

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа по художественной гимнастике «Гармония» города Челябинска  
(МБУДО СШ «Гармония» г. Челябинска)  
Копейское шоссе, 43 «А», г. Челябинск  
тел./факс 83512006474, e-mail: гармония010199@mail.ru

---



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО  
СШ «Гармония» г. Челябинска  
В.В. Апухтина  
«*В.В. Апухтина*» 2023 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Разработана с учетом  
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Эстетическая гимнастика»  
(утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2022 г. № 1037)

Срок реализации программы на этапах:

начальной подготовки – 3 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничен;

этап высшего спортивного мастерства – не ограничен.

г. Челябинск  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Общие положения</b> .....	3
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	6
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	6
4. Объем Программы .....	7
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	7
6. Годовой учебно-тренировочный план .....	10
7. Календарный план воспитательной работы .....	11
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	15
9. План инструкторской и судейской практики .....	16
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	18
<b>III. Система контроля</b> .....	22
11. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях .....	22
12. Оценка результатов освоения Программы .....	23
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) .....	23
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта «эстетическая гимнастика»</b> .....	27
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	27
15. Учебно-тематический план .....	47
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b> .....	53
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам по виду спорта «эстетическая гимнастика» .....	53
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	55
17. Материально-технические условия реализации Программы .....	55
18. Кадровые условия реализации Программы .....	58
19. Информационно-методические условия реализации Программы .....	59
<b>Список литературы</b> .....	60

## 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 08.10.2021 г. № 770<sup>1</sup> (далее – ФССП), приказом Минспорта России 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»<sup>2</sup>.

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 виду спорта «Эстетическая гимнастика».

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта и эстетической гимнастики.

Образовательные задачи программы:

- развитие познавательного интереса в области спорта и эстетической гимнастики;
- приобретение знаний об особенностях гимнастики, истории развития и современных тенденциях;
- приобретение знаний о правилах техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарно-гигиенических требованиях, сведений по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю и самоконтролю.

Воспитательные задачи программы:

- воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи. Каждый этап спортивной подготовки включает в себя план воспитательной работы по формированию стойких патриотических чувств к стране, субъекту Российской Федерации.
- воспитание потребности спортсменов в хорошем здоровье, физическом благополучии, как средств достижения жизненно важных общепризнанных ценностей, моральных и нравственных ориентиров, необходимых для устойчивого развития общества;
- формирование единого воспитательного пространства, создающего равные условия для развития спортсменов.

Развивающие задачи программы:

- обеспечение условий для развития и совершенствования физических качеств спортсменов;
- способствование развитию самостоятельности, ответственности, активности, дисциплинированности;
- создание условий для формирования потребности в самопознании и самореализации.

Спортивные задачи программы:

- направленность на достижение спортивных результатов, выполнение спортивных нормативов;

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России от 15.11.2021 г., регистрационный № 65805).

<sup>2</sup> (зарегистрирован Минюстом России от 26.08.2022 г., регистрационный № 69795).

- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;
- направленность на повышение спортивной квалификации и продолжение спортивного образования обучающихся;
- создание условий и возможностей для сохранения спортивного долголетия.

В результате достижения целей и задач, в том числе задач воспитательной работы формируются:

- понимание важности реализации своих потенциальных, функциональных и психофизических возможностей, готовность к профессиональному саморазвитию.
- бережное отношение к здоровью, физическому и психическому состоянию;
- понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима;
- понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

### **Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены:

#### На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «эстетическая гимнастика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «эстетическая гимнастика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- освоение основ техники по виду спорта «эстетическая гимнастика»;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

#### На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

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

#### На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

- повышение функциональных возможностей организма;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической, и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «эстетическая гимнастика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Лицу, успешно освоившему программу спортивной подготовки, выдается соответствующий документ (справка), образец которого устанавливается спортивной организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

## 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 по виду спорта «Эстетическая гимнастика».

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			Минимум	Максимум
Этап начальной подготовки	2-3	6	15	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5-6	8	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2	4

*Примечание 1:* Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности<sup>3</sup>.

*Примечание 2:* Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

*Примечание 3:* Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП<sup>4</sup>.

*Примечание 4:* Учебно-тренировочные занятия проводятся в астрономических часах (1 час – 60 мин.).

*Примечание 5:* Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в 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, согласно ФССП.

<sup>3</sup> Пункт 3.8. Приказа «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03.08.2022г., № 634 (зарегистрирован Минюстом России от 26.08.2022 г., регистрационный № 69795)

<sup>4</sup> Пункт 4.3. Приказа «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03.08.2022г., № 634 (зарегистрирован Минюстом России от 26.08.2022 г., регистрационный № 69795)

*Примечание 6:* Возрастная граница для обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - 21 год, если спортсменка не входит в список кандидатов в сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «эстетическая гимнастика».

#### 4. Объем Программы

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки (Таблица 2).

Таблица 2

#### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 трех лет	Свыше трех лет		
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

*Примечание 1:* Количество учебно-тренировочных занятий в неделю на различных этапах подготовки планируется тренером-преподавателем и утверждается учреждением, реализующим программу спортивной подготовки.

*Примечание 2:* Участие спортсменок в соревнованиях Единого календарного плана Министерства спорта РФ, субъектов РФ, муниципалитетов дает основание для перевода спортсменок на следующий этап подготовки согласно выполненным нормативам ЕВСК.

*Примечание 3:* Переводные контрольные мероприятия проводятся в соответствии с планом-графиком, установленным учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки.

*Примечание 4:* Нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки на всех этапах спортивной подготовки определяются с учетом возможностей учреждения при организации учебно-тренировочных занятий, в том числе в объединенных группах, с привлечением иных специалистов (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку), а именно: хореографов, концертмейстеров.

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

1. Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий;

2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (Таблица 3).

## Учебно-тренировочные мероприятия

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

3. Спортивные соревнования в спорте являются необходимым и значимым элементом, который предопределяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов. В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для спорта, квалификация тренерско-преподавательских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень



спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников соревнования по эстетической гимнастике подразделяются на 3 вида: тренировочные, контрольные и основные соревнования (Таблица 4).

Таблица 4

### Объем соревновательной деятельности

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

В тренировочных соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности спортсменок, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др.

При этом повышается уровень тренированности спортсменок, приобретается соревновательный опыт. Кроме этого важнейшей задачей этих состязаний является подведение спортсменок к основным соревнованиям макроцикла. Данные соревнования могут быть как специально организованные в системе подготовки спортсмена, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие основные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсменок. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки и осуществлять отбор спортсменок в сборные команды. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсменкам необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсменки должны проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Количество и ранг соревнований по эстетической гимнастике predetermined требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) 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.

Гимнастки, проходящие спортивную подготовку, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Для достижения максимального эффекта подготовки спортсменок к основным и главным соревнованиям, а также при периодизации и построении циклов подготовки, следует использовать рекомендуемые объемы учебно-тренировочных нагрузок (таблица 5).

Таблица 5

### Нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы 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		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-14	14-18	20-24	24-32
Количество тренировок в неделю (min-max)	3-4	3-5	4-6	5-6	5-10	6-12
Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	208-312	260-312	260-520	312-624

#### Иные виды (формы) обучения:

- работа по индивидуальным планам;
- беседы, лекции, просмотр видеоматериалов, посещение театра, концертных мероприятий;
- медико-восстановительные и антидопинговые мероприятия;
- мастер-классы;
- инструкторская и судейская практика;
- судейские семинары для юных судей;
- тестирование и контроль;
- участие в культурно-массовых, спортивных мероприятиях.

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план.

Таблица 6

### Годовой учебно-тренировочный план

№ 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	До трех лет	До трех лет	Свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах							
		4,5-6	6-9	10-14	14-18	20-24	24-32
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4

		Наполняемость групп (человек)					
		15-30		8-16		4-8	2-4
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
Общее количество часов в год		234-312	312-468	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

## 7. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса со спортсменками любого возраста, пола и уровня подготовленности. Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания гимнасток. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятии с юными спортсменками является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед членами группы, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к эстетической гимнастике. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться какого-либо заметного успеха.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания учебно-тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств спортсменок. Прежде всего это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам-преподавателям, спортивному коллективу, соперникам.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний

тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменками, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанницам больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня.

Воспитательная работа способствует индивидуализации гимнасток в коллективе, активному усвоению и воспроизведению знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых занимающимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменок.

Основные воспитательные мероприятия: прием вновь поступающих; торжественные проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность занимающихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменками; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, стенгазет, проведение Дней здоровья, выступление гимнасток на различных районных и городских мероприятиях, поздравление девочек с днем рождения.

Рефлексия и анализ тренировки проводятся сразу после тренировки. Их педагогический смысл – научить детей осмыслению учебно-тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения – положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания – это выявление ошибок в поведении и их осуждение.

Без системы этих мер педагогического воздействия вообще нельзя воспитывать, невозможно и развивать самовоспитание детей, их общественную активность. Продуманная система поощрений и наказаний помогает закалять человеческий характер, воспитывает человеческое достоинство, чувство ответственности. Но нельзя злоупотреблять как положительными, так и отрицательными оценками.

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы. Самореализация личности педагога является условием для самореализации личности ребенка, и наоборот, успешный личностный рост ребенка есть стимул для развития и формирования личности педагога.

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профорientационная деятельность</b>		
Основная задача – сформировать принцип сознательности в выборе профессии. Он должен выражаться в стремлении удовлетворить не только личностные потребности в трудовой деятельности, но и принести как можно больше пользы обществу.		
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 судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течении 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 течении года
1.3.	«Круглый стол» - беседа тренеров-преподавателей, спортсменов с целью углубленного знакомства с профессией.	В течении года
1.4.	Профорientационная игра «День самоуправления» - проведение учебно-тренировочных занятий спортсменов старшего возраста со спортсменками младшего возраста под контролем тренера-преподавателя; - проведение разминки спортсменками младшего возраста со спортсменками старшего возраста под контролем тренера-преподавателя.	В течении года
1.5.	Посещение спортсменками мастер-классов тренеров-преподавателей высшей категории	В течении года
<b>2. Здоровьесбережение</b>		
Формирование у гимнасток понимания о собственном теле, которое необходимо укреплять и беречь.		
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 течении 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 течении года
2.3.	Беседа о здоровье «Здорово быть здоровым» - обучение спортсменов планированию питания, согласно возрастным особенностей организма с учетом вида спорта; - родительские собрания по вопросам здорового питания, режима дня, восстановительных мероприятий спортсменов.	В течении года
<b>3. Патриотическое воспитание</b>		
Воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи. Формирование стойких патриотических чувств к стране, субъекту Российской Федерации.		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), традиции и развитие вида спорта в современном обществе, легендарные спортсмены в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях). Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течении 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 течении года
3.3.	Сдача Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	В течение года
3.4.	Мероприятия, посвященные дню защитника отечества Конкурс рисунков, эстафеты (с привлечением родителей)	Февраль
3.5.	Просмотр документальных фильмов с хроникой военных лет	В течении года
3.6.	Встреча с ветеранами военных действий	В течении года
3.7.	День России, день флага, день Конституции	В соответствии с календарем
3.8.	День народного единства. Беседа на тему «Один за всех и все за одного», «Когда мы едины – мы непобедимы»	Ноябрь
<b>4. Развитие творческого мышления</b>		
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 спортсменок и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменок.	В течении года
4.2.	Теоретические занятия по методике постановки гимнастических композиций	В течении года
4.3.	Теоретические занятия по постановке мини-композиций на заданную тренером-преподавателем тему.	В течении года
4.4.	Конкурсы на лучшую спортивную игру с использованием акробатических и (или) гимнастических элементов.	В течении года
4.5.	Конкурс рисунков ко дню гимнастики.	В течении года
<b>5. Другое направление работы, определяемое организацией</b> Для воспитания коллектива единомышленников – проведение совместных мероприятий с тренерами-преподавателями, родителями, сотрудниками спортивного учреждения.		
5.1.	Родительские собрания.	В течение года
5.2.	Мероприятия, посвященные окончанию учебного года, выпуску спортсменок из спортивной организации.	Август
5.3.	Торжественное вручение наград, поощрений.	Август

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

Таблица 8

**Примерный план антидопинговых мероприятий**

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятия
1	Информирование спортсменов о запрещенных веществах на текущий год.	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течение года
2	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами. Ответственность за нарушение антидопинговых правил и применяемые санкции	Лекции, беседы, индивидуальные консультации, информационные стенды	В течение года
3	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	Видеокурс, информационные стенды	Регулярно
4	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течение года
5	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях, методов. Риски использования биологически активных добавок (БАД) в спорте	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течение года
6	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Ежегодное получение сертификата РУСАДА
7	Участие в образовательных семинарах	Семинары	В течение года
8	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	В течение года

Приказом Министерства спорта России от 24.06.2021 № 464 утверждены «Общероссийские антидопинговые правила». В разделе II и III Правил определена роль и ответственность спортсменов, персонала спортивных сборных команд России, общероссийских федераций по видам спорта, в том числе по эстетической гимнастике. В соответствии с ними спортсменки несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;
- все, что спортсменки потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Персонал спортивного учреждения несет ответственность за:

- знание и соблюдение настоящих правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменкам, в подготовке которых он участвует;
- сотрудничество при тестировании спортсменов;
- использование своего влияния на спортсменов, их взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Одной из образовательных целей спортивной подготовки является антидопинговое образование - процесс обучения, направленный на прививание ценностей и формирование поведения, соответствующего духу спорта, а также на предотвращение умышленного и неумышленного допинга.

Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренерско-преподавательский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в эстетической гимнастике. Основной целью антидопинговых мероприятий должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров-преподавателей и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга разработан примерный план антидопинговых мероприятий (таблица 8).

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивной подготовки в эстетической гимнастике является формирование базовых навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

Решение этой задачи целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (таблица 9).

Занимающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и основами методики построения учебно-тренировочного занятия.

Спортсменки, работая в качестве помощников тренера-преподавателя, должны уметь разрабатывать содержание и проводить комплексы разминки, комплексы учебно-тренировочных упражнений, фрагменты учебно-тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа, владеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменок наблюдать и анализировать технику выполнения упражнений эстетической гимнастики, находить ошибки и уметь их исправлять. Для этого следует научить занимающихся самостоятельно вести дневник, осуществлять учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать результаты выступления на соревнованиях.

Таблица 9

### Содержание тренерско-инструкторской практики

№ п/п	Содержание работы	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			До трех лет	Свыше трех лет		
1	Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки	-	+	+	+	+
2	Участие в подготовке к спортивно-массовым выступлениям (разучивание композиции)	-	+	+	+	+
3	Объяснение ошибок	-	+	+	+	+



	оказание страховки и помощи спортсменкам своей группы					
4	Шефство над 1-2 спортсменками начальной подготовки. Обучение их простейшим базовым элементам эстетической гимнастики	-	-	+	+	+
5	Подготовка и проведение беседы с юными гимнастками	-	-	-	+	+
6	Составление плана-конспекта фрагмента учебно-тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными гимнастками (под присмотром тренера-преподавателя)	-	-	-	-	+
7	Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера-тренера по эстетической гимнастике	-	-	-	-	+

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований по эстетической гимнастике, участия в судейских семинарах, привлечения спортсменок к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований (таблица 10).

Таблица 10

### Примерное содержание подготовки судей по спорту

№ п/п	Тематика и содержание работы	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			До трех лет	Свыше трех лет		
1	Понятие о системе оценки гимнастических упражнений	+	+			
2	Оценка выполнения отдельных упражнений в своей отделении	+	+	+	+	+
3	Классификация ошибок	+	+	+	+	+
4	Общие положения о соревнованиях (правила соревнований, программа, участники соревнований, правила проведения и др.)	+	+	+	+	+
5	Судейская коллегия, роль главного судьи, его заместителей, секретаря и судей		+	+	+	+
6	Классификация ошибок и сбавки			+	+	+
7	Судейские бригады, группы судей			+	+	+
8	Обучение записи упражнения с			+	+	+

	помощью символов					
9	Прохождение официального судейского семинара на присвоение квалификационной категории «юный спортивный судья», судейство районных и городских соревнований				+	+
10	Прохождение официального судейского семинара на присвоение квалификационной категории «спортивный судья третьей категории», судейство районных и городских соревнований				+	+

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

#### **Медико-биологический контроль в эстетической гимнастике**

Медицинское обследование проводится вне сетки часов. В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям эстетической гимнастикой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов; профилактика травм и заболеваний; организация лечения спортсменок в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное обследование. Углубленное обследование выполняют врачи врачебно-физкультурного диспансера.

Особого внимания требуют спортсменки, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров-преподавателей, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние лиц, проходящих спортивную подготовку – одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменок, дает возможность проследить, как переносятся учебно-тренировочные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

#### **Восстановительные мероприятия и питание спортсменок**

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнастке вернуться к уровню работоспособности, в той или иной мере 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:

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

**Медико-биологическая система восстановления** предполагает использование комплекса терапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рационального питания, а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в организациях спортивной подготовки, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования 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.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых гимнастам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

В таблице 11 представлена примерная схема применения средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной тренировки.

*Таблица 11*

**Примерная схема применения средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной тренировки**

День недели	Перед занятиями	В течение занятий	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце микроцикла
Пн.	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, педагогические средства восстановления	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, вибромассаж, гидромассаж). Продукты повышенной ценности. Фармакологические средства	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, сауна, культурные мероприятия
Вт.				
Ср.				
Чт.				
Пт.				
Сб.	-	-	-	Активный отдых

Питание – основная биологическая потребность человеческого организма. От правильной организации питания зависит жизнеспособность, работоспособность и устойчивость человека к воздействиям внешней среды, а также полноценное развитие физических способностей растущего организма.

Посредством питания организм человека обеспечивается теми химическими элементами, за счет которых происходит восстановление веществ, израсходованных в результате

жизнедеятельности (это энергетический обмен веществ). Энергетические траты спортсменки возмещаются только алиментарным путем с обязательным восполнением затрат энергии и поддержанием водного баланса организма.

Энергетические процессы в организме требуют для своего осуществления оптимального соотношения между отдельными пищевыми продуктами (белки, жиры и углеводы) и обязательного наличия таких компонентов питания (витамины, микроэлементы), без которых нарушается обмен веществ. Пища, достаточная в количественном отношении, может оказаться недостаточной с точки зрения качества, поэтому необходимо учитывать и качественный состав продуктов питания, поступающих в организм.

Для определения суточной энергопотребности необходимо составлять хронометраж видов деятельности человека в течение суток.

Для правильного построения пищевого рациона недостаточно определение только калорийности, надо осуществлять качественный подбор отдельных его компонентов (белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ).

К составным частям пищи относится также и вода. Роль воды велика, так как вода принимает участие во всех жизненных проявлениях организма и является той средой, в которой совершаются все процессы обмена веществ.

Количество поступающей в организм воды не ограничивается только свободной жидкостью (вода, чай, компот, супы), так как вода входит в состав всех пищевых продуктов (овощи, фрукты, злаковые, гастрономические продукты). Суточная потребность в жидкости примерно должна составлять 1,5-2 литра, но это количество значительно изменяется в зависимости от климатических условий и интенсивности физической нагрузки.

Организация рационального питания гимнасток предполагает и определенный режим, который включает в себя распределение приема пищи в течение дня, кратность питания, а также употребление специальных продуктов спортивного питания и биологических добавок. Режим предусматривает соблюдение времени приема пищи и интервалов между приемами пищи, энергетической ценности каждого приема пищи и связь с остальными видами деятельности в течение дня.

Физиологичным является 4-разовый прием пищи с базовым распределением энергоценности на завтрак и ужин – 25%, обед – 35%, полдник – 15%. При режиме дня, предусматривающем одно, два или три тренировочных занятия в день, количество приемов пищи увеличивается до 5-6 раз с изменением энергоценности соответственно.

Различают базовое питание, питание перед соревнованиями, во время соревнований и в восстановительный период.

На этапе базовой подготовки рационы по содержанию энергии и основных пищевых веществ и их соотношений разрабатываются в зависимости от возраста гимнасток.

Строгое соблюдение гимнастками режима питания на фоне усиленной физической нагрузки позволяет обеспечивать высокие спортивные результаты при сохранении хорошего их здоровья.

Режим дня должен соответствовать гигиеническим нормам длительности сна, бодрствования, предусматривать достаточное пребывание на свежем воздухе, осуществление оздоровительных и профилактических мероприятий, проведение занятий, а для спортсменок – тренировок.

Сон – это отдых, обеспечивающий функциональное восстановление всех физиологических систем, в первую очередь, клеток коры головного мозга. Продолжительность

сна уменьшается с возрастом человека от 10 часов в возрасте 6-7 лет до 8 часов ночного сна к 17-18 годам.

Режим дня предусматривает пребывание на свежем воздухе с преимущественно активным времяпровождением в виде различных видов двигательной активности, включающих утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные занятия, закаливание, прогулки или оздоровительную дозированную ходьбу (70-90 шагов в минуту) с переходом на быструю ходьбу (90-120 шагов в минуту), а затем к медленному бегу.

Закаливание является важным звеном в системе физического воспитания, обеспечивая тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию изменяющихся условий внешней среды.

Закаливание наступает при соблюдении основных принципов: строгая систематичность, постепенность, комплексность, учет индивидуальных особенностей при выборе метода закаливания. Средствами закаливания являются воздушные, водные и солнечные процедуры.

Режим дня человека включает проведение процедур личной гигиены: утренние и вечерние умывания, принятие душа, чистка зубов утром и вечером, а также общие ежедневные санитарные процедуры по уборке жилища, предусматривающие влажную уборку накапливающейся пыли со всех поверхностей в помещении, включая пол.

### **III. Система контроля**

#### **11. Требования по результатам прохождения Программы.**

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 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.

##### **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 «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.

#### 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 выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### 12. Оценка результатов освоения Программы.

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

### 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 12-15.

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года	Норматив свыше
			обучения девочки	года обучения девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища в положение сидя, руки вдоль тела	количество раз	не менее	не менее
			8	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация положения)	с	не менее	не менее
			5	6
2.2.	Упражнение «рыбка». Исходное положение – лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (оценивается расстояние между лбом и стопами)	см	не более	не более
			10	9
2.3.	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см (за 20 с)	количество раз	не менее	не менее
			10	11
2.4.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее	не менее
			3	4

Таблица 13

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девочки / девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед (за 10 с)	количество раз	не менее
			6
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Продольный шпагат на полу, выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)	количество раз	не менее
			1
2.2.	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	количество раз	не менее
			1
2.3.	Упражнение «мост» на коленях. Исходное положение – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация положения)	с	не менее
			3
2.4.	Упражнение «мост». Руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (фиксация положения)	с	не менее
			5
2.5.	Исходное положение – лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч (за 10 с)	количество раз	не менее
			8
2.6.	Прыжки с вращением скакалки вперед (за 10 с)	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»

Таблица 14

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки	количество раз	не менее 15
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Продольный шпагат с опоры высотой 20 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)	количество раз	не менее 1
2.2.	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	количество раз	не менее 1
2.3.	Упражнение «мост» на коленях. Исходное положение – узкая стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация положения)	с	не менее 3
2.4.	Исходное положение – лежа на спине, ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально (за 15 с)	с	не менее 10
2.5.	Исходное положение – лежа на животе. Поднимание туловища до вертикали, руки на ширине плеч, (за 10 с)	количество раз	не менее 10
2.6.	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед (за 20 с)	количество раз	не менее 30
2.7.	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята вперед на 90°, руки стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее 5
2.8.	Равновесие «захват» («кольцо») назад с помощью разноименной руки, на всей стопе. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее 3
2.9.	Переворот вперед, затем переворот назад (выполнить с обеих ног)	количество раз	не менее 1
2.10.	Переворот в сторону «колесо» (выполнить 3 раза подряд по одной линии). Выполняется в обе стороны	количество раз	не менее 1
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Таблица 15

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее 15

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

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «эстетическая гимнастика»**

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

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

– всестороннее физическое гармоничное развитие спортсменок, 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 спортсменок для дальнейших занятий эстетической гимнастикой.

На этапе начальной подготовки по эстетической гимнастике учебно-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 спортсменок, 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 спортсменок. 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.

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

– всестороннее физическое развитие спортсменок; гармоничное развитие специальных физических способностей (силы, выносливости, гибкости, быстроты и координации); прочное закрепление базовых навыков основных полуакробатических и акробатических, прыжковых

упражнений (прыжки «касясь», «шагом» в шпагат, «в кольцо») и основных танцевальных фигур и вращений, хореографических элементов; постепенное освоение сложных и сверхсложных гимнастических программ; совершенствование у спортсменок техники основных элементов и скоростно-силовых качеств, присущих избранному виду спорта; постепенное подведение спортсменок к более высокому уровню учебно-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 спортсменок постепенно с 10-12 лет. В этом возрасте спортсменкам 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 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 спортсменок и включать основные виды контроля: этапный, текущий, итоговый и соревновательный. Проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания и тестирование, на основе контрольно-переводных нормативов и программ.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства (юниорки, женщины, длительность этапа – без ограничений):***

– повышение функциональных возможностей организма спортсменок, специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменок 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 сверхсложных программ. Основные средства: специальные разминки разного характера: партерные, гимнастические, акробатические, хореографические, силовые, скоростные, прыжковые, вращательные и комплексные, общие и индивидуальные.

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства также необходимы:

- планирование восстановительных средств и мероприятий;

- разработка системы мероприятий по обеспечению контроля подготовленности квалифицированных спортсменок (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 спортсменок.

**На этапе высшего спортивного мастерства (юниорки, женщины, длительность этапа – без ограничений):**

– повышение функциональных возможностей организма спортсменок, специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменок 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 сверхсложных программ. Основные средства: специальные разминки разного характера: партерные, гимнастические, акробатические, театральные, танцевальные, хореографические, силовые (статические и динамические), скоростные, прыжковые, вращательные и комплексные, общие и индивидуальные.

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

На этапе высшего спортивного мастерства также необходимы:

- планирование восстановительных средств и мероприятий;
- разработка системы мероприятий по обеспечению контроля подготовленности квалифицированных спортсменок (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 спортсменок.

Таблица 16

### Примерный план физической подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		До года	До трех лет	До трех лет	Свыше трех лет	Первый год	Второй год	Третий год	
1	Теоретическая подготовка	5	15	15	30	30	30	36	36
2	Общая физическая подготовка	212	140	144	150	218	240	262	262
3	Специальная физическая подготовка	47	94	187	250	218	240	262	262
4	Техническая подготовка	38	187	206	266	350	378	412	412
5	Тактическая подготовка	4	10	17	35	50	50	50	50

6	Психологическая подготовка	4	12	20	35	50	50	60	60
7	Участие в спортивных соревнованиях	-	5	19	33	62	74	80	80
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	17	32	34	38	38
9	Восстановительные мероприятия	-	3	7	10	20	24	38	38
10	Тестирование и контроль	2	2	3	6	10	10	10	10
<b>Итого:</b>		<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>

Таблица 17

### Классификация видов и компонентов подготовки гимнасток

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1	Физическая	Общая физическая	Повышение общей работоспособности
		Специальная физическая	Развитие специальных физических качеств
		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 и 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, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение командных и личных 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 соревновательному стрессу и надежности выступлений
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

#### **Физическая подготовка**

**Физическая подготовка** – это организованный процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

Общепринято делить физическую подготовку на **общую** и **специальную**.

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

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих спортсменок, 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 спортсменок 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.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** 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 каждой спортсменки, 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 спортсменок; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)* обеспечивает укрепление состояния здоровья, уровень физического развития спортсменок; динамику уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменок; освоение объемов учебно-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 спортсменок; выполнение спортсменками объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки; динамику спортивно-технических показателей спортсменок; результаты выступлений во всероссийских и международных соревнованиях.

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

### ***Теоретическая подготовка***

Цель теоретической подготовки – вооружение спортсменок определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях с целью реализации педагогических принципов сознательности и активности.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, с учетом возраста и квалификации спортсменок и, по возможности, с использованием наглядных, видео- и фото- материалов. Эти занятия должны быть органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой.

По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся вопросы техники упражнений эстетической гимнастики, методики обучения, правил соревнований (таблица 20).

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

Содержание теоретической подготовки предполагает освоение знаний следующих разделов:

### **Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки**

1. *История развития и современное состояние эстетической гимнастики.* Краткие исторические сведения о возникновении эстетической гимнастики в Миров и России. Эволюция



экипировки для эстетической гимнастики. Популярность эстетической гимнастики в России. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования. Соревнования юных гимнасток.

2. **Физическая культура и спорт в России.** Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место эстетической гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормативы и требования по эстетической гимнастике. Комплекс ГТО, его значение, структура и содержание.

3. **Правила поведения и техника безопасности на занятиях.** Требования к внешнему виду (прическа, костюм). Инвентарь для эстетической гимнастики, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебно-тренировочном занятии. Поведение в зале. Правила пользования инвентарем. Правила обращения с инвентарем на занятии. Транспортировка инвентаря. Правила ухода за инвентарем и его хранение.

4. **Строение и функции организма человека.** Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

5. **Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.** Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде гимнастки. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом учебно-тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма. Значение и организация самоконтроля на учебно-тренировочном занятии и дома.

### **Теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

1. **Эстетическая гимнастика в мире, России, Челябинской области.** Чемпионаты мира и Европы по эстетической гимнастике. Результаты выступлений российских гимнасток на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных гимнасток. История спортивной школы, достижения и традиции.

2. **История развития и современное состояние эстетической гимнастики.** Истоки эстетической гимнастики. История развития в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших соревнований. Задачи, тенденции и перспективы развития эстетической гимнастики.

3. **Строение и функции организма человека.** Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

4. **Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.** Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде гимнастки. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом учебно-тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма. Значение и организация самоконтроля на учебно-тренировочном занятии и дома.

5. **Общая и специальная физическая подготовка.** Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств.

6. **Основы спортивной подготовки.** Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Методика проведения учебно-тренировочных занятий. Виды подготовки спортсменки по эстетической гимнастике.

7. **Психологическая подготовка гимнасток.** Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Сущность и значение идеомоторной тренировки.

8. **Общероссийские и международные антидопинговые правила.** История применения допинга в спорте и борьбы с ним. Субстанции и методы, запрещенные все время и только в соревновательный период. Риски использования биологически активных добавок (БАД) в спорте. Тестирование обучающихся с помощью теста «Оценка степени риска». Деятельность ВАДА и РУСАДА. Знакомство с нормативными документами. Нарушения антидопинговых правил и применяемые санкции. Законодательство в области борьбы с допингом. Всемирный антидопинговый кодекс и антидопинговые правила FIG. Регламент тестирования (процедура сбора проб).

9. **Основы музыкальной грамоты.** Значение музыки в эстетической гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература.

10. **Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь.** Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи и переломы, кровотечения. Понятие о здоровье и болезни.

### **Теоретическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства**

1. **Строение и функции организма человека.** Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

2. **Общая и специальная физическая подготовка.** Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

3. **Основы техники и методика освоения упражнений в эстетической гимнастике.** Принципы, этапы и методы. Ошибки, их, предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика освоения упражнений без предмета.

4. **Методика проведения учебно-тренировочных занятий.** Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Планирование тренировки.

5. **Общероссийские и международные антидопинговые правила.** Законодательство в области борьбы с допингом. Основные документы, регламентирующие антидопинговую деятельность на национальном и международном уровне. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Психологические зависимости и их последствия. Внутренние факторы, способствующие защите от употребления психоактивных веществ. Принципы «Fair play» в спорте. Спортивная этика.

6. **Психологическая подготовка гимнасток.** Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Сущность и значение

идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в учебно-тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

7. **Основы музыкальной грамоты.** Значение музыки в эстетической гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература.

8. **Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций.** Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Этапы и методика составления произвольных комбинаций. Способы создания новых элементов.

9. **Правила судейства, организация и проведение соревнований.** Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

10. **Периодизация спортивной тренировки, особенности тренировки на разных этапах подготовки.** Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды. Краткая характеристика соревнования, объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок на обще-подготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.

11. **Планирование, учет и контроль в учебно-тренировочном процессе.** Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении учебно-тренировочным процессом. Виды планирования. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля. Содержание и документы учета и контроля. Дневник гимнастки, его значение в общем процессе управления.

12. **Режим, питание и гигиена гимнасток.** Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом.

13. **Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь.** Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики.

### **Техническая подготовка**

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 спортсменов.

Логика применения средств технической подготовки является основой будущего исполнительского мастерства гимнасток, поэтому целенаправленное и надежное формирование техники базовых и профилирующих упражнений предполагает системный подход к их освоению.

В таблице 18 представлено содержание технической подготовки в эстетической гимнастике на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 18

**Содержание технической подготовки в эстетической гимнастике**

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
<b>Базовая техническая беспредметная подготовка</b>		
Упражнения для правильной постановки	рук	поднимание и опускание округленных рук перед зеркалом поочередно и одновременно
	ног	отведение, приведение, разворачивание ноги наружу в тазобедренных суставах с приложением дополнительного усилия
	осанки	основная стойка спиной к стене, спиной друг к другу, лицом, боком, спиной к зеркалу, с закрытыми глазами
Круговые упражнения	руками: – в лучезапястных, – в локтевых, – в плечевых суставах	малые, средние, большие круги внутрь и наружу, в разных плоскостях – лицевой, боковой, горизонтальной, из разных исходных положений, одновременные, поочередные, последовательные, в разном темпе и ритме
	ногами: – в голеностопных, – в коленных, – в тазобедренных суставах	
Маховые упражнения	руками	одновременные, поочередные, последовательные
	ногами	
Пружинящие упражнения	руками	в разных направлениях, одновременные, поочередные, последовательные,
	ногами	на двух, на одной, поочередные
Связующие элементы	шаги	с носка, приставной, высокий, мягкий, скрестный, пружинящий, скользящий, перекатный, острый, широкий
	бег	на носках, широким и мелким шагом, пружинящий, скрестный, поднимая прямые ноги вперед, сгибая ноги вперед
<b>Специальная техническая беспредметная подготовка</b>		
Волны	руками	вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные
	целостные	вперед (прямая), назад (обратная), боковые
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по исходному положению (опоре)	стоя на двух, на одной, на носках, на коленях (колене), на

		предплечьях, лежа на бедрах
	по амплитуде	45°, 90° (горизонтальные), 135° и ниже (низкие)
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, задние, боковые
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (90°), низкие (135° и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	45°, 90°, 135°, 180° и более
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания – пассе, 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 и кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	90°, 180°, 360°, 540°, 720°, трех-, четырех- и более оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной, приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног – разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на 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 поворотом туловища ¼, ½, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	вперед, сзади, перекидной, разноименный перекидной, «баттерфляй»
<b>Акробатическая подготовка</b>		
Статические упражнения: партерные и другие элементы	седы	обычный, ноги врозь, на пятках (пятке), бедре, углом, с разным положением рук
	упоры	стоя, сидя, лежа, на локтях
	положения лежа	на спине, на животе, на боку
	стойки	на лопатках, на руках, на предплечьях, на груди
	мосты	на двух и одной ногах, руках
	шпагаты	прямой (правой, левой), продольный (поперечный)
Динамические упражнения	перекаты	вперед, назад, в сторону (боком), в группировке, в шпагате, согнувшись, прогнувшись, комбинированные
	кувырки	вперед, назад, в группировке, согнувшись, прогнувшись, комбинированные
	перевороты	вперед, назад, в сторону, с опорой двумя, одной руками, на предплечьях, медленные и темповые
	повороты	поворот на спине на 720°
	поддержки (в групповых упражнениях)	низкие (на уровне колена), средние (на уровне бедра), высокие (выше уровня плеч), с разным количеством гимнасток, задействованных непосредственно в поддержке (4/1, 3/1, 2/1, 1/1 – 1 пара, 1/1 – 2 пары), с переворотом (вперед, назад, в сторону), без переворота поддерживаемой гимнастки, с броском предмета

### *Хореографическая подготовка*

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 ритmicность, эмоциональность и выразительность.

Именно в процессе занятий хореографией гимнастики ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создавать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- «выворотность»;
- гибкость;
- силовые способности;
- координация движений;
- вестибулярная устойчивость;
- формируются базовые навыки отталкивания, приземления, динамической осанки, вращения на опоре;
- укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Хореографическая подготовка в эстетической гимнастике – это одна из сторон подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастами:

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является важной частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнастов.

2. Хореографу, работающему с гимнастами, необходимо синтезировать урок хореографии с гимнастическими элементами тела.

Когда говорят о применении хореографии в гимнастике, подразумевают прежде всего классический экзерсис – школу классического танца, которая является основой основ для всего искусства хореографии в целом и которая представляет собой огромный комплекс движений, формировавшийся на протяжении почти трех столетий.

Современные упражнения гимнасток отличаются большой плотностью и насыщенностью. Перед тренером-преподавателем (хореографом) всегда стоит проблема: в ограниченное количество времени уместить максимальное количество необходимых элементов. При высокой интенсивности хореография помогает эмоционально насытить гимнастическое упражнение.

### **Акробатическая подготовка**

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**

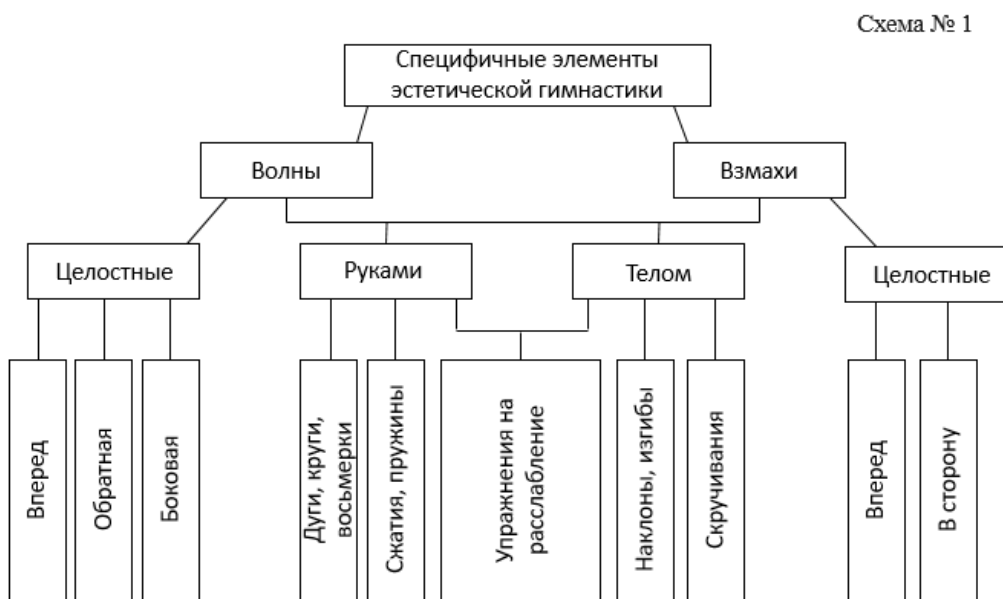
Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной 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.

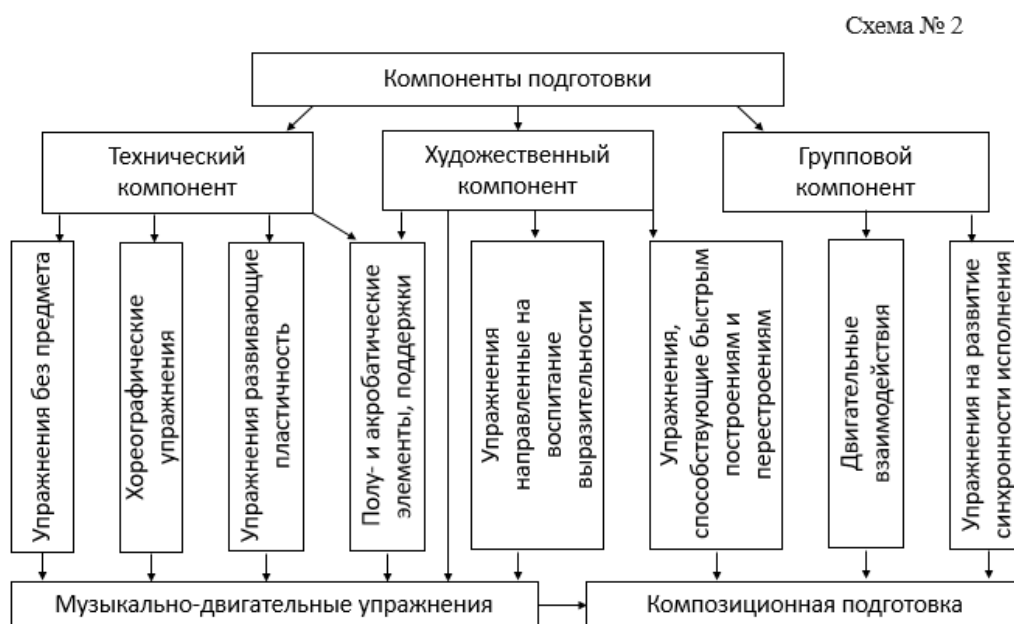
Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- 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 (схема № 1).



При этом многообразие упражнений, входящих в группу специфичных, требует разработки их дополнительной классификации (схема № 2):



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 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 должно быть плавным; 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.

### ***Психологическая подготовка***

Психологическая подготовка в эстетической гимнастике предусматривает формирование личности спортсменки и межличностных отношений в спортивном коллективе, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои педагогические функции лишь руководством проведением учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменок во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Тренеру-преподавателю, работающему со спортсменами на всех этапах спортивной подготовки, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменок, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной достичь высшего спортивного мастерства.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психические особенности спортсменки. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнасток высоких результатов.

Специфика вида спорта накладывает существенный отпечаток на требования к психике спортсменки, а соответствующие психические качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта и, в том числе, эстетической гимнастикой. Специальная психическая подготовленность гимнасток предполагает наличие:

- устойчивости к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности;
- соответствующей степени совершенства кинестетических и визуальных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способности к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- способности воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- соответствующей степени совершенства пространственно-временного восприятия как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсменки;
- способности к формированию в структурах головного мозга опережающих реакции программ, предшествующих реальному действию.

В связи с этим в структуру психологической подготовки в эстетической гимнастике включены следующие компоненты:

1. Конкретизация требований к личности спортсменки, занимающейся эстетической гимнастикой на различных этапах спортивной подготовки – «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсменки – ее «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решается задача «что надо иметь для достижения высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсменки – «какие качества психики и черты личности» у нее проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юной спортсменки через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсменки к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсменки в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсменки в день соревнований через систему организации ее жизнедеятельности, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана учебно-тренировочной деятельности, рассмотрение последующего периода как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменок.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юной спортсменки по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных – в решении задач, связанных с психологической готовностью гимнастки к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменок позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на гимнастку в решении задач формирования и совершенствования, необходимых

для данного вида спорта психических качеств и черт личности, и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

В целом в психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям – соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и пост соревновательную.

*Базовая психологическая подготовка* включает в себя:

- развитие важных психических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств: любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- психологическое образование – формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;
- формирование умения регулировать психическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

*Психологическая подготовка к тренировкам* предусматривает решение двух основных задач:

1. Формирование значимых мотивов напряженной учебно-тренировочной работы.
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, учебно-тренировочным нагрузкам и требованиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего учебно-тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить ее к трудной, монотонной и продолжительной работе. В связи с этим после каждой тренировки важно проводить диагностику эмоционального состояния и настроения детей.

Способы и приемы создания ситуации успеха могут быть следующими:

1. Установление психологического контакта (вербального, невербального), создание атмосферы доверия (доброжелательности): улыбка, обращение по имени, поглаживание, доброжелательный визуальный контакт, все то, что можно отнести к «психологическому поглаживанию», постоянное проявление интереса к ребенку, сопереживание ему.

2. Снятие чувства страха. Освобождение психологического зажима: «Ничего страшного, если не получится, поищем другой способ...».

3. Четкая инструкция, совет, как лучше выполнить планируемое, скрытая помощь: «Я полагаю, что удобнее было бы сделать...»; «Я думаю, что лучше начинать с...».

4. Авансирование личности, провозглашение ее достоинств: «У тебя это получится непременно, потому что ты (называется достоинство)»; «У тебя сильный характер, и ты справишься». Авансирование в присутствии коллектива мобилизует активность ребенка, он прикладывает максимум усилий, чтобы оправдать данную ему характеристику.

5. Использование приема положительного подкрепления: переключение внимания ребенка с себя на дело путем усиления его социальной значимости: «Это очень важно для нашей работы».

6. Педагогическое внушение (через интонацию, пластику, мимику) – передает веру в успех и дает импульсы к действию: «У тебя получится...»; «Смелее!».

7. Педагогическая оценка результата: оценивание не человека, а деятельности, отношения ребенка к ней, позитивное оценивание, использование приема деятельной оценки, то есть похвалить за то, что получилось хорошо.

8. Вселение веры ребенку в его будущие успехи: «Вот видишь, у тебя получилось. В следующий раз ты сможешь выполнить более сложное задание».

*Психологическая подготовка к соревнованиям* начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояний «боевой готовности» к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах;
- разработка индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактика перенапряжений.

Методы психологической подготовки:

1. Лекции и беседы.
2. Разъяснения и убеждения.
3. Выразительные примеры выдающихся спортсменов.
4. Самонаблюдение, самоанализ и самоотчет.
5. Изучение специальной литературы.
6. Метод упражнений.
7. Модельные тренировки.

Приемы непосредственной подготовки: идеомоторное исполнение, дыхательные упражнения, самоприказы, сосредоточение. Овладение ими происходит постепенно, при длительной и систематической тренировке (таблица 19).

Таблица 19

### **Психологическая подготовка непосредственно перед соревнованиями и в дни соревнований**

<b>Перед соревнованиями за 7-10 дней</b>
<b>Установка гимнасток на участие в соревнованиях</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Уверенность в своих силах</li> <li>• Стремление до конца и уверенно бороться за победу</li> <li>• Оптимальный уровень эмоционального возбуждения</li> <li>• Высокая помехоустойчивость против неблагоприятных влияний</li> <li>• Способность произвольно управлять своими действиями, поведением</li> </ul>
Перед соревнованиями необходимо составить план результатов по выходам и общую сумму баллов
<b>За 1 день до соревнований</b>
Вечером за 1-2 часа до сна сидя или лёжа идеомоторно повторять 2-3 раза предстоящую композицию. Утром повторить в снаподобном состоянии (и так все дни соревнований)
<b>Непосредственно на месте соревнований, в спортивном зале</b>
Придя в гимнастический зал гимнастки должны размяться и разминкой создать психологическую готовность. Настрой должен быть на успех, а не на избегание неудач. Гимнастки должны быть уверены в себе, проявлять активность в самоподготовке к соревнованию. Разминку выполнять в темпе (или замедленную, в зависимости от нервной системы)

гимнасток). Разминка групповая, подготавливающая гимнасток на работу вместе, единым целым. Затем проделать все сложные элементы и связки.
<b>Саморегуляция</b>
Каждая из гимнасток должна задать себе 5 вопросов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как я стою? (Скованно, напряженно, подтянуто)</li> <li>• Какова мимика?</li> <li>• Как я дышу?</li> <li>• Какой у меня пульс?</li> <li>• Нет ли дрожи?</li> </ul>
После разминки гимнастки должны сесть в круг и мысленно начать готовить себя к выполнению упражнения. До вызова проделать композицию мысленно. Затем снова встать, дополнительно размяться. Переключить мысленно себя
После вызова следует самоприказ: мы готовы, мы спокойны, мы идем, я готова, я спокойна, я иду

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Важно с самого начала занятий эстетической гимнастикой воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий.

### ***Тактическая подготовка***

В эстетической гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность тактической подготовки в эстетической гимнастике заключается в том, что она осуществляется, главным образом, до соревнований.

***Тактика*** - это совокупность способов применения технических приемов в соответствии с задачами соревнования, которая направлена на целесообразную реализацию сил и возможностей спортсменки (группы спортсменок, команды) и на максимальное использование недостатков, промахов соперника.

Тактическая подготовка предполагает анализ особенностей предстоящих соревнований, состава соперников и разработку оптимальной тактики на предстоящие соревнования. При этом следует постоянно совершенствовать наиболее приемлемые для конкретного обучающегося тактические схемы, отрабатывать оптимальные варианты путем моделирования особенностей предстоящих соревнований, функционального состояния обучающегося, характерного для соревновательной деятельности. Необходимо обеспечивать вариативность тактических решений в зависимости от возникших ситуаций, приобретать специальные знания в области техники и тактики избранного вида спорта.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований в эстетической гимнастике.

Тактическая подготовка может быть: ***индивидуальной, групповой, командной.***

***Индивидуальная тактика*** - это способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата (составление индивидуальной программы подготовки для каждой гимнастки, распределение сил, тактика поведения).

Элементы индивидуальной тактики:

1. Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и др.)
2. Составление произвольных комбинаций с таким расчётом, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования гимнасток, их подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки.
3. Внешнее «оформление» гимнасток: подбор специального костюма, причёски, грима, предмета и пр.
4. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место.
5. Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Содержание **групповой тактики** составляют действия, позволяющие гимнасткам достичь максимально возможных спортивных результатов (подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения).

Тактические приёмы:

1. Подбор гимнасток, обладающих примерно равными росто-весовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.
2. Выбор музыки и составление упражнений с учётом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью.
3. Сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту.
4. Рациональное взаимодействие гимнасток. Попадание в двойки – тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными.
5. Рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учётом их индивидуальных возможностей.
6. Внешнее оформление выступлений - костюмы, причёски, выход на площадку, построение и др.

Содержание **командной тактики** составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты (формирование команды, определение командных и личных задач). Командная тактика основывается на индивидуальной, но не сводится к ней.

Элементы командной тактики:

1. Целесообразная расстановка гимнасток в команде (обычно 1-я стабильная и надёжная гимнастка, 2-я самая слабая, последняя самая сильная).
2. Подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастками.
3. Создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке в целом.
4. «Ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

**Тактическая подготовленность** – это результат тактической подготовки, заключающийся в умении гимнастки грамотно построить ход соревновательной борьбы с

учётом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий. При этом, специфика эстетической гимнастики является решающим фактором, определяющим структуру тактической подготовленности спортсменки.

В структуре тактической подготовленности следует выделять такие понятия, как тактические знания, умения, навыки.

**Тактические знания** – представляют собой совокупность представлений о средствах, видах и формах спортивной тактики, и особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности.

**Тактические умения** – форма проявления сознания спортсменки, отражающая его действия на основе тактических знаний. Могут быть выделены умения разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития соревновательной борьбы, видоизменять собственную тактику и т. п.

**Тактические навыки** – это заученные тактические действия, комбинации индивидуальных и коллективных действий. Тактические навыки всегда выступают в виде целостного действия в конкретной соревновательной или тренировочной ситуации.

**Тактическое мышление** – это мышление спортсменки в процессе спортивной деятельности в условиях дефицита времени и психического напряжения, непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

Уровень тактической подготовленности гимнасток зависит от овладения:

1. средствами спортивной тактики (техническими элементами и способами их выполнения);
2. видами спортивной тактики (наступательной, оборонительной, контратакующей);
3. формами спортивной тактики (индивидуальной, групповой, командной).

## 15. Учебно-тематический план.

Рабочая программа по этапам и годам спортивной подготовки, в том числе, учебно-тематический план тренера-преподавателя по эстетической гимнастике утверждается организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Ниже представлен примерный учебно-тематический план по виду спорта «эстетическая гимнастика».

Таблица 20

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 300/900</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 35/110	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменок.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 35/110	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	≈ 35/110	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	≈ 35/110	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	≈ 35/110	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	≈ 35/110	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 40/120	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 40/120	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 900/1800</b>		
	Эстетическая гимнастика в мире, России, Челябинской области	≈ 80/160	сентябрь	Чемпионаты мира и Европы по эстетической гимнастике. Результаты выступлений российских гимнасток на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных гимнасток. История спортивной школы, достижения и традиции.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 80/160	октябрь	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	≈ 80/160	ноябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	История развития и современное состояние эстетической гимнастики	≈ 80/160	декабрь	Истоки эстетической гимнастики. История развития в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших соревнований. Задачи, тенденции и перспективы развития эстетической гимнастики.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 80/160	январь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным



				соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 80/170	февраль	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 80/170	апрель	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 80/170	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 80/170	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 80/160	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	≈ 80/170	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	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1980</b>		
	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.
	Строение и функции организма человека	≈ 200	октябрь	Сведения об опорно-мышечном аппарате, строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	ноябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	декабрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-

				тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	январь		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	февраль		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	апрель		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Методика проведения учебно-тренировочных занятий	≈ 200	май		Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Планирование тренировки.
Общероссийские и международные антидопинговые правила	≈ 200	август-сентябрь		Законодательство в области борьбы с допингом. Основные документы, регламентирующие антидопинговую деятельность на национальном и международном уровне. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Психологические зависимости и их последствия. Внутренние факторы, способствующие защите от употребления психоактивных веществ. Принципы «Fair play» в спорте. Спортивная этика.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки			Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание;

				гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 2160$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 215$	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	$\approx 215$	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Психологическая подготовка	$\approx 215$	ноябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 215$	декабрь	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	$\approx 215$	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.
	Методика проведения учебно-тренировочных занятий	$\approx 215$	февраль	Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Планирование тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	$\approx 215$	апрель	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
	Правила судейства, организация и проведение соревнований	≈ 215	май	Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при выполнении упражнений без предмета и с предметами. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 215	август	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

**16.** К особенностям осуществления спортивной подготовки по 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 учебно-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 и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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.

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 (Приложение № 3 к ФССП по виду спорта «эстетическая гимнастика»).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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.

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по

видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «эстетическая гимнастика», а также привлечение иных специалистов организацией, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Кроме второго тренера-преподавателя к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, концертмейстеры.

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

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 занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «эстетическая гимнастика» осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

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 и в иных случаях (в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью тренера-преподавателя или спортсменки, отпуском тренера-преподавателя или спортсменки).

## **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, существующей 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)<sup>5</sup>;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица 21);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 22);
- 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.

---

<sup>5</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554)

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

№ 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)	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



Таблица 1

## 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

## **18. Кадровые условия реализации Программы:**

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, 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).

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования для тренера-преподавателя, для хореографа-репетитора без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы для тренера-преподавателя по специальности не менее одного года, для хореографа без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

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, концертмейстеры.

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы.**

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку по эстетической гимнастике, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;
- просмотр и анализ выступлений ведущих гимнасток и спортсменок сборной команды страны;
- консультации с более опытными специалистами.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку по эстетической гимнастике, рекомендовано:

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;
- просмотр и анализ выступлений ведущих гимнасток и спортсменок сборной команды страны;
- консультации с более опытными спортсменами;
- беседы с тренером.

## Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по эстетической гимнастике. Министерство спорта РФ. Приказ № 770 от 08.10.2021г.
2. Вайнер, З.Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности / З. Н. Вайнер // ОБЖ. Основы безопасности жизни. - 2009. - № 3. - С. 39-47.
3. 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.
4. Залетаев, И.П. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта / И. П. Залетаев // Физическая культура в школе. - 2006. - № 8. - С. 64-69
5. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания / В.М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
6. Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике к 10-летию эстетической гимнастики в России / Под ред. Л.А. Карпенко. – Санкт-Петербург, 2012.
7. Крючек Е.С., Кудашов Л.Т., Сомкин А.А. и др. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе. СПбГАФК им. Лесгафта, 1987.
8. Конеева Е. В., Морозова Л. П., Ночевнова П. В. Эстетическая гимнастика. История, техника, правила соревнований. Издательство «Прометей», 2013.-127 с.
9. 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.
10. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов /Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
11. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
12. 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.
13. 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.
14. Правила соревнований по эстетической гимнастике, международная федерация эстетической групповой гимнастики, Москва. – 2006.
15. 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.
16. Усачев Н.А. Здоровый образ жизни как фактор индивидуальной безопасности / Н. А. Усачев // Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании: материалы науч.-практ. конф. каф. педагогики СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, посвящ. памяти д-ра пед.наук, проф. А.А. Сидорова. - Калининград: Изд-во КГУ, 2005. - С.182-186.
17. «Хореография в гимнастике» Т.С. Лисицкая. «Физкультура и спорт», Москва 1984г.
18. Эстетическая гимнастика как новое спортивное направление в дополнительном образовании школьников // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. Серия «Педагогические науки». – 2007. - № 4 (22). – С. 80-84.
19. 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.

20. Эстетическая гимнастика – новое направление в гимнастическом спорте: Методическая разработка. Волгоград: ВГАФК, 2007. – 48 с.
21. Автореферат диссертации по теме "Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6-9 лет" Исаева А.И. [Электронный ресурс] - <https://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-metodika-zanyatij-esteticheskoy-gimnastikoj-s-devochkami-6-9-let>
22. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]- <http://www.minsport.gov.ru/>
23. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации эстетической гимнастики [Электронный ресурс] - <https://vfeg.ru/v4/ru/page.php?n=8&event=0638>
24. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] - <http://www.rusada.ru/>
25. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] - <http://lib.sportedu.ru/>