

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТРАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1**



Утверждаю

Директор МАУ ЦСШ № 1

Ершова С.С.

2023 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Авторы-составители:

Гусарова Ю.Н. - инструктор-методист

Флянку Л.М. - тренер

г. Наро-Фоминск

Оглавление

1. Общие положения	3
1. Дополнительная образовательная программа	3
2. Цель программы	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
3. Сроки реализации программы	3
4. Объём дополнительной образовательной программы	3
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
6. Годовой учебно - тренировочный план	6
7. Календарный план воспитательной работы	8
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	9
9. Планы инструкторской и судейской практики	10
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	12
III. Система контроля	13
11. Требования к результатам прохождения Программы	13
12. Оценка результатов освоения Программы	15
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	15
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	19
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	19
15. Учебно-тематический план	26
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	30
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба»	30
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	30
17. Материально-технические условия реализации Программы	30
18. Кадровые условия реализации Программы	33
19. Информационно-методические условия реализации Программы	34

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «эстетическая гимнастика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 г. № 1037¹ (далее — ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Таблица 1

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5-6	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на

¹ (зарегистрирован Минюстом России 14 декабря 2022 г., регистрационный № 71502).

основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Таблица 2

Этапный норматив	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 3 лет обучения	Свыше 3 лет обучения		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- а) учебно-тренировочные занятия проводятся в виде групповых, индивидуальных и смешанных занятиях.
- б) учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России,	-	14	18	21

	первенствам России				
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дней подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

в) спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «эстетическая гимнастика»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий,

формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

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

6. Годовой учебно-тренировочный план.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки - двух часов; на учебно-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 учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка	68-71	28-31	23-26	18-21	20-23	20-23
2	Специальная физическая подготовка	13-16	18-21	28-31	28-31	20-23	20-23
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	0-2	3-4	4-6	6-8	8-10
4	Техническая подготовка	9-12	38-41	33-36	32-36	32-36	32-36
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-5	8-11	8-11	13-16	13-16	13-16
6	Инструкторская и судейская практика	-	0-2	1-2	2-3	3-4	3-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	1-2	2-3	2-3	3-4	3-4

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ 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	Здоровьесбережение		
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,	В течение года

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

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

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
----------------------------	------------------------------------	------------------	--

Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие беседа о влиянии допинга в спорте.	1 раз в год	Мероприятия проходят в учебном классе с видео и фото фрагментами при участии медицинской сестры, информация о влиянии допинга в спорте берется из официальных источников.
	Родительское собрание- Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие беседа о влиянии допинга в спорте.	1 раз в год	Мероприятия проходят в учебном классе с видео и фото фрагментами при участии медицинской сестры, информация о влиянии допинга в спорте берется из официальных источников.
	Родительское собрание- Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

Основная цель реализации плана - предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

9. Планы инструкторской и судейской практики представлен в таблице ниже.

Таблица 8

№ п/п	Этап подготовки	Направление работы	Мероприятие	Сроки проведения
1.	Этап начальной подготовки	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

		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
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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
		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
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	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;	В течение года

			формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе;	
		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
4	Этап высшего спортивного мастерства	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
		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

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

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «эстетическая гимнастика».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Таблица 9

Этап подготовки	Вид деятельности	Сроки реализации
Этап начальной подготовки	Диспансеризация	1 раз в течении года
	Спортивно-оздоровительные сборы	1 раз в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Диспансеризация	1 раз в течении года
	Спортивно-оздоровительные сборы	2 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	Диспансеризация	1 раз в течении года
	Спортивно-оздоровительные сборы	2 раз в год
Этап высшего спортивного мастерства	Диспансеризация	1 раз в течении года
	Спортивно-оздоровительные сборы	2 раз в год

III. Система контроля

11. 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:

11.1. 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.

11.2. 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 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.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- 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.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта эстетическая гимнастика и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

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

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			До года обучения	Свыше года
1. Нормативы ОФП				
1.1.	Исходное положение — лежа на спине. Подъем туловища в положение сидя, руки вдоль тела	количество раз	не менее	
			8	9
2. Нормативы СФП				
2.1.	Исходное положение — сед, ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация положения)	с	не менее	
			5	5
2.2.	Упражнение «рыбка». Исходное положение — лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (оценивается расстояние между лбом и стопами)	см	не менее	
			9	10
2.3.	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см (за 20 с)	разы	не менее	
			10	11
2.4.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее	
			3	4

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы ОФП			
1.1.	Исходное положение — лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед (за 10 с)	количество раз	не менее
			6
2. Нормативы СФП			
2.1.	Продольный шпагат па полу,	количество раз	не менее

	выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)		1
2.2.	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	количество раз	не менее
			1
2.3.	Упражнение «мост» на коленях. Исходное положение — стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация положения)	с	не менее
			3
2.4.	Упражнение «мост». Руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (фиксация положения)	с	не менее
			5
2.5.	Исходное положение — лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч (за 10 с)	количество раз	не менее
			8
2.6.	Прыжки с вращением скакалки вперед (за 10 с)	количество раз	не менее
			15
2.7.	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее
			3

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

Таблица 12

п/п	Упражнения	Единиц а измерения	Норматив
			девушки/юно иорки
1. Нормативы общей физической подготовки			
.1.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки	количе ство раз	не менее
			15
2. Нормативы специальной физической подготовки			
.1.	Продольный шпагат с опоры высотой 20 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)	количе ство раз	не менее
			1
			не менее

.2.	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	количество раз	1
.3.	Упражнение «мост» на коленях. Исходное положение – узкая стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация положения)	с	не менее
			3
.4.	Исходное положение – лежа на спине, ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально (за 15 с)	с	не менее
			10
.5.	Исходное положение – лежа на животе. Поднимание туловища до вертикали, руки на ширине плеч, (за 10 с)	количество раз	не менее
			10
.6.	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед (за 20 с)	количество раз	не менее
			30
.7.	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята вперед на 90°, руки стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее
			5
.8.	Равновесие «захват» («кольцо») назад с помощью разноименной руки, на всей стопе. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее
			3
.9.	Переворот вперед, затем переворот назад (выполнить с обеих ног)	количество раз	не менее
			1
.10.	Переворот в сторону «колесо» (выполнить 3 раза подряд по одной линии). Выполняется в обе стороны	количество раз	не менее
			1
3. Уровень спортивной квалификации			
.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

Таблица 13

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девушки/юношки
1. Нормативы общей физической подготовки			
			не менее

.1.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	15
2. Нормативы специальной физической подготовки			
.1.	Продольный шпагат с опоры высотой 40 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)	количество раз	не менее 1
.2.	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (выполнить без отклонений от прямой линии)	количество раз	не менее 1
.3.	Упражнение «мост» на коленях. Исходное положение – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками ног (фиксация положения)	с	не менее 3
.4.	Исходное положение – лежа на спине, ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально (за 15 с)	с	не менее 12
.5.	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед (за 30 с)	количество раз	не менее 40
.6.	Равновесие на всей стопе без помощи рук, свободная нога поднята вперед, стопа выше головы. Выполнить с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее 3
.7.	Равновесие на всей стопе без помощи рук, свободная нога поднята в сторону, стопа выше головы. Выполнить с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее 3
.8.	Равновесие на всей стопе с наклоном корпуса вперед, свободная нога поднята назад не менее 135°. Выполнить с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее 3
.9.	Три кувырка вперед с последующим выходом в вертикальное равновесие на всей стопе, свободная нога поднята назад на 90°, руки в стороны. Выполнить с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее 3
3. Уровень спортивной квалификации			
.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

IV. Рабочая программа по виду спорта эстетическая гимнастика

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

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

Для развития подвижности в суставах рук и ног.

- вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения вис на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег;
- бег на короткие дистанции на время: дистанции 10, 20, 30 метров, челночный бег 6x10, 5x15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;

Для развития силовых способностей:

Выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела или небольшими отягощениями: (гантели до 0,5 кг; набивные мячи 1,2 кг и др.), упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе, носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди - левая, впереди - правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;

- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания, лазание по канату;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

Упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг):

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

Упражнения с гантелями (вес до 0,5 кг):

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад - вверх и наоборот;
- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх - сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;
- на скамейку-со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед, и назад.

Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Упражнения для развития скоростных качеств:

Частота шагов:

- бег на месте =10 с;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;

- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- рывки на отрезках от 1 до 3 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);

- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Упражнения для воспитания координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;

- из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;

- падение по диагонали - вперед-вправо, вперед-влево вначале на повышенную опору из 3-4 матов, затем опору снижать;

- кувырки вперед, назад, в стороны;

- кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед;

- кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед.

Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;

- «колесо» вправо, влево;

- прыжок вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;

- различные прыжки на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Упражнения для развития гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны- вверх;

- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;

- повороты, наклоны и вращения головой;

- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень; подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, потянуть;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для развития выносливости:

- бег равномерный и переменный;
- плавание;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей, целесообразно шашки и шахматы;
- тренировочные игры со специальными заданиями.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Варианты упражнений для круговой тренировки:

Вариант № 1

- Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
- Прыжки «кенгуру».
- Из положения: лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
- Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.
- Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться
- Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
- Отжимания от пола.
- Из положения: руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
- Из положения: лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант № 2

- Упор присев, упор лежа, упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
- Выпрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).
- Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
- Прыжки из стороны в сторону
- Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.
- Вращение ног в положении лежа на спине.
- Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).
- Отталкивания от стены двумя руками.
- Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант № 3

- Прыжки в стороны.
- Бег лицом вперед на 5 м с возвращением обратно спиной вперед.
- Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.
- Бег приставными шагами правым-левым боком на 3-4 м.
- Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.
- Прыжки в полуприседе.
- Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе, лежа на спине.
- Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических способностей, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Основными принципами специальной физической подготовки обучающихся эстетической гимнастике являются:

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

Средствами специальной физической подготовки являются:

- (интегральные) соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения,
- комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;
- комплексы упражнений для развития взрывной силы;
- комплексы упражнений для развития двигательного-координационных способностей;
- комплексы упражнений для развития гибкости; ритмики; прыгучести, глазомера, ориентировки в пространстве, ловкости,
- упражнения на гибкость и растягивание, равновесие и устойчивость, т.е. на качества, необходимые в любом виде спорта;
- упражнения на подвижность голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, гибкости позвоночника.
- упражнения, имеющие специальную направленность.

В эстетической гимнастике выделены 7 видов физических способностей:

Гибкость - подвижность в суставах, способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно.

Методика оценки и развития гибкости.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Различают активную и пассивную гибкость: активная достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через сустав мышц; пассивная - проявляется за счет приложения внешних сил.

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- температуры среды - чем выше, тем лучше;
- суточной периодики - утром она снижена;
- утомления - пассивная гибкость улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

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

Методы развития гибкости:

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

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления. На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем – ежедневно.

15. Учебно-тематический план

Таблица 14

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	се	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	» сентябрь	ок	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	~ ябрь	но	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	3/20	1 кабрь	де	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13/20	~ март	ян	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	~ й	ма	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	~ нь	ию	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	~ уст	авг	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	4/20	1 ябрь-май	но	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебнотренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600/960	~		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	~ тябрь	се	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	~ тябрь	ок	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	~ ябрь	но	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	= кабрь	де	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	= аврь	ян	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	~ й	ма	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
	Психологическая подготовка	60/106	к нтябрь- апрель	се	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	- кабрь-май	де	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	• кабрь-май	де	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	
п совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200	-			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.	200	-	нтябрь	се	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.
	Состояние современного спорта					
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	= тябрь	ок		Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	~ ябрь	но	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	

	деятельности, самоанализ обучающегося			
	Психологическая подготовка	200	— кабрь	де 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	- варь	ян 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	- враль-май	фе Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебнотренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
п Эта высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600	-	
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	20	1 нтябрь	се Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

Социальные функции спорта	20	1	октябрь	эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	20	1	ябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	~	кабрь	де	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 структурное ядро спорта	120	~	й	ма	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «эстетической гимнастики» относятся:

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «эстетическая гимнастика» основаны на особенностях вида спорта «эстетическая гимнастика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «эстетическая гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «эстетическая гимнастика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «эстетическая гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «эстетическая гимнастика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров,

заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие хореографического зала; наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, 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 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);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 15

№ 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 (0,6x2 м)	штук	20
4	Ковер (помост) гимнастический (13x13 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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 16

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)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающемся	-	-	1	2
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающемся	-	-	-	-
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающемся	-	-	1	2
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающемся	-	-	1	2
5.	Кроссовки для зала	пар	на обучающемся	-	-	1	1

б.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающемся	-	-	1	1
----	---------------------	-----	----------------	---	---	---	---

18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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;

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным 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);

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.
ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-metodika-zanyatij-esteticheskoy-gimnastikoy-s-devochkami-6-9-let> - Автореферат диссертации по теме "Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6-9 лет" Исаева А.И.
3. Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-metodika-zanyatij-esteticheskoy-gimnastikoy-s-devochkami-6-9-let#ixzz5zNrfOE8d>
4. <http://window.edu.ru/resource/478/72478/files/rogova.pdf> - Гимнастика и методика преподавания Учебно- методический комплекс Для студентов, обучающихся по специальности 050720 «Физическая культура» Горно- Алтайск 2009
5. <http://www.vfeg.ru/ru/page.php?n=1> Всероссийская федерация эстетической гимнастики
6. http://www.youtube.com/watch?v=dZm0SIBg8M0&index=3&list=PLpUm4d6mx2N15SasedML6dZRDAOLPsZ__ - Участие российских команд в Чемпионате мира по эстетической гимнастике 2015

Используемая литература

7. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.Н., Кирьянов Ю.А., Лисицкая Т.С., Сучилин Н.Г. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике. М.: Госкомспорт СССР, 1989;
8. Анищенко В.С. Физическая культура. Методико-практические занятия студентов: Учебное пособие. М.: Издательство РУДН, 1999;
9. Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений. М.: ФиС, 1967;
10. Звездочкин В.А. Классический танец: Учебное пособие для студ. высших и средних учеб. заведений искусств и культуры. Ростов н/Д: Феникс, 2003.-416 с.
11. Крючек Е.С., Кудашов Л.Т., Сомкин А.А. и др. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно- оздоровительной работе. СПбГАФК им. Лесгафта, 1987;

12. Карпенко Л.А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ГДОИФК, 1989;
13. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей. у занимающихся художественной гимнастикой.: Учебное пособие. М.,2007;
14. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. М.: Музыка, 1972, 1973;
15. Конеева Е. В., Морозова Л. П., Ночевнова П. В. Эстетическая гимнастика. История, техника, правила соревнований. Издательство «Прометей», 2013.-127 с
16. Лесникова Г.Н., Лепке З.А. Комплексная учебная программа по дисциплине «физическая культура». Ростов-на- Дону: Издательство СКАГС, 2006. 3/с.
17. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. М.: Физкультура и спорт, 1987.- 160с.
18. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1984.- 176 с.
19. Морозова Л.П., Писаренко Е.Г., Шишкова Н.Г. Формирование интереса сознательного отношения и потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом у студентов. Калининград: Издательство КГУ, 2002;
20. Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике: Учебно- методическое пособие. М., 2006;
21. Международные правила соревнований по эстетической гимнастике. ВФЭГ 2006;
22. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991;
23. Назаренко Л.Д. Эстетика физических упражнений. М.: Теория и практика физической культуры, 2004. - 249 с.
24. Плешкань А.В., Бастиан В.М. Планирование тренировочных нагрузок юных гимнасток высокой квалификации в соревновательном периоде. Краснодар Кр.ГИФК, 1988;
25. Плеханова М.Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложно координационных видах спорта (художественной, спортивной, эстетической, аэробической гимнастике) (теоретические и методические аспекты), М.:Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта.2006;
26. Плеханова М.Э., Ночевнова П.В. Оценка исполнительского мастерства спортсменок по соматическим, факторным и биохимическим показателям в эстетической гимнастике. Материалы международной практической конференции. Шуя, 2005;

27. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта. Киев: Олимпийская литература. 1999;
28. Плешкань А.В., Говорова М.А. Организация и методика проведения централизованной подготовки гимнасток в групповых упражнениях. Учебное пособие. М.: 1999;
29. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. М.: 1984, ФиС;
30. Фрэсс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология. М.: Прогресс, 1975, вып. 5.