны

- с «турляном» нога вперед в шпагат с помощью - 180°;

- с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью - 180°;
- с «турляном» нога назад в шпагат с помощью - 180°;
- с «турляном» нога назад в кольцо с помощью - 180°;
- с «турляном» нога назад в кольцо с помощью - 360°;
- с туловищем в горизонтальном положении в сторону с помощью;
- с туловищем в горизонтальном положении вперед с помощью;
- наклон туловища назад, ниже горизонтали;
- наклон туловища назад, ниже горизонтали на коленях;
- наклон туловища назад, лежа на полу.

Учебно-тренировочный этап

Классификационные элементы:

1. Прыжки:

- прыжок шагом;
- прыжок шагом толчком двумя;
- подбивной прыжок касаясь;
- подбивной прыжок в кольцо;
- «казак»;
- кольцо одной ногой;
- прыжок шагом с % поворота туловища в полете 180°;
- «ножницы» вперед с согнутыми во время поворота ногами;
- прыжок «жете» ан турнанс подбивным;
- фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на 180°);
- фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на 180°), в подбивной касаясь;
- «жете» ан турнанс подбивным в кольцо;
- вертикальный прыжок с согнутой ногой и поворотом в полете (360°);
- «ножницы» со сменой ног назад в кольцо;
- вертикальный прыжок с поворотом на 360.°

2. Равновесия

- «турлян» на 180°, нога в аттитюде;
- «турлян» на 180°, нога в кольцо;
- свободная нога в горизонтальном положении;
- свободная нога вперед в шпагат с помощью;
- свободная нога в сторону в горизонтальном положении;
- свободная нога в сторону, в шпагат, с помощью;
- свободная нога назад - «арабеск»;
- задний шпагат с помощью;
- кольцо с помощью;
- «аттитюд»;
- переднее равновесие в горизонтальном положении;
- «казак» вперед с помощью;
- «казак» с постепенным сгибанием опорной ноги;
- на колене, нога вперед горизонтально или с помощью;
- на колене, нога в сторону горизонтально или с помощью.

3. Повороты

- пассэ - 360°;
- нога горизонтально вперед - 360°;
- «казак» нога вперед - 360°;
- «арабеск» - нога назад 360°;
- «аттитюд» - 360°;
- в кольцо - 360°;
- «фуэтэ» - 360°;
- поворот на 360° нога вперед постепенное сгибание опорной ноги;
- на 360° шпагат вперед или в сторону с помощью;
- туловище в горизонтальном положении 360°;
- «фуэтэ» двойной 720° в пассэ.

4. Гибкость и волны

- с «турляном» нога вперед в шпагат с помощью - 360°;
- с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью - 360°;
- с «турляном» нога назад в шпагат с помощью - 360°;
- с «турляном» нога назад в кольцо с помощью - 360°;
- с туловищем в горизонт, с «турляном» нога в сторону с помощью - 180°;
- с туловищем в горизонтальном положении нога назад «турлян» 180°;
- с туловищем в горизонтальном положении вперед нога с помощью;
- наклон туловища вперед, нога в шпагат;
- наклон туловища назад, нога в шпагат;
- 1 «вертолет» вперед;
- опора на предплечьях, ноги параллельно полу;
- волна с переходом через пальцы от пола;
- волна с переходом через пальцы к полу.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

1. Прыжки:

- шагом в кольцо с наклоном туловища назад;
- шагом с наклоном назад, толчком 2-х ног;
- шагом с наклоном туловища назад;
- шагом в кольцо, толчком 2 ногами;
- шагом со сменой согнутой ногой в кольцо;
- шагом со сменой согнутой, с наклоном туловища назад;
- шагом со сменой прямыми ногами;
- шагом со сменой в кольцо;
- шагом со сменой с наклоном туловища назад;
- «жете ан турнан»: - с наклоном туловища назад; - с подбивным; - с наклоном назад; - с подбивным в кольцо;
- перекидной в шпагат: - в кольцо, - в шпагат;
- «щука», ноги в стороны в шпагат с наклоном туловища вперед толчком 2 ног.

2. Равновесия(на носке):

- «турляны» 180° нога горизонтально - вперед, - в сторону, - назад;
- «турляны» 180° нога в захват - вперед, в сторону;
- «турлян» 180° нога в захват назад;
- «турлян» 180° нога в кольцо;
- «турлян» нога в кольцо без помощи;
- задний шпагат без помощи;
- равновесие в кольцо без помощи;
- боковой шпагат;
- переднее равновесие в шпагат: - «турлян» 180°; - «турлян» 360°; - «турлян»;
- 180° в горизонтальном положении;
- нога вверх с помощью, (в сторону, назад) постепенное сгибание опорной ноги на колене в кольцо без помощи.

3. Повороты

- «казак» вперед (в сторону) 720°;
- шпагат вперед или в сторону с помощью 720°;
- шпагат без помощи 720° (вперед или в сторону);
- нога горизонтально в арабеске или аттитюде 720°;
- шпагат назад с помощью или кольцо с помощью 720°;
- шпагат или кольцо назад без помощи 360°;
- шпагат назад с туловищем в горизонтальном положении 360° и 720°;
- на 360° боковой шпагат с туловищем в горизонтальном положении без помощи.

4. Наклоны:

- нога назад в кольцо без помощи 180° «турлян»;
- круг ногой с «турляном» 180° с помощью;
- нога в сторону (с помощью) туловище горизонтально «турлян» 360°;
- нога в сторону (без помощи) туловище горизонтально «турлян» 180°;
- круг ногой без помощи;
- нога назад с помощью, туловище горизонтально «турлян» 360°;
- нога назад без помощи «турлян» 180°;
- «турлян» с наклоном туловища вперед 360°;
- с вращением, вокруг вертикальной оси 360°;
- подъём с пола с поворотом на 180°;
- из положения стоя «турлян» в переднем шпагате на 180°;
- из заднего шпагата с помощью, наклон назад и смена опорной ноги (0.6).

Тактическая подготовка (для всех этапов обучения)

Тактическая подготовка это процесс вооружения обучающихся способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований.

В эстетической гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее,

тактика имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность её в эстетической гимнастике заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время.

В эстетической гимнастике выделяют три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая - соответственно видам соревнований.

Содержание индивидуальной тактики составляют такие способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Элементы индивидуальной тактики:

1. Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним возрастным, выразительным/ техническим, физическим и др.).

2. Составление произвольных комбинаций с таким расчетом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны дарования гимнастки, её подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.

3. Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены.

4. Внешнее «оформление» гимнастки - подбор специального костюма, причёски, грима, предмета и пр.

5. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья.

6. Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффектных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Содержание командной тактики составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. Командная тактика основывается на индивидуальной, но не сводится к ней. Элементами командной тактики являются:

1. Целесообразная расстановка гимнасток в команде -обычно 1 -я стабильная и надежная гимнастка, 2-я - самая слабая, последняя -самая сильная.

2. Подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастками.

3. Подчинение интересов всех гимнасток созданию наиболее благоприятных условий для 1-2 гимнасток при очковой системе командного зачета.

4. Создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке в целом.

5. «Ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном

сопровождении, композициях, особой выразительностью.

Содержание групповой тактики составляют действия, позволяющие гимнасткам, выступающим в групповых упражнениях, достичь максимально возможных спортивных результатов.

Тактические приемы:

Подбор гимнасток, обладающих примерно равными ростовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.

Выбор музыки и составление групповых упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью и надбавками.

Сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту.

Рациональное взаимодействие гимнасток - попадание в двойки-тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными.

Рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учетом их индивидуальных возможностей.

Разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке, потере предмета, чтобы свести сбивку до минимума и как можно быстрее.

Внешнее оформление выступлений - костюмы, прически, выход на площадку, построение и др.

Тактическая подготовка в эстетической гимнастике является своего рода объединяющим и завершающим компонентом всех других видов подготовки: физической, технической, психологической и др.

Теоретические знания в области тактики приобретаются на теоретических занятиях: лекциях; беседах; семинарах; кино- и видеопросмотрах;

- разборе просмотренных соревнований и личного опыта.

Практическое обучение тактическим приемам осуществляется во время составления соревновательных программ, на тренировочных занятиях, во время прикидок, модельных тренировок и на соревнованиях.

4.6. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:		
	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры

			Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:		

специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения

			при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных	

		нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов

			спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.	

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «эстетическая гимнастика»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "эстетическая гимнастика" основаны на особенностях вида спорта "эстетическая гимнастика" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "эстетическая гимнастика", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Основным направлением данного вида спорта является – массовость, но также существуют команды, собранные из профессиональных гимнасток. Среди этих команд ежегодно проводятся Чемпионаты мира.

Эстетическая гимнастика – это только командный вид спорта. Команда, состоящая из 6-14 человек, показывает композицию, включающую в себя набор определенных элементов. Регулярные занятия этим видом спорта помогают укрепить здоровье, развить правильную осанку и физические качества, освоить простейшие упражнения хореографии, развить такие специфические качества как музыкальность, выразительность, повысить творческую активность.

Содержание и методика занятий эстетической гимнастикой во многом определяются морфологическими и функциональными особенностями женского организма. В основу методики преподавания физических упражнений положен принцип биологической целесообразности, поэтому во время занятий эстетической гимнастикой используются умеренные нагрузки, подбираются

целостные, динамичные и танцевальные упражнения, наиболее соответствующие особенностям моторики женщин и благоприятно воздействующие на их эмоциональное состояние.

С учетом специфики вида спорта эстетическая гимнастика определяется следующей особенностью спортивной подготовки:

– комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов.

Эстетической гимнастикой решаются следующие задачи:

- развитие потребности к движению и пластике;
- выявление и развитие творческих способностей обучающихся;
- развитие физических качеств в соответствии с физиологическими особенностями организма девочек, девушек, женщин;
- формирование правильной осанки;
- воспитание физической культуры личности;
- воспитание чувства сплоченности и командного единства.

5.2. Рекомендации к технике безопасности

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "эстетическая гимнастика".

Учет информирования обучающихся о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

При проведении учебно-тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма обязательные к выполнению.

Общие требования безопасности:

- к учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- при проведении учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать правила посещения и расписание.

Во время проведения занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправном ковровом покрытии, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений не входящих в программу обучения и не соответствующих спортивно физической подготовке;

- травмы при выполнении упражнений с гимнастическими предметами, а также травмы, полученные при их неисправности;
- в спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств (для оказания первой помощи при травмах);
- при проведении учебно-тренировочных занятий в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями;
- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения;
- при неисправности спортивного инвентаря прекратить учебно-тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- в процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены;
- обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий:

- надеть соответствующую спортивную форму и полутапочки с нескользкой кожаной подошвой;
- протереть гриф хореографического станка сухой ветошью, проветрить спортивный зал, обеспечить покрытие ковром рабочих зон.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий:

- не выполнять упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки;
- при выполнении упражнений должны быть обеспечены соответствующая страховка, самостраховка и помощь;
- при изучении элементов и комбинаций тренер-преподаватель должен объяснить обучающимся правила страховки, самостраховки и меры предупреждения возможных травм;
- при выполнении упражнений находится на ковровом покрытии;
- не стоять близко при выполнении упражнений к другим обучающимся.
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- не отвлекаться и не разговаривать во время выполнения заданий;
- не висеть на перекладинах и хореографическом станке;
- не взбираться на шведскую стенку;
- не подходить к музыкальной и электрической аппаратуре и кабелю.
- не приносить колющие и режущие предметы на учебно-тренировочное занятие;
- не одевать металлических и пластиковых массивных заколок на голову;

- при выполнении акробатических упражнений, имеющих прямое приземление на коленные и локтевые суставы надевать наколенники и налокотники;
- не оставлять гимнастические предметы в раздевалке – выносить их с собой сразу до начала учебно-тренировочных занятий;
- не использовать сломанные гимнастические предметы и другой инвентарь;
- не надевать крупных украшений цепей и бижутерии.
- при появлении во время учебно-тренировочных занятий боли, покраснения кожи, а также при плохом самочувствии, прекратить учебно-тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить учебно-тренировочные занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- протереть гриф перекладины (хореографический станок) сухой ветошью, проветрить спортивный зал.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВИДА СПОРТА «ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

6.1. Материально-технические условия реализации программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической

культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

6.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки вида спорта «эстетическая гимнастика»

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	штук	на организацию	1
2.	Зеркало настенное (0,6x2м)	штук	на тренировочный зал	10
3.	Ковер (помост) гимнастический (13x13м)	штук	на тренировочный зал	1
4.	Музыкальный центр или портативная беспроводная музыкальная аудиосистема	штук	на тренировочный зал	
5.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный зал	10
6.	Пылесос бытовой	штук	на организацию	1
7.	Медицинбол (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный зал	3
8.	Мяч волейбольный	штук	на тренировочный зал	2
9.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный зал	15
10.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный зал	5
11.	Станок хореографический	комплект	на тренировочный зал	1
12.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный зал	4

6.1.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Купальник для выступлений на спортивных соревнованиях	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Полутачки (получешки)	пар	на обучающегося	-	-	6	1	10	1	10	1
5.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
6.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

6.2.1. Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "эстетическая гимнастика", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме второго тренера-преподавателя, к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы; тренеры по акробатической подготовке; преподаватели танцев; аккомпаниаторы; звукорежиссеры.

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Уровень квалификации тренера-преподавателя и иных работников

Возможные наименования должностей, профессий	Тренер-преподаватель
	Старший тренер-преподаватель
Требования к образованию и обучению	Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.
Требования к опыту практической работы	Не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности "старший тренер-преподаватель"
Особые условия допуска к работе	Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) Прохождение инструктажа по охране труда.

Другие характеристики	С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет Должность "старший тренер-преподаватель" применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов.
Возможные наименования должностей	Старший инструктор-методист Инструктор-методист
Требования к образованию и обучению	<ul style="list-style-type: none"> - Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики по специальности физическая культура или - Среднее профессиональное образование (непрофильное) - программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта или - Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или в сфере обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке или - Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.
Требования к опыту практической работы	<ul style="list-style-type: none"> - Не менее трех лет в области физической культуры и спорта при наличии среднего профессионального образования или - Не менее одного года в области физической культуры и спорта при наличии высшего образования.
Особые условия допуска к работе	<ul style="list-style-type: none"> - К работе не допускаются лица, имеющие или имевшие судимость; - Прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров - Прохождение инструктажа по охране труда - Прохождение обучения оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи.
Другие характеристики	С целью профессионального роста рекомендуется: <ul style="list-style-type: none"> - дополнительное профессиональное образование - программы повышения квалификации один раз в три года; - формирование профессиональных навыков через наставничество; - использование современных дистанционных образовательных технологий (вебинаров); - участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, образовательных мероприятиях.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы.

Список литературы

1. Абалян А.Г. Научно-методическое обеспечение сборных команд России /А.Г. Абалян, А.А. Деревоедов, А.А. Мирошников, Н.В. Кубеева, Е.Б. Акимов// - М.: ВНИИФК, 2007. – С. 2-4.
2. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.
3. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
4. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в эстетической гимнастике: автореф. дис. канд. пед. наук. –СПб., 2003. -20 с.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
6. Губа В.П. Резервные возможности обучающихся: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
7. Ермилова В.В., Михайлова Е.Я., Филиппов С.С. Правовой аспект разработки программ спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры и спорта. 2016. № 6. Стр. 55-57.
8. Исаева А. И. Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6-9 лет: Дис.... канд. пед. наук. - Волгоград, 2007.
9. Карпенко Л.А. Румба О.Г. Актуальные аспекты развития эстетической гимнастики // Научно-теоретический журнал «Учёные записки», 2010. - № 3. - С. 55-59
10. Карпенко, Л.А. Подходы к развитию специальной выносливости в гимнастических дисциплинах / Л.А. Карпенко Е.А. Пирожкова // Культура физическая и здоровье. - 2011. - Вып. 4 (34). - С. 24-27.
11. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учеб. Пособие. М.: Издат-во СПбГАФК, 2018.
12. Корнеева Е., Морозова Н.В., Ночевнова П.В. Эстетическая гимнастика. История, техника, правила соревнований: Учебное пособие / Корнеева Е., Морозова Н.В., Ночевнова П.В. - М.: Промитей, 2013. - 170 с.
13. Курьсь, В. Н. Формирование культуры телесных движений средствами гимнастики и музыки: монография / В. Н. Курьсь, Р. В. Гзирьян, В. С. Денисенко. – Ставрополь: Из-во «Алькор», 2015. – 212 с.
14. Литвиненко С.Н. Педагогическая система управления спортом для всех // Теория и практика физической культуры. 2006. - № 2. - С. 59-63.
15. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.

16. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки обучающихся. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.
17. Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике: Учеб. - методич. пособ. М., 2006. - 114 с.
18. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
19. Платонов В.Н. Система подготовки обучающихся в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
20. Паршикова Н.В., Яшина Е.Р., Шустин Б.Н., Фомиченко Т.Г., Турзин П.С., Курашвили В.А. Научно-методическое обеспечение физической культуры и спорта. ISBN: 978-5-9500240-1-6. М., Изд: ООО "Издательство МБА", (Москва). 2017. 404 с.
21. Приказ Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (Зарегистрировано в Минюсте России 21.06.2016 № 42578).
22. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
23. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
24. Терехина Р.Н., Винер И.А., Турищева Л.И., Плеханова М.Э. Эстетические показатели исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2008. № 11. С. 98-101.
25. Технический регламент. Международная федерация гимнастики, 2005.-58с.
26. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика, утверждённые приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21ноября 2022 г. № 1037, (зарегистрированы в Министерстве юстиции Российской Федерации, регистрационный № 71502, от 14 декабря 2022.
27. Федоренко А.Б. Мотивационные факторы включения высококвалифицированных гимнасток в занятия эстетической гимнастики: Дис. ... канд. психол. наук. - Краснодар, 2010.
28. Эстетическая гимнастика: учебник под ред. Л.А. Карпенко. Всероссийская федерация эстетической гимнастики, – М.: 2003. - 381 с.

Интернет ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации эстетической гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfrg.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
4. Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).
5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>)