

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа по различным видам
спорта» Уссурийского городского округа**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО СШ



В.В. Дербуш

2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

г. Уссурийск 2023г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований спортивной подготовки определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2022 г. № 1037 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 65805 от 15 ноября 2021 г.) (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, достижение максимально возможного для каждого обучающегося уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Дополнительная образовательная Программа спортивной подготовки служит основой для эффективной организации учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки обучающихся в соответствии с задачами этапов подготовки в виде спорта плавание, учитывая возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих	Наполняемость (человек)
-----------------------------	--	------------------------------------	-------------------------

		спортивную подготовку (лет)	
Этап начальной подготовки	3	6	15
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4

Продолжительность этапа начальной подготовки составляет - 3 года, учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) - 5 лет, этапа совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Для зачисления на этапы спортивной подготовки, лицо, желающее пройти спортивную подготовку должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается, при условии, вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «эстетическая гимнастика», участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорту «эстетическая гимнастика», не ниже уровня всероссийских соревнований. Максимальный возраст зачисления на этапы определяется суммой минимального возраста зачисления и сроков реализации этапа подготовки. При комплектовании учебно-тренировочных групп по этапам подготовки учитывается возраст обучающегося и наполняемости группы, а также объемы недельной тренировочной нагрузки, выполнения нормативов по общей и специальной подготовке, спортивных

результатов, имеющих медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России.

Максимальная численность учебно-тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и не превышает двукратного количества обучающихся с учетом минимальной наполняемости по этапам подготовки.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	6	6	9	10	12	14	16	18	20
Общее количество часов в год	312	312	468	520	624	728	832	936	1040

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)-трех часов;

на этапе спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

учебно-тренировочные занятия в форме групповых и смешанных учебно-тренировочных занятий, индивидуальных.

Учебно-тренировочные занятия в группах проводятся с учетом дисциплины вида спорта эстетическая гимнастика, возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Смешанные учебно-тренировочные занятия проводятся на временной основе в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, с подготовкой обучающихся к спортивным соревнованиям и учебно-тренировочным мероприятиям.

Проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп возможно при соблюдении следующих условий:

не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся 2 спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия проводятся согласно годовому учебно-тренировочному плану с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки и в период проведения учебно-тренировочных мероприятий к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу обучающегося по индивидуальному учебно-тренировочному плану. Работа по индивидуальным учебно-тренировочным планам в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Допускается сочетание различных форм проведения занятий.

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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	-	14	14

	соревнованиям субъекта Российской Федерации			
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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	

Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям включают в себя учебно-тренировочные сборы, целью которых является качественная подготовка обучающихся и повышение их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающегося, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований, с учетом классификации учебно-тренировочных сборов.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы в период каникул организуются учебно-тренировочные занятия в форме: поездок, туристических походов, профильных лагерей.

спортивные соревнования (объем соревновательной деятельности)

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

Для участия в соревнованиях допускаются обучающиеся:

в соответствии с возрастом, полом и уровнем спортивной квалификации согласно положению (регламента) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «эстетическая гимнастика»;

при наличии медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

при соблюдении общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят следующие виды спортивной подготовки и иные мероприятия: практическая подготовка (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, интегральная подготовка, тактическая подготовка, спортивные соревнования), теоретическая подготовка, психологическая подготовка, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), инструкторская и судейская практика, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

По мере повышения уровня спортивного мастерства обучающихся доля специальной физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочной нагрузки возрастает.

Взаимосвязь всех составляющих учебно-тренировочного процесса, отражена в учебно-тренировочном плане, в соответствии с подготовкой обучающегося и календарем проведения соревновательной деятельности с целью обеспечения эффективного выступления обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня.

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается тренером-преподавателем группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

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

№ 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
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	68-71	28-31	23-26	18-21	20-23

2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-16	18-21	28-31	28-31	20-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-2	3-4	4-6	6-8
4.	Техническая подготовка (%)	9-12	36-41	33-36	32-36	32-36
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-5	8-11	8-11	13-16	13-16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0-2	1-2	2-3	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	2-3	3-4

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					5 год		
		1 год	2 год	3 год	1 года	2 года	3года	4 года				
6	Недельная нагрузка в часах	6	9	10	12	14	16	18	20			
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
2	Наполняемость групп (человек)	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4
15		15	15	15	8	8	8	8	8	8	8	4
215		215	135	125	146	168	152	162	210			
47		47	94	150	177	203	232	252	210			
-		-	5	15	18	21	36	45	90			
31		31	182	175	205	238	264	306	330			
3		3	15	14	18	21	37	45	47			
5		5	17	13	17	21	37	44	46			
5		5	15	13	17	21	38	46	47			
1		1	2	4	6	7	6	6	10			
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)											

9.	Инструкторская практика	-	-	-	3	5	7	9	9	15
10.	Судейская практика	-	-	-	2	5	7	9	9	15
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	1	3	5	7	6	6	10
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	2		5	7	6	6	10
Общее количество часов в год		312	312	468	520	624	728	832	936	1040

7. Календарный план воспитательной работы

План воспитательной работы предназначен для планирования и организации системной воспитательной деятельности, реализуется в единстве учебно-тренировочной и внеурочной деятельности, осуществляемой совместно с семьёй и другими участниками образовательных отношений, социальными институтами воспитания. Предусматривает приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения, принятым в российском обществе на основе российских базовых конституционных норм и ценностей; историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретари спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного	В течение года

		отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

План мероприятий направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся, которые могут сами оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещенных субстанций и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению. Вероятность такого развития событий зависит от соревновательной дисциплины, уровня мастерства и еще ряда нюансов, но для всех спортсменов она не является нулевой. Эмоциональную окраску приобретают как известные факты, так и домыслы о применении

допинга соперниками, особенно если спортсмен объясняет этим собственное поражение. Кроме того, спортсмены знают, что по мере роста мастерства начнут регулярно подвергаться процедуре допинг-контроля, возможно - с необходимостью оформлять разрешение на терапевтическое использование и т.п., поэтому им важно понимание процессуальных аспектов, знание своих прав и обязанностей, понимание меры личной ответственности.

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет, для обучающихся 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для обучающихся 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части учебно- тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки, а также в иных мероприятиях воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у обучающихся установок о недопустимости применения допинга.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»; 2. Веселые старты «Честная игра»; 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»; 4. Антидопинговая викторина «Играй честно»; 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА; 6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» <p>«Виды нарушений антидопинговых правил»;</p> <p>«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;</p>	<p>1-2 раза в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>1-2 раза в год</p>	<p>Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p> <p>Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagio.pal.net</p> <p>Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Веселые старты «Честная игра» 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 3. Антидопинговая викторина «Играй честно» 4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» 5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» 	<p>1-2 раза в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>1-2 раза в год</p> <p>1-2 раза в год</p>	<p>Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagio.pal.net</p> <p>Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p>

Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Поддача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раза в год 1-2 раза в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Прохождение онлайн курса – это исчисляемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newtusada.triago pal.net
---	---	--------------------------------	--

9. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика вводится на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой. Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок. Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. Обучающимся выполнившим необходимые требования присваивается квалификационная категория юный судья по спорту, инструктор.

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по	Тренировка основных технических элементов и приемов.	

	избранному виду спорта с начинающими спортсменами Выполнение необходимых требований для присвоения инструктора	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения категории судьи по спорту	Характеристика судейства, основные обязанности судей. Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации. Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	
Название мероприятия			
1.	Беседы и теоретические занятия на темы: для спортсменов учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования: <ul style="list-style-type: none"> • «Основные правила соревнований», • «Обязанности судьи по виду», др. 		

	<ul style="list-style-type: none"> • «Развитие физических качеств», • «Значение ЧСС в учебно-тренировочном процессе», • «Структура учебно-тренировочного занятия», • «Этапы спортивной подготовки», • «Виды соревнований», • «Основные правила соревнований», • «Основы разминки», • «Классификация физических упражнений»
2.	<p>Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий для обучающихся учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования.</p> <p>Виды практической деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. • Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. • Тренировка основных технических элементов и приемов. • Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. • Подбор упражнений для совершенствования техники. • Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.

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

Медико-биологический контроль предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (эстетическая гимнастика);

выявление у данного обучающихся в момент обследования противопоказаний к занятиям эстетической гимнастикой и необходимости коррекции учебно-тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

отвечают ли условия занятий и образ жизни обучающихся (залы, покрытие освещение, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики. Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации обучающихся.

Восстановление — это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных учебно-тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочного процесса остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так в целостном учебно-тренировочном процессе;

введение специальных профилактических разгрузок;

выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);

корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;

повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;

соблюдение режима дня.

К психологическим средствам относят:

психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка;

отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

поливитаминные комплексы;

различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающихся. На учебно-тренировочном и этапе спортивного совершенствования, при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства

восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях:

- для улучшения восстановительных процессов;
- после больших тренировочных и соревновательных нагрузок;
- для повышения устойчивости и сопротивляемости организма;
- для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо. В спортивной медицине имеется широкий выбор фармакологических препаратов, которые способствуют восстановлению и повышению спортивной работоспособности.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии:

- кислородные коктейли;
- витамино-питательные напитки с растворенным в них кислородом;
- гипербарическая оксигенация дыхание кислородом или кислородными смесями под давлением, превышающим атмосферное.

Для проведения гипербарической оксигенации используют специальные барокамеры. Наибольший положительный эффект от этого средства достигается при его целевом применении (6-9 сеансов) в следующем

режиме работы камеры: давление кислорода - 0,9-1,0 атм., продолжительность сеанса - 45-60 мин. Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Для стимуляции восстановительных процессов в спортивной медицине используются импульсные токи низкой частоты, так называемые синусоидально-модулированные токи (СМТ) и токи сверхвысокой частоты (СВЧ). Электросон путем воздействия электрическим током на корковые процессы оказывает успокаивающее действие, нормализует регуляцию вегетативных функций. Рекомендуется применять при нарушениях сна, возникающих при значительном переутомлении спортсменов. Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорнодвигательного аппарата спортсменов. При электростимуляции воздействие электрических импульсов вызывает тетанические сокращения мышечных волокон с последующим их расслаблением, что повышает сократительную способность мышц, улучшает условия лимфо- и кровотока, воздействует обезболивающе.

Следует особо отметить, что в последнее время в подготовке спортсменов стали широко применять различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты,

витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности обучающихся. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В местах проведения учебно-тренировочных занятий организуются специальные зоны для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий. Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения. Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от

уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программе, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

11.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «эстетическая гимнастика»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «эстетическая гимнастика»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечения участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;

укрепление здоровья;

изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;

овладение основами техники вида спорта «эстетическая гимнастика»;

получение общих знаний об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «эстетическая гимнастика»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «эстетическая гимнастика»;

изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «эстетическая гимнастика» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;

овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «эстетическая гимнастика»;

изучение антидопинговых правил;

соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем годах обучения;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года обучения;

получение уровня 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 (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

13. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки для лиц, проходящих спортивную подготовку (обучающихся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «эстетическая гимнастика» и включают.

**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 обучения	
			девочки	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Исходное положение - лежа на спине. Подъем туловища в положение сидя, руки вдоль тела	количество раз	не менее	не менее
			8	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - сед, ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые		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		не более	не более
			10	9
2.3.	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5	количество	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		не менее	не менее
			3	4

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девочки
1. Нормативы общей физической подготовки			
			Не менее
1.1.	Исходное положение - лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед (за 10 с)	количество раз	6
2. Нормативы специальной физической подготовки			
			не менее
2.1.	Продольный шпагат на полу, выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)	количество раз	1
			не менее
2.2.	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола)	количество раз	1
			не менее
2.3.	Упражнение «мост» на коленях. Исходное положение - стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация положения)	с	3
			не менее
2.4.	Упражнение «мост». Руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (фиксация положения)	с	5
			не менее
2.5.	Исходное положение - лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч (за 10 с)	количество раз	8
			не менее
2.6.	Прыжки с вращением скакалки вперед (за 10 с)	количество раз	15
			не менее
2.7.	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	с	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 (с выше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

№ 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	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	с	не менее 3
2.4.	Исходное положение - лежа на спине, ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально	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.	Пряжки 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	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).	количество раз	не менее 1
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП обучающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами.

Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений эстетической гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей: координация, гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, равновесие, выносливость.

Техническая подготовка - обучение элементам эстетической гимнастики: волнам и взмахам, сжатиям и скручиваниям, наклонам и расслаблениям, полуакробатическим и акробатическим элементам. Основы техники: серия движений тела, соединение элементов и движений тела, их непрерывность. Разнообразие в использовании силы, динамики, темпа, единстве и согласованности совместных усилий команды.

Хореографическая подготовка - обучение навыкам хореографии: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательльно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

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.

Композиционная 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. 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.

Психологическая подготовка - это система мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании.

Тактическая подготовка - это совокупность способов применения технических приемов в соответствии с задачами соревнования, которая направлена на целесообразную реализацию сил и возможностей обучающихся

(группы гимнасток, команды) и на максимальное использование недостатков, промахов соперника.

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.

Этап начальной подготовки

На этом этапе осуществляется физическая подготовка, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники эстетической гимнастики. Занятия проводятся под музыку, уделяя особое внимание импровизации и игровым урокам, так как это способствует развитию музыкального вкуса и мышления, необходимого гимнасткам для выражения характера музыкального произведения средствами движений и целостности гимнастической композиции, а также повышения общей культуры обучающихся.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Строевые упражнения

Строевые упражнения являются средством организации группы и целесообразного ее размещения на площадке. Строевые упражнения способствуют формированию правильной осанки, развивают чувство ритма и темпа, могут служить средством снижения физической нагрузки.

Построения в колонну, в шеренгу, в несколько колонн и шеренг, вкруг, в круги.

Строевые упражнения: повороты на месте; перестроения из одной колонны в 2,3,4; размыкание и смыкание; движение в различных перестроениях; передвижения в обход, противходом, по диагонали, «змейкой».

Ходьба, бег

Ходьба и бег составляют структурную группу упражнений, состоящих

из циклических движений. Специальные формы ходьбы и бега способствуют развитию силы мышц ног, эластичности, упругости и координации движений, а также имеют большое значение для овладения умением передавать различный характер движений.

Разнообразные виды ходьбы: мягкий шаг, острый, широкий, пружинный, на полупальцах, на пятках, «перекаты», с высоким подниманием бедер, острый шаг, быстрый шаг, приставным шагом, в полуприседе и приседе, выпады;

Разнообразные виды бега: легкий бег, быстрый бег, с высоким подниманием колен, широким шагом, со сменой темпа, со сменой прямых ног вперед-назад;

Прыжки, подскоки

Прыжки оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляют мышцы ног и туловища, повышают эмоциональное состояние занимающихся. Дозировка прыжковых упражнений тщательно регулируется в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся. Прыжки необходимо выполнять с обеих ног.

Прыжки толчком двумя: прыжок выпрямившись, руки вниз, в стороны; прыжок прогнувшись руки в стороны, вверх; прыжок ноги врозь; прыжок касаясь одной, левую руку вперед, правую назад - в сторону; толчком двумя прыжок на одну, другую вперед, одноименную руку в сторону, разноименную вперед);

Прыжки толчком одной: скачок- шагом и прыжком на одной ноге, другую согнуть вперед под углом 90° взмахом разноименной рукой вперед, одноименной в сторону; закрытый прыжок- выполняется так же, как скачок, но голова и плечи наклоняются вперед и делается взмах руками вперед; открытый прыжок- шагом и прыжком на одной ноге, назад, прогнуться, руки вверх; подбивной прыжок с прямыми ногами толчком одной и махом другой вперед, в фазе полета толчковая нога подбивает маховую; подбивной прыжок в сторону; прыжок со сменой ног впереди; прыжок со сменой согнутых ног

вперед, то же сзади; прыжок шагом, выполняется толчком одной и махом другой; приземляться на маховую ногу).

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту обучающихся); прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

Упражнения для шеи и туловища (наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями; круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях; поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером);

Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону; прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно); максимальное растягивание и расслабление ног, шаговые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах;

Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть; то же сменив режим работы, бедра на пол не опускать; сесть, согнув колени, руки на колени; разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола; лечь, руками взяться за нижнюю перекладину

гимнастической стенки; поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд;

Игры и игровые упражнения

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

Специальная физическая подготовка

Задания и упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств.

Развитие координации: комбинации движений рук и ног, повороты, волнообразные движения туловищем, стойка на полупальцах с закрытыми глазами;

Развитие гибкости: упражнения на растяжение ног, спины;

Развитие силы: отжимание от пола, со скамейки;

Развитие быстроты: прыжки из низкого седа и через скакалку на время, бег на короткую дистанцию, махи разными ногами, поднимание туловища вперед- назад;

Развитие прыгучести: прыжки мелкие и высокие, на разноименных ногах, в длину, через скакалку, на опору, с опоры и через опору и т.д.;

Развитие равновесия: на разноименных ногах на всей стопе – «флажок», «ласточка», «пассэ», боковое, стойка на полупальцах с исключением зрительного анализатора;

Развитие выносливости: прыжки через скакалку на время, бег на время, отжимание, приседание.

Техническая подготовка

Основы техники, специальные упражнения, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определенными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно. По мере накопления

двигательного опыта обучающимся предлагаются новые варианты специальных (соревновательных) упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями.

Волны: руками; туловищем; собственно волна туловищем; волны туловищем (основная форма); целостная волна; в переднезаднем направлении, в боковом направлении);

Взмахи: вперед, из стороны в сторону, в горизонтальной плоскости.

Расслабления: отдельные группы мышц или частей тела; расслабление всех мышц тела одновременно;

Сжатия: сжатия вперед и в сторону.

Наклоны и выпады: вперед, в сторону, назад и на разных уровнях (стоя и на полу)

Движения руками: круги, рывки, восьмерки, хлопки, покачивания, взмахи, вытягивания и т.д.

Равновесия: ходьба и бег по намеченной черте, на гимнастической скамейке; встать на носки и удержать положение, выполнять наклоны и повороты туловищем, стойка на одной ноге и т.д.

Повороты: повороты шагами вальса, польки, галопа, подпрыгивая с ноги на ногу, на беге; стойка на носках, руки в стороны: поворот на 180° , 360° переступанием с одной ноги на другую; шаг правой ногой скрестно, за левой, встать на носки с поворотом направо на 90 , 180 , 270 , 360° ;))

Движения тела

Все движения тела должны быть выполнены плавно, подчеркивая непрерывность. Исполнение должно демонстрировать амплитуду, разнообразие в динамике и скорости. Композиция должна содержать разнообразные движения тела и серии движений тела.

Движения тела должны соответствовать возрастной категории и уровню мастерства гимнасток.

Базовые движения тела:

- целостная волна;	- расслабление;
- целостный взмах;	- скручивание;
- изгиб;	- сжатие.
- наклон или выпад;	

Дополнительно к базовым движениям тела в серии движений тела можно включать движения, развивающие координацию, мышечный контроль и ловкость гимнастов:

- кувырки (вперед, назад, без фазы полета в воздухе)
- упоры ("планки")
- стойки на лопатках и т.д.

Все серии движений тела должны быть выполнены слитно и подчеркнуть преемственность от одного движения к другому, если бы они были созданы предыдущим движением.

Движения тела могут выполняться с движениями рук (махи, толчки, волны, восьмерки и т.д.). Если одно и то же движение выполняется с добавлением, например, шагов, движений рук, ног и т.д., то в зависимости от вариаций, такое движение тела может быть засчитано как другое техническое движение тела.

Базовые движения тела:

Целостная волна тела выполняется в различных направлениях: вперед (передняя волна), в сторону (боковая волна) и назад (обратная волна). Все волны могут выполняться с движениями рук, шагами или в комбинации с другими движениями.

Передняя волна:

начинается с небольшого расслабления (выдох);

далее с набором скорости продолжается с сильным давлением таза и бедер вперед и рефлекторным толчком всего тела (вдох);

бедра описывают целый круг: идут вниз, вперед, вверх;
движение проходит через все тело и рефлектирует (отражается) во всех частях тела;

движение заканчивается вытягиванием в хорошо контролируемой и уравновешенной позиции.

Боковая волна:

начинается с небольшого расслабления, вес тела на одной ноге (выдох);
далее с набором скорости бедра двигаются из стороны в сторону по полукругу (вдох), когда бедра двигаются в одну сторону, верхняя часть тела и голова двигаются с расслаблением в противоположную сторону, шея должна быть расслаблена, плечи и голова отстают;

движение проходит через все тело и рефлектирует (отражается) во всех частях тела;

движение заканчивается вытягиванием в хорошо контролируемой и уравновешенной позиции.

Обратная волна:

начинается с подачи бедер вперед, при этом верхняя часть тела отклоняется назад (вдох);

далее с набором скорости бедра двигаются по полукругу назад, верхняя часть тела опускается грудью вперед, голова движется последней, поднимание вверх происходит с круглой спиной, голова движется последней (выдох);

движение проходит через все тело и рефлектирует (отражается) во всех частях тела;

движение заканчивается вытягиванием в хорошо контролируемой и уравновешенной позиции.

Целостный взмах тела:

Может выполняться в различных направлениях (вперед, из стороны в сторону, в горизонтальной плоскости). Характеризуется чередованием вытягивания и расслабления, а также разницей между мощностью и легкостью.

Целостный взмах состоит из 4 частей:

начинается с вытягивания (вдох), в целостном взмахе предварительное движение и толчок, вызывающие взмах, начинаются ногами и бедрами;

вовремя непосредственно махового движения телом, которое выполняется с ускорением, верхняя часть тела, шея и руки расслаблены (выдох);

заканчивается вытягиванием (вдох) в хорошо контролируемой мышцами позиции или переходит в следующее движение.

Изгиб:

может выполняться вперед, в сторону или назад;

форма четкая и хорошо контролируется;

изгибается вся верхняя часть тела, плечи остаются на одной линии;

показана скругленная линия позвоночника.

Наклон/Выпад:

При наклоне прямая спина отклоняется от вертикали минимум на 45° вперед, в сторону или назад. При выпаде все тело с опорой на руки вытянуто ("планка" в различных направлениях).

форма и линия движения четкие, спина прямая;

хороший мышечный контроль и осанка в позиции тела.

Расслабление:

начинается с хорошо контролируемой мышцами позиции небольшого вытягивания (вдох);

в фазе расслабления бедра поворачиваются вперед, спина скруглена, шея и плечи расслаблены (выдох).

Скручивание тела:

форма и направление четко видны, мышечный контроль во время выполнения движения;

хорошая амплитуда; разница в положении линий плеч и бедер должно быть минимум 75° .

Сжатие тела:

активное сжатие мышц должно быть хорошо видно;
бедро должно поворачиваться в сторону направления сжатия.

Равновесия

Композиция должна содержать в обязательной части программы 2 различных изолированных равновесия ("статические" и "динамические") и 1 серию из 2 различных равновесий, выполненных на всей стопе или полупальце.

Равновесия должны выполняться четко и иметь следующие характеристики:

форма должна быть зафиксирована и хорошо определена во время равновесия;

достаточная высота уровня поднятой ноги;

хорошая амплитуда формы равновесия;

хороший мышечный контроль тела во время и после равновесия.

"Статические" равновесия:

Могут быть выполнены стоя на одной ноге, на колене или в позиции "казак". Свободная нога должна быть поднята минимум на 90° без помощи рук и минимум на 135° с помощью рук. Только одна нога может быть согнута в статических равновесиях.

Если равновесие выполняется в той же форме, но с "турляном" минимум на 180° , оно засчитывается как другой технический элемент (вариация).

Если равновесие трудности "А" выполняется с движением тела (изгиб, наклон, скручивание и т.д.), то оно становится трудностью "В". Критерии к амплитуде движения тела см. ниже.

Статическое равновесие в позиции "пассе" не считается трудностью (исключение: повороты в позиции "пассе").

"Динамические" равновесия ("турляны", "циркули", повороты):

"Турляны": во время "турляна" поворот должен выполняться минимум на 180° в зафиксированной форме максимум с 3 точками опоры пяткой, если поворот менее 180° - элемент не засчитывается. Критерии для трудностей "А"

и "В" относительно уровня свободной ноги, помощи рук и амплитуды движения тела такие же, как и для статических равновесий.

"Циркуль": во время "циркуля" форма должна быть зафиксирована на протяжении 360° .

Поворот: во время поворота вращение в зафиксированной форме должно быть как минимум на 360° . Если вращение меньше, чем на 360° , элемент не будет засчитан как элемент равновесия. Любое статическое равновесие трудности "А" при вращении минимум на 360° со свободной ногой, поднятой минимум на 90° , может быть засчитано как динамическое равновесие трудности "В". Обе ноги могут быть согнуты во время выполнения поворотов.

Акробатика

Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, быстроты, точности движений, устойчивости вестибулярных реакций, совершенствованию функций равновесия. Все акробатические упражнения необходимо сначала выучить самостоятельно, а затем применять в сочетании с другими движениями, упражнениями на полу в положении сидя, лежа, в смешанных упорах.

Шпагат и полу-шпагат;

Мост;

Стойки на лопатках, на предплечьях, перекаты и группировки;

Перевороты вперед, назад, в сторону;

Кувырки: вперед, в сторону, назад и через плечо.

Хореография и пластика

Хореография в эстетической гимнастике утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменок, помогающая сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. Конкретные упражнения для решения отдельных задач на каждом учебно-тренировочном занятии подбираются с

учетом подготовленности группы, т. е. так, чтобы сложность и физиологическая стоимость упражнений соответствовали бы координационным способностям и физической подготовке обучающихся на данном этапе.

На этапе начальной подготовки, основной задачей является - постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажера, элементы классического экзерсиса, элементы танца (русских танцев, танцев народов мира, элементы современных танцев, бального и народного характера), развитие элементарных навыков координации. Введения понятия опорная и рабочая нога, функции работающей ноги.

Психологическая подготовка

В основе психологической подготовки лежат с одной стороны психологические особенности вида спорта, а с другой индивидуально-типологические особенности обучающегося.

По цели применения средства и методы психологической подготовки делятся на:

мобилизующие, направленные на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность обучающегося. Сюда относят: словесные средства (самоприказы, убеждения); психорегулирующие упражнения («психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию); физиологические воздействия (возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж);

корректирующие (поправляющие), которые относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием рационализация, (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К.С. Станиславского (когда

обучающемуся преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.)

релаксирующие (расслабляющие), направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие;
- предсоревновательные;
- соревновательные;
- постсоревновательные.

Тактическая подготовка

В эстетической гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет большое значение, особенно в условиях острого соперничества. Тактика в эстетической гимнастике заключается в использовании таких способов ведения состязания, которые позволяют гимнасткам с наибольшей эффективностью реализовывать свои возможности.

Различные варианты тактики соревновательной деятельности могут решаться при разном составе участников:

отдельными спортсменами в индивидуальных видах спорта, имеющими свои индивидуальные задачи и не связанными с другими членами команды (индивидуальная);

группой спортсменов, имеющих общие задачи и выполняющих одинаковые функции и одинаковую работу в ходе соревновательной деятельности (групповая);

командой, имеющих общие задачи, но выполняющих различные функции в соревновательной деятельности (командная).

Тактические действия:

действия по тактическому анализу, прогнозированию и программированию;

двигательные действия;

действия соревновательного поведения.

Все три вида действий выступают в единстве, находятся в тесной взаимосвязи взаимозависимости, и поэтому их раздельное рассмотрение носит во многом условный характер, хотя каждый из видов действий и имеет относительно самостоятельное значение.

Групповыми тактическими приемами являются:

подбор гимнасток, обладающих примерно равными росто-весовыми показателями, физической и тактической подготовленностью, исполнительским стилем;

выбор музыки и составление групповых упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток;

сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту;

рациональное взаимодействие гимнасток - попадание в двойки-тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психическими данными;

рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учетом их индивидуальных возможностей;

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

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

Элементы командной тактики:

целесообразная расстановка гимнасток в команде - обычно 1-ая стабильная и надежная гимнастка, 2-ая - самая слабая, последняя - самая сильная;

подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастками;

подчинение интересов всех гимнасток созданию наиболее благоприятных условий;

создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке и команде в целом;

«ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительности и пр.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основное внимание на этом этапе уделяется разносторонней физической подготовке, овладение техникой (непрерывность исполнения, различие в темпе и динамике) эстетической гимнастики, повышению уровня развития основных физических качеств. Учебно-тренировочные занятия проводятся под музыку, так как это способствует развитию музыкального вкуса необходимого гимнасткам для выражения характера музыкального произведения средствами движений и целостности гимнастической композиции.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: движение в различных перестроениях.

Разнообразные виды ходьбы: на полупальцах, на пятках, «перекаты», на внешнем своде стопы, с высоким подниманием бедер, приставным шагом, в полуприседе и приседе, тройной шаг в темпе вальса, в выпаде и т. д.

Разнообразные виды бега: легкий на полупальцах, мягкий (скользящий), колени вперед - назад, бег шагом, со сменой темпа, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, спиной вперед, с поворотом и т.д.;

Общеразвивающие упражнения: комплексы ору:

упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, для мышц спины, брюшного пресса и для мышц ног и таза; комбинированные (комплексные) упражнения;

Ритмическая гимнастика

Специальная физическая подготовка

Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка благоприятный период для развития ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости). Выполнение упражнений с чередованием напряжения и расслабления мышц.

Развитие координации: комбинации движений рук и ног, повороты, волнообразные движения туловищем, стойка на полупальцах с закрытыми глазами;

Развитие гибкости: упражнения на растяжение ног, спины;

Развитие силы: отжимание от пола, со скамейки;

Развитие быстроты: прыжки с двух ног с места: выпрямившись, выпрямившись с поворотом от 45 до 360 градусов, с двух ног после наскока, прыжок со сменой ног, прыжки на скакалке с различным и.п.; бег на месте, на дистанцию, с ускорением, с заданием; махи ногами в разных направлениях; поднимание туловища вперед- назад;

Развитие прыгучести: прыжки мелкие и высокие, на разноименных ногах, в длину, через скакалку, на опору, с опоры и через опору, толчком двумя приземлением на две, толчком двумя приземлением на одну, толчком одной приземлением на две;

Развитие равновесия: на разноименных ногах – передние, задние, боковое (вертикальное, горизонтальное, низкое) с амплитудой 45гр, 90гр, 180гр с помощью и без помощи, стойка на полупальцах с исключением зрительного анализатора;

Развитие выносливости: прыжки через скакалку на время, бег на время, отжимание, приседание.

Техническая подготовка

Освоение элементов средней и высшей групп трудности, связок, серий движений тела (непрерывность исполнения, наличие разницы в темпе и динамике, разнообразие в использовании силы, техника целостных движений). Единство и согласованность команды. Ошибки, их предупреждение и исправление.

Целостные волны: вперед, назад, в сторону;

Взмах: в сторону, вперед-вниз, по кругу)

Расслабления: отдельные группы мышц или части тела; расслабление всех мышц тела одновременно.

Сжатия:

Скручивание:

Наклоны и выпады:

Серии шагов: вариации различных танцевальных шагов;

Движения руками: взмахи с изменениями в использовании силы, вращения, вытягивание, отталкивание;

Прыжки: разнообразные виды прыжков и подскоков;

Равновесия: вертикальное равновесие, то же на носке; переднее равновесие, то же в полуприседе; переход из вертикального равновесия в переднее и обратно.

Повороты:

стойка руки в стороны: полуприседа, шаг левой ногой скрестно перед правой, наклон влево, встать на носки с поворотом направо на $180, 360^0$;

полуприсед на правой, левую в сторону на носок, левую руку вперед, правую в сторону: толчком правой встать на носок, согнуть левую, касаясь носком правой голени, разноименный поворот (налево) на $180, 360^0$, мах левой рукой в сторону;

круглый присед, руки вниз: шаг правой ногой скрестно перед левой, согнуть руки к плечам и четыре поворота на носках на 180^0 налево, выпрямляясь, руки в стороны).

В дополнение к обязательным элементам программа должна включать в

себя дополнительные трудности для получения более высокой оценки. Дополнительными трудностями композиции являются комбинации элементов из различных групп движений, перечисленных выше (равновесия/повороты, прыжки, серии движений тела).

При выполнении комбинации допускается только один промежуточный шаг между группами движений. Однако, если вторым элементом является прыжок толчком двумя ногами, то допускается наскок на две ноги (например: «ассамбле»).

Возможные комбинации:

Прыжок + равновесие

Равновесие + прыжок

Прыжок + серия движений тела

Серия движений тела + прыжок

Равновесие + серия движений тела

Серия движений тела + равновесие

Акробатика

Совершенствование выполнения акробатических упражнений направленных на развитие двигательных качеств и способностей.

Шпагаты: на правую, левую ногу, поперечный с опоры)

Мосты (на двух и одной ногах, руках)

Перевороты (вперед, назад, боком на одну руку)

Серии и комбинации переворотов

Кувырки (вперед, назад, в сторону)

Стойки (на лопатках, на груди, на руках)

Хореография и пластика

Силовые этапы, развитие силы ног путем увеличения количества пройденных движений, устойчивости;

Формирование техники исполнения упражнений в более быстром темпе. Работа над правильной формой движений сочетается с укреплением

мышц ног, особенно стопы, совершенствуется координация движений, продолжается развитие музыкальности и танцевальности.

Упражнения классического экзерсиса у опоры и без нее;

Партерная хореография;

Элементы народного и жанрового танцев;

Танцаевальные упражнения с элементами гимнастики (акробатики).

Психологической подготовка

базовая психологическая подготовка;

психологическая подготовка к тренировкам;

психологическая подготовка к соревнованиям (предсоревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);

формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Психологическая подготовка к тренировкам:

формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;

формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, учебно-тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и т.д.

Психологическая подготовка к соревнованиям

формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;

разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;

совершенствование методики саморегуляции психических состояний;

формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;

отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

А.Ц. Пуни установил три основных типа предстартовых состояний:

Состояние боевой готовности, которое характеризуется уверенностью в своих силах, в успехе, приливом бодрости, энергии, жадной спортивной борьбы.

Состояние стартовой лихорадки, которое проявляется в излишнем возбуждении, беспокойстве, тревожности и даже страхе, подавляющем и дезорганизующем спортсмена.

Состояние спортивной апатии, которое характеризуется упадком сил, вялостью и даже сонливостью, нежеланием выступать, безразличием, неуверенностью в себе, подавленностью.

Для формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями важное значение имеют: качество предварительной тренировочной работы; адекватная постановка задачи; правильная организация последней тренировки; предсоревновательная беседа и психорегулирующая тренировка; полноценность сна накануне соревнований; правильный режим и организация соревновательного дня; своевременный приезд и тщательная подготовка к старту; наличие индивидуального плана подготовки к старту; владение методами самонастройки на выступление.

Приемы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

аутогенная или психорегулирующая тренировка;

метод отвлечения (переключения внимания, мыслей);

воздействие на внешние проявления эмоций;

соответствующая разминка (замедленная или активизирующая);

массаж или самомассаж (успокаивающий или возбуждающий);

изменение окружающей обстановки (уединение или наоборот);

регуляция дыхания (углубленное, задержка, учащение);
самоодобрение («молодец», «все будет хорошо»), самоприказы («стоять», «держаться», «спокойно»);

воздействие тренера: словесное и тактильное;
стимуляция волевых усилий.

Методы психологической подготовки к соревнованиям:

лекции и беседы;
разъяснения, убеждения;
выразительные примеры выдающихся спортсменов;
самонаблюдение, самоанализы и самоотчеты;
изучение специальной литературы;
метод упражнений;
модельные тренировки.

Тактическая подготовка

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

Тактические умения - форма проявления сознания обучающейся, 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 знания - представляют собой совокупность представлений о средствах, видах и формах спортивной тактики, и особенностях их применения в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности:

средствами спортивной тактики (техническими элементами и способами их выполнения);

виды спортивной тактики (наступательной, оборонительной, контратакующей);

формы спортивной тактики (индивидуальной, групповой, командной).

Различают два вида тактической подготовки: общую и специальную.

Общая тактическая подготовка направлена на обучение разнообразным тактическим приемам, т.е. овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях.

Специальная тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими действиями, их совершенствование, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника. В этом случае следует учитывать все стороны подготовленности обучающегося, его «спортивную форму», что является основой решения поставленной тактической задачи, а именно: использования сложившейся ситуации спортивной борьбы, внешних факторов, активности болельщиков, стрессовых состояний и др.

Специфическими средствами тактической подготовки служат тактические способы выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений, так называемые тактические упражнения, используемые для решения определенных тактических задач.

Тактические упражнения используются:

в облегченных условиях;

в условиях мах приближенных к соревновательным;

в усложненных условиях.

Для овладения тактикой действий может использоваться вся совокупность словесных, наглядных и практических средств и методов подготовки.

Тактическими приемами являются:

подбор гимнасток в команду, обладающих примерно равными росто-весовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе;

выбор музыки и составление упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью;

рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учетом их индивидуальных возможностей;

внешнее оформление выступлений – костюмы, прически, выход на площадку, построение и др;

рациональное распределение сил по ходу соревнований в зависимости от шансов попадания в финал и на призовое место.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основное внимание на этом этапе уделяется разучиванию, освоению и совершенствованию упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

совершенствованию общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья обучающихся.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий».

Передвижения по залу: в обход, противходом, змейкой, по диагонали, через центр.

Различные виды ходьбы: с носка, с поворотом, «острый шаг», перекатный, пружинный;

ходьба на уменьшенной площади опоры, на возвышенной площади опоры;

ходьба в полуприсед и в полный присед;

поднимания и опускания рук в различные стороны, в разном темпе; махи и круговые движения во всех суставах рук;

наклоны и круговые движения головой и туловищем во всех направлениях из различных исходных положений;

поднимания и опускания ног в различные стороны;

махи во все стороны.

Партер: одновременные и попеременные поднимания на полупальцы; одновременная и попеременная работа стоп, сидя на полу; круговые движения стоп в различных направлениях.

Прыжки: на двух ногах, на одной ноге, ноги к груди, с поворотами.

Игры и игровые упражнения.

Специальная физическая подготовка

Основные элементы технической ценности композиции.

Движения и серии движений тела:

целостная волна;

целостный взмах;

изгиб;

наклон или выпад;

расслабление;

скручивание;

сжатие;

А-серии движений тела: 2 различных движения тела (целостная волна + расслабление или взмах + сжатие), которые должны быть выполнены слитно и могут выполняться с движениями рук и различными шагами;

В-серии движений тела: 3 различных движения тела, (целостный взмах + скручивание + выпад или наклон + боковая волна + изгиб), которые должны быть выполнены слитно и могут выполняться с движениями рук, различными шагами;

Координация, равновесия

Равновесие «Пассе»;

Равновесие с ногой в сторону (боковое равновесие);

Равновесие «Захват в кольцо»;

Равновесие «Казачок», «Панше»;

Удержание равновесия, стоя на полупальцах на двух ногах; тоже с закрытыми глазами;

Прыжки с поворотом на 360°;

Удержание равновесия у опоры на одной ноге, стоя на всей стопе с различным положением свободной ноги; тоже, стоя на полупальце; тоже без опоры;

Выполнение поворотов на 720°, свободная нога согнута поднята вперед, носок у колена опорной ноги;

Выполнение поворотов на 720°, свободная нога в различных положениях.

Повороты

Поворот в «Кольцо» «Вытяжка» «Низкий арабеск»;

Поворот «Пассе»;

Поворот «Аттитюд»;

Поворот «Арабеск»;

Серия из двух различных равновесий или поворотов.

Прыжки

Прыжок «Казачок»;

Прыжок «Шагом в шпагат», «Шагом прогнувшись»;

Прыжок «Касаясь» «Касаясь жете»;

Прыжок «Касаясь в кольцо» «Касаясь в кольцо жете»;

Прыжок «Шагом в кольцо» «Шагом в кольцо жете»;

Серия из двух соединенных прыжков подряд.

Серии ритмичных шагов или подскоков, подпрыгиваний:

Несколько различных серий шагов (Вальсовый шаг, шаги польки)

Серия шагов, соединенная с другими движениями телом.

Акробатические элементы

Кувырки во всех направлениях; через поперечный шпагат вперед и назад; боком, раскрывая ноги в поперечный шпагат;

Перекаты через плечо вперед и назад;

Ходьба на мосту;

Перекаты с моста на живот и обратно;

Колесо, «часики»;

Перевороты на локтях во все стороны;

Перевороты на руках вперед и назад;

Движения гибкости

Шпагаты (правый, левый, поперечный) в том числе на прыжках, равновесиях статических и динамических;

Гибкость спины: равновесия и прыжки с изгибом назад, в сторону, вперед.

Психологическая подготовка

базовая психологическая подготовка;

психологическая подготовка к тренировкам;

психологическая подготовка к соревнованиям (предсоревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);

формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Психологическая подготовка к тренировкам:

формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;

формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, учебно-тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и т.д.

Психологическая подготовка к соревнованиям

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

А.Ц. Пуни установил три основных типа предстартовых состояний:

Состояние боевой готовности, которое характеризуется уверенностью в своих силах, в успехе, приливом бодрости, энергии, жадной спортивной борьбы.

Состояние стартовой лихорадки, которое проявляется в излишнем возбуждении, беспокойстве, тревожности и даже страхе, подавляющем и дезорганизующем спортсмена.

Состояние спортивной апатии, которое характеризуется упадком сил, вялостью и даже сонливостью, нежеланием выступать, безразличием, неуверенностью в себе, подавленностью.

Для формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями важное значение имеют: качество предварительной тренировочной работы; адекватная постановка задачи; правильная организация последней тренировки; предсоревновательная беседа и психорегулирующая тренировка; полноценность сна накануне соревнований; правильный режим и организация соревновательного дня; своевременный приезд и тщательная подготовка к старту; наличие индивидуального плана подготовки к старту; владение методами самонастройки на выступление.

Приемы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

аутогенная или психорегулирующая тренировка;
метод отвлечения (переключения внимания, мыслей);
воздействие на внешние проявления эмоций;
соответствующая разминка (замедленная или активизирующая);
массаж или самомассаж (успокаивающий или возбуждающий);
изменение окружающей обстановки (уединение или наоборот);
регуляция дыхания (углубленное, задержка, учащение);
самоодобрение («молодец», «все будет хорошо»), самоприказы («стоять», «держаться», «спокойно»);
воздействие тренера: словесное и тактильное;
стимуляция волевых усилий.

Методы психологической подготовки к соревнованиям:

лекции и беседы;
разъяснения, убеждения;
выразительные примеры выдающихся спортсменов;
самонаблюдение, самоанализы и самоотчеты;
изучение специальной литературы;
метод упражнений;
модельные тренировки.

Тактическая подготовка

Уровень тактической подготовленности данного уровня гимнасток зависит от овладения:

средствами спортивной тактики (техническими элементами и способами их выполнения);

видами спортивной тактики (наступательной, оборонительной, контратакующей);

формами спортивной тактики (индивидуальной, групповой, командной).

Основу тактической подготовленности отдельных спортсменок и групп составляют:

владение современными средствами, формами и видами тактики эстетической гимнастики;

соответствие тактики уровню развития эстетической гимнастики с оптимальной для него структурой соревновательной деятельности;

соответствие тактического плана особенностям конкретного соревнования (соперники, состояние мест соревнований, характер судейства, поведение болельщиков и др.);

обеспечение взаимосвязи тактики с уровнем совершенства других сторон подготовленности - технической, психологической, физической.

Основными средствами овладения и совершенствования тактических действий является многократное выполнение специально – подготовительных и соревновательных упражнений в строгом соответствии с разработанной схемой и постоянном контроле за эффективностью двигательных действий.

Используется в основном, групповая, командной форма, а также не исключается индивидуальная.

На этапе непосредственной подготовки к ответственному соревнованию методика тактической подготовки обеспечивает в первую очередь возможно более полное моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании. Цель моделирования при этом - апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях, как можно больше совпадающих с условиями предстоящего состязания.

Теоретические знания в области тактики приобретаются на теоретических занятиях: лекциях, беседах, семинарах, кино- и видеопросмотрах, разборе просмотренных соревнованиях и личного опыта. Формирование практических умений, навыков, тактического мышления осуществляется во время составления соревновательных программ, на тренировочных занятиях, во время прикидок и на соревнованиях.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	$\approx 120/180$		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx 13/20$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 13/20$	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств

			человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

				подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь- май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь- май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования и спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированнос- ть/ недотренированнос- ть	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа

				учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного

			отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями учебно-тренировочного процесса, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводится специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе

теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспитания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной подготовке по плаванию, спортивные жанры и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Эстетическая гимнастика» относятся:

В соревнованиях по эстетической гимнастике принимают участие только группы. Соревнования проводятся в два этапа: предварительные и финальные.

Для участия в соревнованиях установлены следующие возрастные категории: женщины 16 лет и старше, Юниорки 14 – 16 лет, Девушки 12 – 14 лет, девочки 8 – 10 лет, 6 – 8 лет.

Количество гимнасток в группе может быть от 6 до 14 человек, в зависимости от возрастной категории.

В возрастной категории 6 – 8 лет 2 члена группы могут быть на один год старше максимально допустимого возраста.

В возрастной категории женщины 16 лет и старше 2 члена группы могут быть на один год моложе минимально допустимого возраста.

В остальных возрастных категориях 2 члена группы могут быть на один год моложе минимально допустимого возраста или на один год старше максимально допустимого возраста.

Запасная гимнастка является членом группы и входит в заявленное количество.

Запрещенные элементы: стойки на руках, голове или локтях, любые акробатические элементы с фазой полета в воздухе.

Поддержки разрешены начиная с возрастной категории девушки 12 – 14 лет и далее.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы
Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

обеспечение 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.

Основное оборудование и инвентарь:

Наличие тренировочного зала;

Наличие тренажерного зала;

Наличие хореографического зала;

Наличие раздевалок, душевых;

Наличие ковра гимнастического;

Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь

Зеркала;

Скакалки гимнастические;

Мат гимнастический;

Палки гимнастические;

Станок хореографический;

Скамейки гимнастические;

Стенка гимнастическая;

Музыкальное оборудование (колонка, магнитофон, центр)

**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 (0,6х2 м)	штук	20
4.	Ковер (помост) гимнастический (13х13 м)	штук	1
5.	Магнитофон или музыкальный центр (музыкальное оборудование)	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	10
7.	Медицинбол (от 1 до 5 кг)	комплект	3
8.	Мяч волейбольный	штук	2
9.	Насос для спортивных мячей	штук	1
10.	Палка гимнастическая	штук	15
11.	Пианино	штук	1
12.	Пылесос бытовой	штук	2
13.	Скакалка гимнастическая	штук	15
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Станок хореографический	комплект	1
16.	Стенка гимнастическая	штук	8
17.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
18.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель (старший тренер-преподаватель)», утвержденным приказом Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021 г. № 66403) (далее – Приказ 652н), 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) (далее – Приказ 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 г. № 761н (зарегистрирован Минюстом России 06.10.2010 г., регистрационный № 18638).

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Вишнякова С.В. Упражнения без предмета (группа простых движений): Учеб.-методич. пособие. Волгоград: ВГАФК, 2002. - 23 с.

2. Горбачева Ж.С. Формирование пластической выразительности в художественной гимнастике: Автореф. дис. канд. пед. наук. -С.-Пб., 2000. -24 с.

3. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирлева Ж.Е. Ритмическая гимнастика: Метод.пособие.- СПб.: Изд. «Познание» 2001,-104с.

4. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ВХФГ, СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта,-М., 2007.-76с.

5. Кряж В.В. Гимнастика, ритм, пластика. М.: Просвещение, 1990. -117с.
 6. Кудрявцев М.Д. Особенности применений методики обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности /Теория и практика физической культуры. 2003. - № 7. -С. 55.
 7. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. М.: Терра-Спорт, 2001.-96 с.
 8. Назаренко Л.Д. Эстетика физических упражнений. М.: Теория и практика физической культуры, 2004. - 249 с.
 9. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика/ Козлов В.В. -М.: ВЛАДОС, 2005.-63с.
 10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - 3-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 480с.
 11. Художественная гимнастика: учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры. / Под общ.ред. Л.А. Карпенко. Издат: Всероссийс.федер. художест. гимн., СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта. -М - 2003.-371с.
 12. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Периодизация детского возраста и анатомо-физиологические особенности детей. М.: Физкультура и спорт, 1984. -156 с.
 13. Яковлев Е.Г. Эстетика: Учеб.пособ. М.: Гардарики, 2003. -464 с.
- Интернет-ресурсы:
- <http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации
- <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
- <http://www.window.edu.ru/> - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
- <http://www.school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;

<http://www.fcion.edu.ru/> - Федеральный центр информационно – образовательных ресурсов

<http://www.vfeg.ru/>- Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация эстетической гимнастики»