

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ТРИУМФ»
(МБУДО СШ «Триумф»)

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета Протокол № 1

от «31» января 2023 год



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО СШ «Триумф»

Н.А. Игнатова

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта
«эстетическая гимнастика»

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки
по виду спорта «эстетическая гимнастика»

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки (ЭНП) – 2-3 года

Учебно-тренировочный этап (УТЭ) – 5-6 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Тула 2023 г.

Оглавление

I. Общие положения	3
1.1. Характеристика «эстетической гимнастики» как вида спорта и ее отличительные особенности.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.1. Сроки реализации этапов подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	6
2.2. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса	8
2.3. Виды (формы) учебно-тренировочной работы	8
2.4. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика	8
2.5. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «эстетическая гимнастика»	9
2.6. Годовой учебно-тренировочный план	10
2.7. Календарный план воспитательной работы	11
2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	11
2.9. Планы инструкторской и судейской практики	14
2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	16
III. Система контроля.....	20
3.1. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки	20
3.2. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы.....	21
IV. Рабочая программа по виду спорта эстетическая гимнастика	29
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	29
4.1.1. Специальная физическая подготовка.....	43
4.1.2. Общая физическая подготовка	44
4.1.3. Теоретическая подготовка.....	45
4.1.4. Техническая подготовка	46
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	54
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	56
6.1. Кадровые и материально-технические условия реализации программы.....	56
6.2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика	59
6.3. Перечень информационного обеспечения.....	62
Приложения	64

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Триумф» (далее – СШ) по виду спорта эстетическая гимнастика (0580001411Б) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 21 ноября 2022 года № 1037 (далее – ФССП).

Целью Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся эстетической гимнастикой на основе создания устойчивой мотивации к систематической двигательной активности, расширения знаний о физической культуре, улучшения показателей физической подготовленности, обогащения двигательного опыта разнообразными гимнастическими упражнениями, формирования социально значимых положительных личностных качеств и развития творческих начал в двигательном самообразовании.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом учебно-тренировочной работы.

1.1. Характеристика «эстетической гимнастики» как вида спорта и ее отличительные особенности

Эстетическая гимнастика относится к группе сложно-координационных видов спорта, поскольку его основным содержанием является взаимодействия партнеров, оформленное в двигательные композиции с музыкальным сопровождением.

Эстетическая гимнастика сочетает в себе танец с элементами художественной гимнастики. Это предоставляет спортсменам широкие возможности для проявления двигательных способностей в специфических танцевально-акробатических композициях. Собственно танцевальные движения в сочетании с технически сложными элементами гимнастики исполняются в высоком темпе, без пауз, со статическими позами, с особой характерной окраской, определяемой особенностями музыки.

Несмотря на высокую сложность двигательных действий в эстетической гимнастике, ее можно отнести к массовым видам спорта, поскольку в ней выделяют шесть возрастных категорий, делящих участников соревнований по возрасту и уровню

подготовленности. Специальные требования позволяют выбирать соответствующие этим классам доступные программы. (Правила соревнований по эстетической гимнастике.)

Специфику эстетической гимнастики определяют следующие характеристики:

- заданный темп и ритм движений, связанный со стилем музыки; синхронность выполнения групповой композиции;
- достаточно продолжительные композиции, выполняемые от двух до двух с половиной минут, требуют длительной и трудоемкой тренировочной работы над связками и целыми упражнениями, предъявляя высокие требования к функциональным системам организма и достаточно хорошо стимулируя их развитие;
- сложные акробатические элементы («Поддержки») в упражнениях эстетической гимнастики выполняются на жестком ковровом покрытии, что не исключает получение травм, а в связи с этим затрудняет подготовку, требуя соответствующих этим особенностям средств;
- строгие требования к возрасту и квалификации занимающихся спортсменов обеспечивают широкую доступность данного вида спорта;
- соревнования по эстетической гимнастике проводятся в одном основном виде: групповые упражнения (когда упражнения одновременно выполняют от 6 до 14 гимнасток) — что значительно расширяет художественно-творческие возможности занимающихся и их тренеров-преподавателей.

Содержание двигательной деятельности спортсменок в эстетической гимнастике требует их разносторонней подготовленности, широкого спектра специальных качеств:

- базовой подготовленности, которая заключается во владении основами танцевальной техники, техники исполнения гимнастических элементов разного уровня сложности; музыкально-ритмических способностей, включающих дифференцировку тональностей, темпов и ритмов, выполнение в соответствии с этими дифференцировками соответствующих двигательных действий и их сочетаний различной структурной сложности;
- хореографической подготовки, обеспечивающей пластичность и выразительность движений;
- способности к взаимодействию с партнером, синхронному или сочетанному выполнению двигательных действий базового характера и конкретно-композиционных соревновательных;
- достаточной физической подготовленности, основу которой составляют высокоразвитые скоростно-силовые качества, специальная выносливость, гибкость и вестибулярная тренированность;
- точности типичных двигательных действий и способности корректировать их по ходу выполнения целой композиции.

Основное содержание эстетической гимнастики составляют специальные программы. Количество таких программ и специальные требования к их исполнению установлены для каждой возрастной категории выступающих. 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 2'00 мин. до 2'45 мин. 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» (безопасность, сложность, ритмичность, скорости темп комбинаций, технически правильное исполнение базовых элементов эстетической гимнастики);

- «Артистическая выразительность» (музыкальность, разнообразие, выполнение основных движений, их вариаций) - «танцевальные фигуры» (сложность, разнообразие, оригинальность, разнообразие: маятниковые – контактные и бесконтактные смены, линейные - фигуры без перемещения относительно друг друга (в том числе дорожки), 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 гимнасток 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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Продолжительность этапов по виду спорта эстетическая гимнастика определяется ФССП по виду спорта эстетическая гимнастика.

(Приложение № 1 к ФССП по виду спорта эстетическая гимнастика)

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц,
проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную
подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Этап начальной подготовки	2-3	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5-6	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	14
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	16

Наполняемость групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Оптимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)
Этап начальной подготовки			
НП-1	15	16-20	24*
НП-2	15	16-18	20*
НП-3	15	16-18	20*
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Т-1	8	9-12	16*
Т-2	8	9-12	16*
Т-3	8	9-12	16*
Т-4	8	9-12	16*
Т-5	8	9-12	16*

Этап совершенствования спортивного мастерства			
ССМ-1	4	5-8	12*
ССМ-2	4	5-8	12*
ССМ-3	4	5-8	12*
<i>*При работе допускается двойной состав команды.</i>			

Минимальный возраст занимающихся эстетической гимнастикой – 6 лет. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства неограничивается.

На этапе НП зачисляются лица, желающие заниматься эстетической гимнастикой, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, навыков необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в СШ), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники и тактики эстетической гимнастики, гармоничное физическое развитие, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правил, укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап спортивной подготовки.

Группы учебно- тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Этап спортивного совершенствования формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд – кандидат в мастера спорта. Программа для данного этапа подготовки рассчитана на весь период обучения в СШ.

Перед завершением спортивного сезона спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП. Например, оценка уровня техники выполнения того или иного элемента осуществляется в баллах, выставленных специальной аттестационной комиссией, утвержденной на тренерском совете СШ.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета.

2.2. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

(Приложение № 2 к ФССП по виду спорта эстетическая гимнастика)

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	18	20	22
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	832	936	1040	1144

Максимальный недельный объем учебно-тренировочной работы указан в часах.

Расписание устанавливается СШ самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

2.3. Виды (формы) учебно-тренировочной работы

Основными формами учебно-тренировочной работы в СШ являются: групповые занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочных занятий в качестве тренеров-преподавателей.

2.4. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика

(Приложение № 5 к ФССП по виду спорта эстетическая гимнастика)

Разделы подготовки	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 двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	68-71	28-31	23-26	18-21	20-23	20-23
Специальная физическая подготовка (%)	13-16	18-21	28-31	28-31	20-23	20-23
Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	0-2	3-4	4-6	6-8	8-10
Техническая подготовка (%)	9-12	38-41	33-36	32-36	32-36	32-36
Теоретическая, тактическая, и психологическая подготовка (%)	2-5	8-11	8-11	13-16	13-16	13-16
Инструкторская и судейская практика(%)	-	0-2	1-2	2-3	3-4	3-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-2	1-2	2-3	2-3	3-4	3-4

2.5. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта эстетическая гимнастика

Соревнования в эстетической гимнастике – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

(Приложение № 4 к ФССП по виду спорта эстетическая гимнастика)

Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»

Виды 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	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	1	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	3
Основные	-	-	3	3	4	5

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных

соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсменов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсменов, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность 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 эстетическая гимнастика;

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- наличия договора (оригинала) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в мандатную комиссию на каждого участника соревнований;

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется СШ, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

(Приложение №5 к ФССП по виду спорта эстетическая гимнастика)

Учебно-тренировочный процесс в СШ, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря). Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Учебно-тренировочный план заполняется СШ в соответствии с (Приложением № 1.)

На самостоятельную подготовку отводится не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки.

Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики вида спорта. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами-преподавателями на родительском собрании по итогам года.

2.7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется СШ на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в Приложение № 2 к программе.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами,

связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении № 3 к Программе.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и

продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренируемыми, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Занимающиеся этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе школьных и районных соревнований в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для тренирующихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту или судейского звания судьи по спорту третьей категории и выше.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Беседы, семинары.	В течение учебного года	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
2	Самостоятельное изучение литературы по гимнастике и хореографии (учебники, программы, правила соревнований, методическая литература по гимнастике и другим видам спорта, олимпийскому движению).	В течение учебного года	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
3	Практические занятия, проведение фрагментов учебно-тренировочных занятий, участие в судействе.	В течение учебного года	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
4	Видео, фото запись и показы. Интернет-ресурсы.	В течение учебного года	Тренер-преподаватель, инструктор-методист

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

Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП по виду спорта эстетическая гимнастика и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы зависит от избранного вида спорта. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий).

Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания

- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния;
- своевременное лечение очагов хронической инфекции;
- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания;
- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены);
- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;
- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки;
- недопустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми;
- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы;
- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать учебно-тренировочную нагрузку;
- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка.

Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка.

В условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

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

Система педагогических средств восстановления используется тренером-

преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

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

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

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

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

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

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;

- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и душ, сауна.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Баня, сауна, бассейн	Сентябрь-августа	Тренер по виду спорта, врач
2	Отдых, прогулки	Сентябрь-августа	Тренер по виду спорта, врач
3	Беседы на тему: «ЗОЖ», «ОТ и ПБ»	Сентябрь-августа	Тренер по виду спорта, врач
4	Солнечно-воздушные процедуры	Сентябрь-августа	Тренер по виду спорта, врач
5	Массаж, самомассаж	Сентябрь-августа	Тренер по виду спорта, врач
6	Идеомоторная и психомоторная тренировка	Сентябрь-августа	Тренер по виду спорта, врач

Реабилитационно-восстановительная подготовка - это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в эстетической гимнастике следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

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 этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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.

3.2. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Влияние физических качеств на результативность по
виду спорта эстетическая гимнастика

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.

Эффективность спортивной подготовки на всех этапах находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств занимающихся (спортсменок). Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по этапам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. В виде спорта художественная гимнастика при отборе большое значение имеет телосложение (внешний вид, вес) гимнастки, её природные данные (гибкость, подвижность в тазобедренных, плечевых суставах и позвоночнике) и координационные способности (владение предметом и вестибулярная устойчивость).

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста занимающихся эстетической гимнастикой, парциальное соотношение нормативов по видам подготовки и на этапах подготовки в группах, включают в себя:

- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для обучения в группах на этапе начальной подготовки.

- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на периоде начальной специализации.

- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на периоде углубленной специализации.

- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно проводить комплексное обследование (тестирование) спортсменок (1-2 раза в год).

Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки. Ввиду объемности обследования целесообразно его проводить в течение нескольких дней. Например:

- 1- й день: оценка морфотипических внешних данных;

2- й день: оценка хореографической подготовленности; оценка технической подготовленности;

3- й день: оценка физической подготовленности.

Проводить комплексное обследование можно на всех уровнях, начиная с групп начальной подготовки, учебно-тренировочных, далее - на уровне СШ, города и т.д.

В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку.

Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 5-бальную систему для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

Нормативы оценки морфологических данных гимнасток:

№	Компоненты оценки	Требования (в скобках -юн.)	Сбавка, баллы
1	Длина тела	7-8 лет: 118-130см. 9-10 лет: 128-140см. 11-12 лет: 135-155см. 13-14 лет: 150-160см. 15-16 лет: 156-166см. 17-18 лет: 158-168см.	За каждый лишний или недостающий см сбавка 0,1 балл, за 0,5см - 0,5 балла
2	Индекс Брока (вес = рост-100)	120-125см - 2-5 126-130см - 6-9 131-135см - 9-10 136-140см - 11-12 141-145см - 13-14 146-150см - 15-16 151-155см - 17-19 156-160см - 20-16 161-165см - 21-15 166-170см - 22-14	За каждый лишний кг веса сбавка 1,0 балл, за каждые 100г -0, 5 балла
3	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук и ног	Незначительные нарушения -0,5 балла; значительные - 1,0 балл
4	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения -1,0 балл
5	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения -1,0 балл
6	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, стоп, а также форма ног, коленей и стоп	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения -1,0 балл

(Приложение № 6 к ФССП по виду спорта эстетическая гимнастика)
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду

спорта «эстетическая гимнастика»

На этапе начальной подготовки 1-года обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация не менее 5 с)
	Упражнение «рыбка». И.П. – лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (расстояние между лбом и стопамине более 10 см)
Сила	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища в положение сидя, руки вдоль тела (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см, за 20 с (не менее 10 раз)
Координация	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к коленуопорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 3 с)

На этапе начальной подготовки 2,3-годов обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация не менее 6 с)
	Упражнение «рыбка». И.П. – лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (расстояние между лбом и стопамине более 9 см)
Сила	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища в положение сидя, руки вдоль тела (не менее 9 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см, за 20 с (не менее 11 раз)
Координация	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к коленуопорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 4 с)

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

(Приложение № 7 к ФССП по виду спорта эстетическая гимнастика)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «эстетическая гимнастика»

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-года обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Продольный шпагат на полу, выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)

Гибкость	Упражнение «мост» на коленях. И.П. – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация не менее 3 с)
	Упражнение «мост». Руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см. (фиксация не менее 5 с)
Сила	И.П. – лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч, за 10 с. (не менее 8 раз)
	Упражнение «складка». И.П. – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с. (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжки с вращением скакалки вперед, за 10 с. (не менее 15 раз)
Координация	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 3 с)

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2-года обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Гибкость	Продольный шпагат на полу, выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)
	Упражнение «мост» на коленях. И.П. – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация не менее 3 с)
	Упражнение «мост». Руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см. (фиксация не менее 6 с)
Сила	Упражнение «складка». И.П. – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с. (не менее 6 раз)
	И.П. – лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч, за 10 с. (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжки с вращением скакалки вперед, за 10 с. (не менее 16 раз)
Координация	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног. (фиксация не менее 4 с)

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-года обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Гибкость	Продольный шпагат с опоры высотой 10 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)
	Упражнение «мост» на коленях. И.П. – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация не менее 4 с)
	Упражнение «мост». Руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см. (фиксация не менее 6 с)

Сила	Упражнение «складка». И.П. – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом» руки вперед за 10 с. (не менее 10 раз)
	И.П. – лежа на спине, ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально за 15 с. (не менее 5 раз)
	И.П. – лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч, за 10 с. (не менее 9 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжки с вращением скакалки вперед, без учета времени (не менее 18 раз)
Координация	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног. (фиксация не менее 4 с)

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4,5-годов обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Гибкость	Продольный шпагат с опоры высотой 15 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)
	Упражнение «мост» на коленях. И.П. – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация не менее 3 с)
	Упражнение «мост». Руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 25 см. (фиксация не менее 5 с)
Сила	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед за 10 с (не менее 9 раз)
	И.П. – лежа на спине, ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально за 15 с. (не менее 8 раз)
	И.П. – лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч, за 10 с. (не менее 9 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед без учета времени (не менее 20 раз)
Координация	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята вперед на 90°, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 3 с)
	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног. (фиксация не менее 6 с)
	Равновесие «захват» назад с помощью разноименной руки, на всей стопе. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 2 с)
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед, переворот назад (на выбор)
	Переворот в сторону «колесо». Выполняется в обе стороны (выполнить 2 раза подряд по одной линии)

(Приложение № 8 к ФССП по виду спорта эстетическая гимнастика)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «эстетическая гимнастика»

На этапе совершенствования спортивного мастерства 1-года обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Гибкость	Продольный шпагат с опоры высотой 20 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии(полное касание пола бедрами)
	Упражнение «мост» на коленях. И.П. – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация не менее 3 с)
Сила	И.П. – лежа на спине, ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально за 15 с (не менее 10 раз)
	И.П. – лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч, за 10 с. (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед за 20 с. (не менее 30 раз)
Координация	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята вперед на 90°, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 5 с)
	Равновесие «захват» назад с помощью разноименной руки, на всей стопе. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 3 с)
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед, переворот назад (выполнить с обеих ног)
	Переворот в сторону «колесо». Выполняется в обе стороны (выполнить 3 раза подряд по одной линии). Выполняется в обе стороны

На этапе совершенствования спортивного мастерства 2,3-годов обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Гибкость	Продольный шпагат с опоры высотой 30 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии(полное касание пола бедрами)
	Упражнение «мост» на коленях. И.П. – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация не менее 3 с)
Сила	И.П. – лежа на спине, ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально за 15 с (не менее 10 раз)
	И.П. – лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч, за 15 с. (не менее 12 раз)

	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед за 20 с. (не менее 30 раз)
Координация	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята вперед на 90°, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 5 с)
	Равновесие «захват» назад с помощью разноименной руки, на всей стопе. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 3 с)
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед, переворот назад (выполнить с обеих ног)
	Переворот в сторону «колесо». Выполняется в обе стороны (выполнить 3 раза подряд по одной линии). Выполняется в обе стороны

(Приложение № 9 к ФССП по виду спорта эстетическая гимнастика)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «эстетическая гимнастика»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Гибкость	Продольный шпагат с опоры высотой 40 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (выполнить без отклонений от прямой линии)
	Упражнение «мост» на коленях. И.П. – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация не менее 3 с)
Сила	И.П. – лежа на спине, ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально за 15 с (не менее 10 раз)
	И.П. – лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч, за 15 с. (не менее 12 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед за 20 с. (не менее 40 раз)
Координация	Равновесие на всей стопе без помощи рук, свободная нога поднята вперед, стопа выше головы. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 3 с)
	Равновесие на всей стопе без помощи рук, свободная нога поднята в сторону, стопа выше головы. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 3 с)
	Равновесие на всей стопе с наклоном корпуса вперед, свободная нога поднята назад не менее 135°. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 3 с)
Вестибулярная устойчивость	Три кувырка вперед с последующим выходом в вертикальное равновесие на всей стопе, свободная нога поднята назад на 90° руки в стороны. (фиксация не менее 3 с)

IV. Рабочая программа по виду спорта «эстетическая гимнастика»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

На этапе начальной подготовки (девочки, длительность этапа 3 года):

– всестороннее физическое гармоничное развитие спортсменов, формирование правильной танцевальной осанки, формирование широкого круга двигательных умений и навыков; развитие физических способностей; освоение техники основных элементов эстетической гимнастики, освоение танцевальных фигур и вращений, подготовительных, подводящих и простейших базовых полуакробатических и акробатических элементов: без партнера (кувырки, стойка на руках, колеса, перевороты), в парах, тройках, группах (различные взаимодействия, малые «поддержки», вариации вращений и переходов при помощи партнера); развитие специфических качеств (выразительности, координации и других); создание устойчивого интереса к избранному виду; отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий эстетической гимнастикой.

На этапе начальной подготовки по эстетической гимнастике тренировочный процесс носит преимущественно направленность на изучение базовых движений и групп движений, простейших элементов и связок, при этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления, занятия должны быть интересными и эмоциональными, необходимо использовать игровой метод, показ, поощрение спортсменов, похвалу. Основными средствами являются: строевые упражнения, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения, прыжковая и партерная («бабочка», полушпагаты, складки, «рыбка», мосты) разминка, полуакробатические и акробатические элементы, подводящие движения для изучения основных движений, подвижные игры и базовая скоростно-силовая подготовка (ОФП и СФП). Рекомендуется проведение открытых уроков для родителей, соревнований по ОФП и СФП, участие в показательных выступлениях.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств спортсменов. Применение на начальном этапе занятий по эстетической гимнастике целенаправленное, но осторожное комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов программы, освоение различных структурных групп движений и базовых двигательных действий (в частности – прыжковая, вращательная), что способствует более успешному формированию и закреплению специальных двигательных навыков.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени

достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха, режиму питания.

На учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (девочки - 1-2 год, девушки - 3-5 год, длительность этапа 5 лет):

- всестороннее физическое развитие спортсменов; гармоничное развитие специальных физических способностей (силы, выносливости, гибкости, быстроты и координации); прочное закрепление базовых навыков основных полукробатических и акробатических, прыжковых упражнений (прыжки «касаюсь», «шагом» в шпагат, «в кольцо») и основных танцевальных фигур и вращений, хореографических элементов; постепенное освоение сложных и сверхсложных гимнастических программ; совершенствование у спортсменов техники основных элементов и скоростно-силовых качеств, присущих избранному виду спорта; постепенное подведение спортсменов к более высокому уровню тренировочных нагрузок; активная соревновательная практика и повышение уровня спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей, достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях, формирование спортивной мотивации.

Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде. Средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными программами. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Учебно-тренировочный процесс способствует процессу углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно привлекать спортсменов постепенно с 10-12 лет. В этом возрасте спортсменам следует чаще выступать в показательных

выступлениях и соревнованиях различного уровня. На данном этапе в большей степени необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и скрупулезно отрабатывать соревновательные программы. При необходимости нужно бороться с чрезмерным повышением жировой массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок. При обучении следует больше времени отводить на разучивание тех элементов и связок, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Система контроля на данном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов и включать основные виды контроля: этапный, текущий, итоговый и соревновательный. Проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания и тестирование, на основе контрольно-переводных нормативов и программ. Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов, для выявления уровня физической подготовленности.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (юниорки, женщины, длительность этапа – без ограничений):

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов, специализированная спортивная предпрофессиональная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных спортивных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд. Для данного возраста характерна высокая степень функционального совершенства, поэтому именно в этом возрасте можно ожидать интеллектуальную и эмоциональную зрелость, высокий уровень скоростно-силовой подготовленности и специальной выносливости, а также гибкости, более сложное в образном отношении исполнение, достижение высокого уровня надёжности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных программ. Основные средства: специальные разминки разного характера: партерные, гимнастические, акробатические, хореографические, силовые (статические и динамические), скоростные, прыжковые, вращательные и комплексные, общие и индивидуальные.

На этих этапах необходимо чётко знать планируемый годовой календарь сборов и соревнований. В соответствии со спецификой подготовки в эстетической гимнастике для спортсменов, занимающихся на этапах ССМ и ВСМ, обязательна индивидуальная работа над элементами, связками, соединениями и композициями в целом, необходим индивидуальный подход, тренер-преподаватель планирует индивидуальный план-график для каждого спортсмена.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства также необходимы:

- планирование восстановительных средств и мероприятий;
- разработка системы мероприятий по обеспечению контроля подготовленности квалифицированных спортсменов (включая врачебно-медицинскую оценку состояния здоровья и углубленный медицинский осмотр);
- инструкторская и судейская практика (знание правил соревнований);
- психологический уровень готовности перед соревнованиями различного уровня;
- система спортивного отбора, определение состава перспективных спортсменов.

Классификация видов и компонентов подготовки гимнасток:

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-	Развитие специальных физических
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники основных упражнений
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ, композиций
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
		После-соревновательная	Анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения

		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор расстановки и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в эстетической гимнастике
		В ходе занятий	
		Самостоятельная	
6.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений

Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по эстетической гимнастике на календарный год (52 недели) для этапа начальной подготовки 1-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Сроки освоения
1.	Теоретическая, тактическая подготовка:	январь-декабрь
	- требования к технике безопасности и ОТ	
	- правила поведения, дисциплина, ответственность	
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль	
	- история гимнастики и понятие ФКиС	
	- терминология гимнастики	
2.	Общая физическая подготовка:	январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения	
	- строевые и общеразвивающие упражнения	
	- элементы лёгкой атлетики	
	- подвижные игры	
3.	Специальная физическая подготовка:	январь-декабрь
	- развитие гибкости	
	- скоростно-силовая подготовка	
	- упражнения для развития быстроты и ловкости	
	- упражнения для развития силы	
4.	Техническая подготовка:	январь-декабрь
	- беспредметная (наклоны, повороты, равновесия)	
	- хореографическая (позиции рук, ног, туловища)	
	- переходы, перестроения в группе	
	- музыкально-двигательная, артистичность	
	Контрольные испытания, тесты	
	Медицинское обследование	
	Спортивно-оздоровительные лагеря	
	Самоподготовка	

**Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по
разделам спортивной подготовки по эстетической гимнастике
на календарный год (52 недели)
для этапа начальной подготовки 2,3-го годов обучения**

№п/п	Содержание учебного материала	Сроки освоения
1.	Теоретическая, тактическая подготовка: - требования к технике безопасности и ОТ - правила поведения, дисциплина, ответственность - режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль - история гимнастики и понятие ФКиС - терминология гимнастики - психологическая подготовка, в том числе участие в соревнованиях	январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка: - бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения - строевые и общеразвивающие упражнения - элементы лёгкой атлетики - подвижные игры, эстафеты	январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка: - развитие гибкости и подвижности суставов - скоростно-силовая подготовка (прыжки) - упражнения для развития координации - упражнения для развития силы (спины, пресса) - элементы акробатики (кувырки, стойки)	январь-декабрь
4.	Техническая подготовка: - беспредметная (наклоны, волны, махи, круги, повороты, равновесия, прыжки, скачки) - хореографическая (позиции рук, ног, экзерсис, упражнения в партере) - переходы, перестроения в группе, в команде - музыкально-двигательная, артистичность	январь-декабрь
Контрольно-переводные испытания		
Участие в соревнованиях		
Инструкторская и судейская практика		
Восстановительные мероприятия		
Медицинское обследование		
Сборы, спортивно-оздоровительные лагеря		

**Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по
разделам спортивной подготовки по эстетической гимнастике
на календарный год (52 недели)
для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
1-го года обучения**

№п/п	Содержание учебного материала	Сроки освоения
1.	Теоретическая, тактическая подготовка: - требования к технике безопасности и ОТ - правила поведения, дисциплина, ответственность - режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль - история гимнастики и понятие ФКиС - терминология гимнастики и хореографии - антидопинговые мероприятия, беседы - психологическая подготовка, в том числе участие в соревнованиях	январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка: - бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения - строевые и общеразвивающие упражнения - элементы лёгкой атлетики и других видов спорта - подвижные и спортивные игры	январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка: - развитие гибкости и подвижности суставов - скоростно-силовая подготовка (прыжковая) - упражнения для развития координации, быстроты - упражнения для развития силы (спины, пресса) -элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойки)	январь-декабрь
4.	Техническая подготовка: - беспредметная (равновесия и повороты, плие, прыжки и скачки, движения тела: волны, взмахи) -хореографическая (экзерсис, партер, танец, пластика) - работа и взаимодействие в группе, команде - музыкально-двигательная, артистичность	январь-декабрь
Контрольно-переводные испытания		
Участие в соревнованиях		
Инструкторская и судейская практика		
Восстановительные мероприятия		
Медицинское обследование		
Сборы, спортивно-оздоровительные лагеря		

**Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по
разделам спортивной подготовки по эстетической гимнастике
на календарный год (52 недели)
для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
2-го года обучения**

№п/п	Содержание учебного материала	Сроки освоения
1.	Теоретическая, тактическая подготовка: - требования к технике безопасности и ОТ - правила поведения, дисциплина, ответственность - режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль - история гимнастики и понятие ФКиС - терминология гимнастики и хореографии - антидопинговые мероприятия, беседы - психологическая подготовка, в том числе участие в соревнованиях	январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка: - бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения - строевые и общеразвивающие упражнения - элементы лёгкой атлетики и других видов спорта - подвижные и спортивные игры	январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка: - развитие гибкости и подвижности суставов - скоростно-силовая подготовка (прыжковая) - упражнения для развития координации, быстроты - упражнения для развития силы (спины, пресса) -элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойки)	январь-декабрь
4.	Техническая подготовка: - беспредметная (равновесия и повороты, плие, махи, прыжки и скачки, подскоки; движения тела: волны, взмахи, скручивания) -хореографическая (экзерсис, партер, танец: классический, народный; пластика) - работа и взаимодействие в группе, команде - музыкально-двигательная, артистичность	январь-декабрь
Контрольно-переводные испытания		
Участие в соревнованиях		
Инструкторская и судейская практика		
Восстановительные мероприятия		
Медицинское обследование		
Сборы, спортивно-оздоровительные лагеря		

**Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по
разделам спортивной подготовки по эстетической гимнастике
на календарный год (52 недели)
для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-
го года обучения**

№п/п	Содержание учебного материала	Сроки освоения
1.	Теоретическая, тактическая подготовка: - требования к технике безопасности и ОТ - правила поведения, дисциплина, ответственность - режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль - история гимнастики и понятие ФКиС - терминология гимнастики и хореографии, ЕВСК - антидопинговые мероприятия, беседы - психологическая подготовка, в том числе участие в соревнованиях	январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка: - бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения - строевые и общеразвивающие упражнения - элементы лёгкой атлетики и других видов спорта - подвижные и спортивные игры	январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка: - развитие гибкости и подвижности суставов - скоростно-силовая подготовка (прыжковая) - упражнения для развития координации, ловкости - упражнения для развития силы (спины, пресса) - акробатика (перекаты, перевороты, стойки)	январь-декабрь
4.	Техническая подготовка: - беспредметная (равновесия и повороты, наклоны. плие, махи, прыжки и скачки, подскоки; движения тела: волны, взмахи, скручивания, сжатия) - хореографическая (экзерсис, партер, танец: классический, народный; пластика) - работа и взаимодействие в группе, команде - музыкально-двигательная, артистичность	январь-декабрь
Контрольно-переводные испытания		
Участие в соревнованиях		
Инструкторская и судейская практика		
Восстановительные мероприятия		
Медицинское обследование		
Сборы, спортивно-оздоровительные лагеря		

**Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по
разделам спортивной подготовки по эстетической гимнастике
на календарный год (52 недели)
для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
4-го года обучения**

№п/п	Содержание учебного материала	Сроки освоения
1.	Теоретическая, тактическая подготовка: - требования к технике безопасности и ОТ - правила поведения, дисциплина, ответственность - режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль - история гимнастики и понятие ФКиС - терминология гимнастики и хореографии, ЕВСК - антидопинговые мероприятия, беседы - психологическая подготовка, в том числе участие в соревнованиях	январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка: - бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения - строевые и общеразвивающие упражнения - элементы лёгкой атлетики и других видов спорта - подвижные и спортивные игры	январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка: - развитие гибкости и подвижности суставов - скоростно-силовая подготовка (прыжковая) - упражнения для развития координации, ловкости - упражнения для развития силы (спины, пресса) - акробатика (перекаты, перевороты, стойки)	январь-декабрь
4.	Техническая подготовка: - беспредметная (равновесия и повороты, наклоны. плие, махи, прыжки и скачки, подскоки; движения тела: волны, взмахи, скручивания, сжатия, круги) - хореографическая (экзерсис, партер, танец: классический, народный и характерный; пластика) - работа и взаимодействие в группе, команде; композиционная работа. - музыкально-двигательная, артистичность	январь-декабрь
Контрольно-переводные испытания		
Участие в соревнованиях		
Инструкторская и судейская практика		
Восстановительные мероприятия		
Медицинское обследование		
Сборы, спортивно-оздоровительные лагеря		

**Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по
разделам спортивной подготовки по эстетической гимнастике
на календарный год (52 недели)
для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
5-го года обучения**

№п/п	Содержание учебного материала	Сроки освоения
1.	Теоретическая, тактическая подготовка: - требования к технике безопасности и ОТ - правила поведения, дисциплина, ответственность - режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль - история гимнастики и понятие ФКиС - терминология гимнастики и хореографии, ЕВСК - антидопинговые мероприятия, беседы - психологическая подготовка, в том числе участие в соревнованиях	январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка: - бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения - строевые и общеразвивающие упражнения - элементы лёгкой атлетики и других видов спорта - подвижные и спортивные игры	январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка: - развитие гибкости и подвижности суставов - скоростно-силовая подготовка (прыжковая) - упражнения для развития координации, ловкости - упражнения для развития силы (спины, пресса) - акробатика (перекаты, перевороты, стойки)	январь-декабрь
4.	Техническая подготовка: - беспредметная (равновесия и повороты, наклоны. плие, махи, прыжки и скачки, подскоки; движения тела: волны, взмахи, скручивания, сжатия, круги, расслабления, скручивания) - хореографическая (экзерсис, партер, танец: классический, народный и характерный; пластика) - работа и взаимодействие в группе, команде; композиционная работа, синхронность. - музыкально-двигательная, артистичность	январь-декабрь
Контрольно-переводные испытания		
Участие в соревнованиях		
Инструкторская и судейская практика		
Восстановительные мероприятия		
Медицинское обследование		
Сборы, спортивно-оздоровительные лагеря		

**Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по
разделам спортивной подготовки по эстетической гимнастике
на календарный год (52 недели)
для этапа совершенствования спортивного мастерства
1-го года обучения**

№п/п	Содержание учебного материала	Сроки освоения
1.	Теоретическая, тактическая подготовка: - требования к технике безопасности и ОТ - ответственность, дисциплина, волевые качества - история гимнастики, ФКиС - программный материал гимнастики, нормы ЕВСК - антидопинговые мероприятия, лекции - психологическая подготовка, в том числе участие в соревнованиях	январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка: - бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения - строевые и общеразвивающие упражнения - элементы лёгкой атлетики и других видов спорта - подвижные и спортивные игры, плавание	январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка: - развитие гибкости и подвижности суставов - скоростно-силовая подготовка (прыжковая) - упражнения для развития координации, быстроты - упражнения для развития силы (спины, пресса) - акробатика(перекаты, перевороты, стойки, кувырки)	январь-декабрь
4.	Техническая подготовка: - беспредметная (равновесия и повороты (180 и 360), наклоны. плие, махи, прыжки и скачки, подскоки; движения тела: волны, взмахи, скручивания, сжатия, круги, расслабления, скручивания) - хореографическая (экзерсис, партер, танец: модерн, классический, народный и характерный; пластика) - работа и взаимодействие в группе, команде; композиционная работа, синхронность; перестроения, «поддержки», переходы. - музыкально-двигательная, артистичность	январь-декабрь
	Контрольно-переводные испытания	
	Участие в соревнованиях	
	Инструкторская и судейская практика	
	Восстановительные мероприятия	
	Медицинское обследование (медико-биологическое)	
	Сборы, спортивно-оздоровительные лагеря	

**Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по
разделам спортивной подготовки по эстетической гимнастике
на календарный год (52 недели)
для этапа совершенствования спортивного мастерства
2,3 года обучения**

№п/п	Содержание учебного материала	Сроки освоения
1.	Теоретическая, тактическая подготовка: - требования к технике безопасности и ОТ - ответственность, дисциплина, волевые качества - история гимнастики, ФКиС - программный материал гимнастики, нормы ЕВСК - антидопинговые мероприятия, лекции - психологическая подготовка, в том числе участие в соревнованиях	январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка: - бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения - строевые и общеразвивающие упражнения - элементы лёгкой атлетики и других видов спорта - подвижные и спортивные игры, плавание	январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка: - развитие гибкости и подвижности суставов - скоростно-силовая подготовка (прыжковая) - упражнения для развития координации, быстроты - упражнения для развития силы (спины, пресса) - акробатика (перекаты, перевороты, стойки, кувырки)	январь-декабрь
4.	Техническая подготовка: - беспредметная (равновесия и повороты (180 и 360), наклоны, плие, махи, прыжки и скачки, подскоки; движения тела: волны, взмахи, скручивания, сжатия, круги, расслабления, скручивания, восьмёрки) - хореографическая (экзерсис, партер, танец: модерн, классический, народный и характерный; пластика) - работа и взаимодействие в группе, команде; композиционная работа, синхронность; перестроения, «поддержки», переходы. - музыкально-двигательная, артистичность	январь-декабрь
	Контрольно-переводные испытания	
	Участие в соревнованиях	
	Инструкторская и судейская практика	
	Восстановительные мероприятия	
	Медицинское обследование (медико-биологическое)	
	Сборы, спортивно-оздоровительные лагеря	

**Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по
разделам спортивной подготовки по эстетической гимнастике
на календарный год (52 недели)
для этапа высшего спортивного мастерства**

№п/п	Содержание учебного материала	Сроки освоения
1.	Теоретическая, тактическая подготовка: - требования к технике безопасности и ОТ - ответственность, дисциплина, волевые качества - история гимнастики, ФКиС - программный материал гимнастики, нормы ЕВСК - антидопинговые мероприятия, лекции - психологическая подготовка, в том числе участие в соревнованиях	январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка: - бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения - строевые и общеразвивающие упражнения - элементы лёгкой атлетики и других видов спорта - подвижные и спортивные игры, плавание	январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка: - развитие гибкости и подвижности суставов - скоростно-силовая подготовка (прыжковая) - упражнения для развития координации, быстроты - упражнения для развития силы (спины, пресса) - акробатика(перекаты, перевороты, стойки, кувырки)	январь-декабрь
4.	Техническая подготовка: - беспредметная (равновесия и повороты (360 и 520), наклоны. плие, махи, прыжки и скачки, подскоки; движения тела: волны, взмахи, скручивания, сжатия, круги, расслабления, скручивания, восьмёрки) - хореографическая (экзерсис, партер, танец: модерн, классический, народный и характерный; пластика) - работа и взаимодействие в группе, команде; композиционная работа, синхронность; перестроения, «поддержки», переходы. - музыкально-двигательная, артистичность	январь-декабрь
	Контрольно-переводные испытания	
	Участие в соревнованиях	
	Инструкторская и судейская практика	
	Восстановительные мероприятия	
	Медицинское обследование (медико-биологическое)	
	Сборы, спортивно-оздоровительные лагеря	

4.1.1. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка в эстетической гимнастике - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения программы в эстетической гимнастике. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру-преподавателю важно знать особенности структуры двигательных качеств каждого спортсмена, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Этап начальной подготовки обеспечивает относительную стабильность состава; динамику прироста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности спортсменов; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) обеспечивает укрепление состояния здоровья, уровень физического развития спортсменов; динамику уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой, выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда, освоение теоретического раздела программы.

Этап совершенствования спортивного мастерства обеспечивает уровень физического развития и функционального состояния спортсменов; выполнение спортсменками объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки; динамику спортивно-технических показателей спортсменов; результаты выступлений во всероссийских и международных соревнованиях.

4.1.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка в эстетической гимнастике – это комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости спортсменов. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих спортсменов, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, а также плавать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих спортсменов с учетом специфики вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры, аэробика и др.

4.1.3. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка в эстетической гимнастике включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния эстетической гимнастики, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние эстетической гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских спортсменок; задачи, тенденции и перспективы развития.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в эстетической гимнастике.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене спортсменки.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, изучении литературы в области физической культуры и спорта, просмотров видеоматериалов и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Спортсменка, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	Начальная подготовка и учебно-тренировочный этап

2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	Начальная подготовка и учебно-тренировочный этап
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	Начальная подготовка и учебно-тренировочный этап
4	Зарождение и развитие эстетической гимнастики	История эстетической гимнастики.	Начальная подготовка и учебно-тренировочный этап
5	Лучшие пары и сильнейшие команды мира по эстетической гимнастике	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.	Учебно-тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	Учебно-тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	Учебно-тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	Учебно-тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
9	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	Учебно-тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства

4.1.4. Техническая подготовка

Этап начальной подготовки

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы движений») выполнения упражнений.

3. Начальная техническая подготовка.
4. Начальная хореографическая подготовка.
5. Начальная музыкально-двигательная подготовка.
6. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1. Углубленная подготовка, совершенствования специально-двигательной подготовки, освоение средних показательных тренировочных нагрузок.

2. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов и движений эстетической гимнастики. Выделяют четыре основные группы базовых элементов и движений в эстетической гимнастике:

- Движения тела: волны, взмахи, изгибы, наклоны, выпады, расслабления, скручивание тела, сжатие тела и другие;
- Равновесия: статические и динамические (повороты);
- Прыжки и скачки;
- Серии шагов, подскоков и подпрыгиваний.

Так же в упражнение (композицию) должны быть включены элементы акробатики (акробатические движения), в том числе поддержки, и элементы на гибкость и растяжку (движения на гибкость).

3. Регулярное участие в соревнованиях различного ранга.

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Освоение и совершенствование высших групп сложности - повышение стабильности.

2. Активная соревновательная практика с модельными тренировками, сборами, контрольно-подготовительными соревнованиями (до 8 соревнований в год).

3. Достижение высоких результатов.

4. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня мастерства, поддержка высокой готовности к соревнованиям.

Техническая подготовка в эстетической гимнастике - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки

- сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы спортсменкам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою командную индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике

упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;

- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных эстетической гимнастике;

- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;

- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных; составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменок.

Классификация упражнений беспредметной (технической) подготовки:

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	450, 900 (горизонтальные), 1350 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене
		в выпадах
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (900), низкие (1350 и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	450, 900, 1350, 1800 и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пасса, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене

Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда или кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	900, 1800, 3600, 5400 и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземлениена две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземлениена две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземлениена толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом(выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземлениена маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотомтуловища $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	впереди, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Акробатическ иеэлементы		
а) статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	

упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
сальто	по направлению	вперед, назад, в сторону
Партерные элементы	без и с поворотом вокруг оси	
седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, навнешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды ходьбы		
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
Танцевальные элементы		
Перестроения и передвижения		

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем:

- классическая (классический экзерсис, элементы классического танца и балета);
- народно-характерная (экзерсис и элементы народного танца, танцы народов мира);
- историко-бытовая (элементы танцев прошлых веков и разных эпох – менуэт, галоп, полька, вальс, полонез, мазурка и другие);
- современная (элементы современного танца и современного балета, движения свободной пластики, ритмика, мимика и пантомима, спортивный танец).

Хореографическая подготовка двигательно обогащает спортсменов, 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.

Акробатическая подготовка в эстетической гимнастике включает в себя обучение следующим группам акробатических элементов:

- статические положения (мосты, шпагаты, упоры, стойки и другие);
- динамические движения (перекаты, кувырки, перевороты, повороты, сальто и др.);
- контактные движения (поддержки, подброски) в парах, тройках, группе.

Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

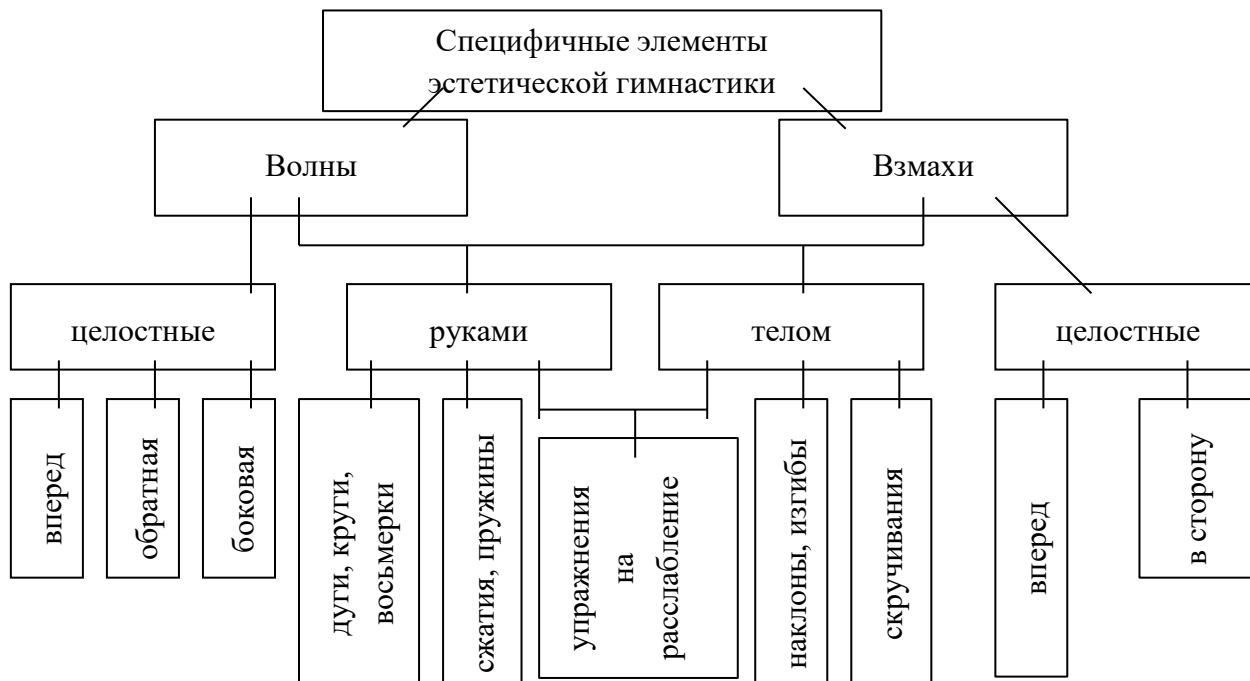
Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры - особенно в группах начальной подготовки;
- прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей

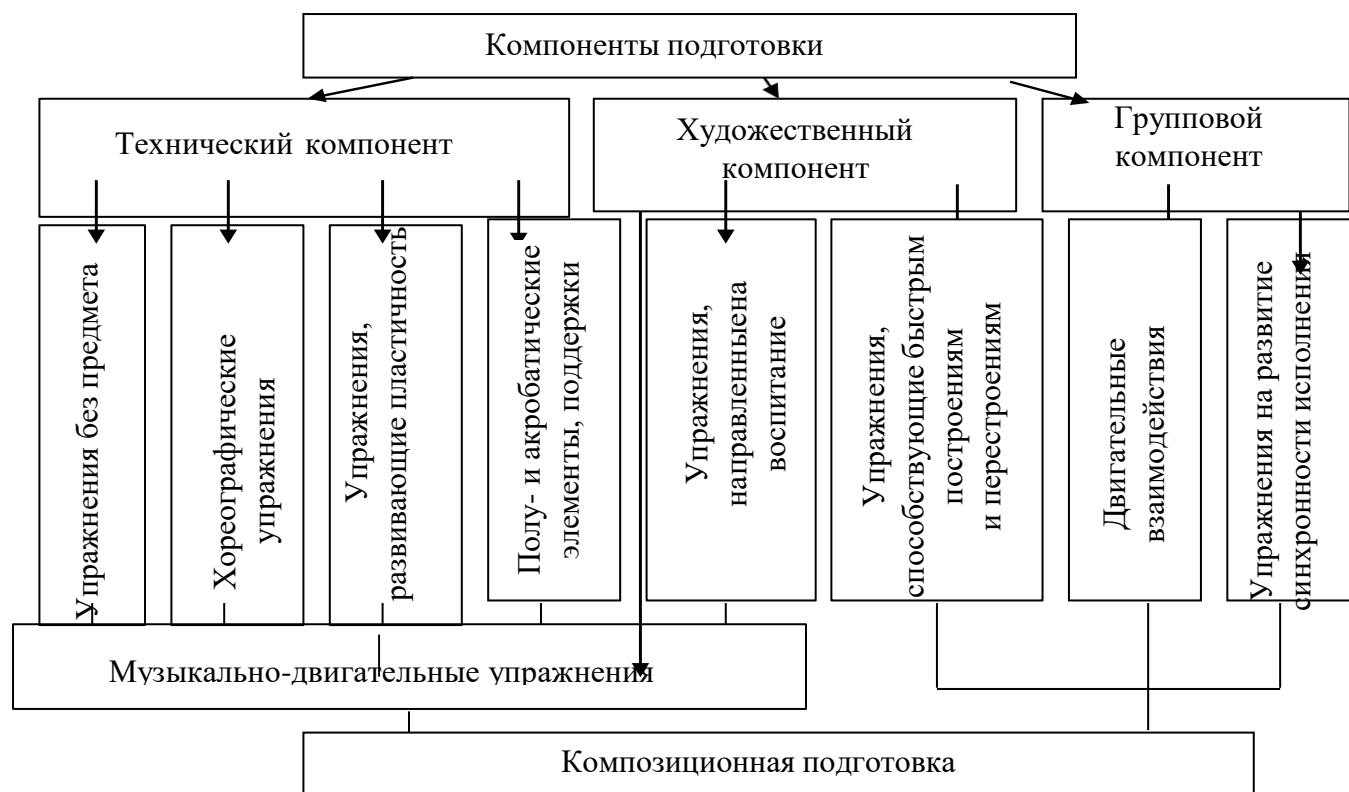
творческой импровизацией;

- контрольные занятия - зачеты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.

Для упорядочивания средств специальной технической подготовки в эстетической гимнастике разработана их классификация:



При этом многообразии упражнений, входящих в группу специфичных, требует разработки их дополнительной классификации:



Наиболее специфичными для эстетической гимнастики являются упражнения пластики, а именно, обязательные движения тела и другие различные движения тела, рук и ног. В целом они составляют основу всей композиции, ее пластический «язык». Это не просто фон, на котором выполняются элементы структурной группы «без предмета». Именно такие движения позволяют значительно повысить зрелищность и художественное восприятие композиции.

Композиционно-исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Эстетическая групповая гимнастика – это изящные и естественные целостные движения тела, движения в группе должны выполняться синхронно и эстетично. Философия эстетической гимнастики основана на гармоничных, ритмичных и динамичных движениях, выполненных с экономичным и естественным использованием силы. Все движения тела должны быть выполнены плавно, подчёркивая непрерывность. Исполнение должно демонстрировать амплитуду, разнообразие в динамике и скорости.

Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток. Требования, предъявляемые к разнообразию элементов и соединений, находятся в тесной связи с требованием к их специфичности.

Все члены команды в эстетической гимнастике должны выполнить необходимые элементы одновременно, последовательно (канон) и в течение короткого промежутка времени. Исполнение должно быть согласованным и синхронным. Все движения, серии движений и комбинации должны быть целостными движениями тела, и переходы от одного движения или перестроения к другому должны быть плавными; движения связаны вместе таким образом, что одно перетекает в другое, подчёркивая продолжительность и непрерывность. Исполнение должно показать хорошую технику, точность движений и правильность (ровность) построений и переходов, стабильность и ритм, выразительность и эстетическую направленность.

Для выступления гимнасток на соревнованиях различного уровня тренер-преподаватель должен владеть умением и навыком заполнения карточек/упражнений для судей с разъяснениями и правильно заполненными

общепринятыми символами. При судействе выполнения упражнения на соревнованиях оцениваются следующие компоненты:

Техническая ценность (ТЦ):

- равновесия и повороты (группы А и В);
- прыжки (серии прыжков) и скачки (группы А и В);
- движения тела;
- другие движения.

Артистическая ценность

(АЦ):

- мастерство гимнасток;
- структура композиции;
- оригинальность и экспрессивность композиции.
- Исполнение (ИСП):
- техника исполнения элементов.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта эстетическая гимнастика

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика определяются в Программе и учитываются при:

- формировании групп спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- контрольные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика определяется СШ, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

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

С учетом специфики вида спорта эстетическая гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

- 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 виду спорта эстетическая гимнастика.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Кадровые и материально-технические условия реализации Программы

СШ, осуществляющая спортивную подготовку, должна обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП по виду спорта эстетическая гимнастика.

Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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 и звукорежиссеры.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом 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" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 10 к ФССП по виду спорта эстетическая гимнастика);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 к ФССП по виду спорта эстетическая гимнастика);
- обеспечение обучающимся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием обучающихся в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов в период прохождения спортивной подготовки в СШ и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом совершенствования спортивного мастерства.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса соревновательной деятельности с внутренировочными факторами;
- единство общей и специальной спортивной подготовки непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта эстетическая гимнастика на различных этапах многолетней подготовки.

**6.2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые
для осуществления спортивной подготовки по виду спорта
«эстетическая гимнастика»**

(Приложение № 10 к ФССП по виду спорта эстетическая гимнастика)

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	штук	1
2.	Доска информационная	штук	1
3.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	штук	20
4.	Ковер (помост) гимнастический (13 х 13 м)	штук	1
5.	Магнитофон или музыкальный центр (музыкальное оборудование)	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	10
7.	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Мяч волейбольный	штук	2
9.	Насос для спортивных мячей	штук	1
10.	Палка гимнастическая	штук	15
11.	Пианино	штук	1
12.	Пылесос бытовой	штук	2
13.	Скакалка гимнастическая	штук	15
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Станок хореографический	комплект	1
16.	Стенка гимнастическая	штук	8
17.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
18.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1

(Приложение №11 к ФССП по виду спорта эстетическая гимнастика)

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.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Купальник для выступлений на спортивных соревнованиях	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Полутапочки (получешки)	пар	на обучающегося	-	-	6	1	10	1	10	1
12.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

14.	Тапки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
16.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
17.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.3. Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по эстетической гимнастике. Министерство спорта РФ. Приказ № 1037 от 21.11.2022г.
2. Верхошанский, Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры, 2005. – № 4. – С. 2-14.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
4. Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике к 10-летию эстетической гимнастики в России / Под ред. Л.А. Карпенко. – Санкт-Петербург, 2012.
5. Компоненты эстетической гимнастики и их содержание // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы X Региональной конференции молодых исследователей Волгоградской области по направлению 19 - Физическая культура и спорт (г. Волгоград, 9-10 ноября 2005 г.). – Волгоград: ВГАФК, 2006. – С. 49-52.
6. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов /Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
7. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
8. Необходимость занятий эстетической гимнастикой для девочек 6-9 лет // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы IX Региональной конференции молодых исследователей Волгоградской обл. по направлению 19 - Физическая культура и спорт (г. Волгоград, 9-12 ноября 2004 г.). – Волгоград: ВГАФК, 2005. – С. 30-33.
9. Особенности эстетической гимнастики // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Выпуск 11: Материалы итоговой научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых Волгоградской ГАФК за 2004 г. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – С. 18-21.
10. Правила соревнований по эстетической гимнастике, международная федерация эстетической групповой гимнастики, Москва. – 2006.
11. Сивицкий, В.А. Базовая подготовка в системе подготовки спортсменов-танцоров / В. А. Сивицкий // Гимнастика: сб. науч. тр. Вып. VI / С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2008. - С. 118-124.
12. «Хореография в гимнастике» Т.С. Лисицкая. «Физкультура и спорт», Москва 1984г.
13. Эстетическая гимнастика как новое спортивное направление в

дополнительном образовании школьников // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. Серия «Педагогические науки». – 2007. - № 4 (22). – С. 80-84.

14. Эстетическая гимнастика – новое направление в гимнастическом спорте // Современное профессиональное образование: актуальные проблемы и пути совершенствования: Материалы Всероссийской научно-методической конференции (г. Волгоград, 15-16 февраля 2005 г.) / Под ред. А.И. Шамардина. – Саратов: Научная книга, 2005.

15. Эстетическая гимнастика – новое направление в гимнастическом спорте: Методическая разработка. Волгоград: ВГАФК, 2007. – 48 с

Перечень интернет-ресурсов:

1. Сайт Минспорта России. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ);
2. Сайт КФКиС <http://kfis.spb.ru/> (Комитет по физической культуре спорту);
3. Сайт VFEG: <https://www.vfeg.ru> (Всероссийская федерация эстетической гимнастики);
4. Сайт спортивной школы <http://centralsportschool.ru/>
5. Сайт НГУ ФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru>
6. Сайт <http://www.aestheticgym.ru/> (Федерация эстетической гимнастики ТО)
7. <https://ru-ru.facebook.com/RusFedOfAestheticGym>

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвер тый год	Пятый год		
							Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)									
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки									
			Физическая подготовка:	189	143	191	266	319	371	383	430
1.	Общая физическая подготовка	159	87	116	120	144	167	150	168	208	229
2.	Специальная физическая подготовка	30	56	75	146	175	204	233	262	208	229
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	4	16	19	22	33	37	62	92
4.	Техническая подготовка	21	119	158	172	206	240	266	300	333	366
5.	Тактическая подготовка	3	15	15	22	30	30	60	65	75	90
6.	Психологическая подготовка	1	5	9	10	10	18	28	33	35	38
7.	Теоретическая	1	5	9	10	10	10	20	24	25	21

	подготовка										
6.	Инструкторская практика	-	2	2	3	3	4	10	11	16	22
7.	Судейская практика	-	1	2	2	3	3	7	8	15	12
8.	Восстановительные мероприятия	3	3	2	2	5	7	9	9	11	13
9.	Медицинское обследование	1	2	1	2	4	5	5	5	10	10
10.	Тестирование и контроль	1	1	1	1	3	3	3	5	10	11
Вариативная часть, формируемая Организацией:											
11.	Самоподготовка	14	13	22	14	12	15	8	9	32	11
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	728	832	936	1040	1144

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 предусмотрено: - 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;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - 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.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с	В течение года

	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 спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
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 спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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 занятий
Начальной подготовки	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 называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	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	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	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	≈ 60/106	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:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	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/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	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	≈ 200	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	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
72 (семьдесят два) листа

Директор
МБУДО СШ «Триумф»

Игнатова Н.А.

