

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Спартак»
(МБУДО «СШ «Спартак»)
г. Вологда

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУДО «СШ «Спартак»
Протокол № 03 от 27.12.2024 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «СШ «Спартак»
Г.А. Ушаков/

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

Срок реализации программы по этапам спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки – 3 года.

Учебно-тренировочный этап – 5 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства – 2 года.

Разработчики программы: инструктор-методист: Степанова С.Н.
Тренер-преподаватель по эстетической гимнастике: Нежелская Т.Р.

Год составления: 2024

№	Структура и содержание программы спортивной подготовки	№ страниц
1	Общие положения	3
1.1	Цели программы	4
2	Характеристика программы спортивной подготовки по эстетической гимнастике	5
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах	5
2.2	Объём программы спортивной подготовки	5
2.3	Виды (формы) обучения при реализации программы	6
2.4	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	7
2.5	Воспитательная работа.	15
2.5.1	План воспитательной работы.	19
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	23
2.7	Инструкторская и судейская практика.	29
2.7.1	Планы инструкторской и судейской практики	29
2.8	Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств	32
3	Система контроля	38
3.1	Требования к результатам прохождения программы спортивной подготовки.	38
3.2	Требования по участию в спортивных соревнованиях	40
3.3	Оценка результатов освоения программы спортивной подготовки	40
3.4	Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки:	41
3.4.1	Нормативы ОФП и СФП для этапа начальной подготовки	41
3.4.2	Нормативы ОФП и СФП для тренировочного этапа.	42

3.4.3	Нормативы ОФП и СФП для этапа совершенствования спортивного мастерства.	43
4	Рабочая программа	44
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	44
4.2	Учебно-тематический план на год	86
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»	90
6	Условия реализации программы спортивной подготовки	91
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	91
6.2	Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки	93
6.3	Иные условия реализации программы спортивной подготовки по эстетической гимнастике	94
7	Информационно-методические условия	98

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

Программа спортивной подготовки по эстетической гимнастике разработана в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» 04.12.2007 года №329-ФЗ на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика», утверждённого приказом Министерства спорта РФ № 1037 от 21 ноября 2022 года и приказа Минспорта №1237 от 14.12.2022 года «Об утверждении примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика».

Данная образовательная программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральными стандартами по виду спорта «эстетическая гимнастика» и служит основным ориентиром организации работы для тренеров-преподавателей спортивной школы «Спартак».

Эстетическая гимнастика - это молодая спортивная дисциплина, синтетический вид спорта. Эстетическая гимнастика относится к **сложно-координационным видам** спорта. В эстетической гимнастике сочетаются музыка, спорт и искусство. Основное требование в эстетической гимнастике - это технически точное выполнение упражнений. Иначе не удастся достичь желаемого воздействия упражнений на организм, целенаправленного повышения функциональных возможностей органов и систем, воспитания нужных

двигательных навыков. Не удастся добиться изящества и выразительности движений, красивой осанки и стройной фигуры, то есть решить основные задачи вида спорта.

Специфика эстетической гимнастики проявляется в выполнении большого количества сложно-технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию. Для развития вида спорта сегодня характерны тенденции омоложения спортсменов, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы. Правила соревнований с учетом современных тенденций развития эстетической гимнастики, предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения.

Эстетическая гимнастика является командным видом спорта. Соревнования по эстетической гимнастике - это яркое зрелище, соединяющий в себе спорт, пластику, грацию, современную хореографию, экспрессию и командный дух.

Количество гимнасток в команде 6-10 и зависит от возрастной категории. Команда во время выступления должна быть единым организмом, включая взгляд, вздох и едва заметные движения мизинцем.

В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается единение с музыкой.

1.1. Цель программы.

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

При определении условий и требований к процессу спортивной подготовки используются *принципы* построения *спортивной тренировки*:

1. Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.
2. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. В многолетнем тренировочном процессе необходимо обеспечить преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.
3. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

2.ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ спортивной подготовки по эстетической гимнастике.

2.1. Сроки реализации программы, возрастные границы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах.

(С учетом приложения №1, №2 (объем) к ФС С

Этапы и годы спортивной подготовки									
1.Этап начальной подготовки			2.Учебно-тренировочный этап					3.Этап совершенствования спортивного мастерства	
До года	2-й год	3 год	1-й год	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й
Недельная нагрузка в часах									
6	8	8	10	12	14	16	18	20	22
Общее количество часов в год									
312	416	416	520	624	728	832	936	1040	1144
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек) минимально									
от 15	15	15	от 8	от 8	8	8	8	от 4	от 4
Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)									
6	6-7	7-8	8	9-10	10-11	11-12	12-13	14	15

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

(по прил. N 2 ФС)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-728	728-936	1040-1248

Показатели объема тренировочной нагрузки указаны для расчета нормирования объема тренировочной работы и исчисляются в астрономических часах.

Величина тренировочных нагрузок определяется:

1. Частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью.
2. Общим объемом работы.
3. Интенсивностью и напряженностью работы.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 234 до 1248 ч в год, количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 10.

Предельные тренировочные нагрузки определены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика».

Классификация тренировочных нагрузок.

1. Малые нагрузки. Срок восстановления после этой нагрузки через 4-6 часов. Часто используются до начала соревнований.
2. Средние нагрузки. Восстановление после них наступает через 18-24 часа.
3. Большие нагрузки. Восстановление наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и часто применяются на тренировках нагрузки. *Бессистемное использование больших нагрузок, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.*
4. Околопредельные нагрузки, стоящие на грани возможностей организма. Восстановление после них наступает на 6-7-й день. Иногда применяются на тренировках.
5. Запредельные, превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но иногда могут возникнуть на ответственных соревнованиях.

2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации программы спортивной подготовки:

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные).

Очень важна индивидуальная тренировка с помощью тренера.

Индивидуальная тренировка включает в себя:

- индивидуализированность нагрузки;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;

Необходимо раскрепостить спортсмена. Как и в искусстве, раскрыть самобытность гимнастки, умеющей выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений и действий. Нельзя забывать и о сочетании с коллективом, поскольку команда достигнет победной вершины только тогда, когда воедино соединятся высшие возможности каждой индивидуальности.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы).

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки организуются спортивные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

2.3.3. Спортивные соревнования.

2.3.4. Инструкторская и судейская практика

2.3.5.Аттестация (тестирование).

2.3.6.Медико-восстановительные мероприятия.

2.3.7.Самостоятельные занятия (работа по индивидуальным планам). Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам возможна с использованием дистанционных технологий.

(с учетом п.15 ФССП, приложений 2,5 к ФССП)

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.

Годовой план определяет структуру и общий объем учебно-тренировочной нагрузки и распределяет часы по видам подготовки, отводимые на их освоение по этапам спортивной подготовки.

2.4.1.Программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

2.4.2.Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов.

2.4.3.Продолжительность занятий по программе не превышает:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

Суммарная продолжительность занятий в один день не должна превышать 8 часов.

2.4.4.В объем учебно-тренировочных занятий входят:

теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, соревнования.

2.4.5. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться *на всех этапах* в период учебно-тренировочных мероприятий (сборов) и на спортивных соревнованиях, а также на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Самостоятельная подготовка может проводиться по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Для лучшего и быстрого усвоения материала используются индивидуальные домашние задания по физической, технической подготовке.

Для каждого спортсмена составляется конкретный индивидуальный план.

Спортсмен ведет дневник, в котором фиксирует содержание проделанной работы.

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

(Прил. N 5ФС)

N	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной	Учебно-тренировочный этап	Этап

п/п		подготовки		(спортивная специализация)		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	38-41	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

На основании показателей примерного соотношения объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки составлен учебно-тренировочный план тренировочной и соревновательной деятельности по виду спорта «эстетическая гимнастика» на 52 недели, по которому ведётся учебно-тренировочный процесс (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

2.4. Учебно-тренировочный план на год с учетом соотношения видов спортивной подготовки.

(Прил. №1 к пр. прогр. спортподготовки)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	2-й год	3 год	1-й год	2-й год	3-й	4-й	5-й	1-й год 2-й год
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	8	10	12	12	14	16	18 20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4 4
		Наполняемость групп (человек) минимально								
		15	15	15	8	8	8	8	8	4 4
1	Общая физическая подготовка	212	126	110	120	140	127	150	160	208 228

2	Специальная физическая подготовка	48	80	82	130	158	198	218	255	218	235
3	Участие в соревнованиях	-	8	10	16	20	29	42	50	62	68
4	Техническая подготовка	34	160	164	170	190	234	246	288	334	364
5	Тактическая подготовка	6	15	19	30	50	66	92	95	114	127
6	Теоретическая подготовка	6	8	8	8	10	14	16	18	20	22
8	Психологическая подготовка	-	3	7	12	12	14	16	16	18	22
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	6	10	10	10	12	12	14	14
10	Инструкторская и судейская практика	-	4	4	8	12	14	18	20	30	40
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	4	4	6	10	10	10	10	10	10
12	Восстановительные мероприятия	-	2	2	10	12	12	12	12	12	14
Общее количество часов в год		312	416	416	520	624	728	832	936	1040	1144

Показатели соревновательной деятельности с **тренировочного этапа** спортивной подготовки из расчета **два астрономических часа на одну игру (5 партий)**

План годового цикла спортивной подготовки.

Планирование годового тренировочного цикла СШ определяется **задачами**, которые поставлены в конкретном годовом цикле этапа многолетней подготовки, а **также календарём соревнований и закономерностями становления спортивной формы**. На этапе начальной подготовки периодизации годового цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретает необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры. **На тренировочном этапе с 3 по 5 годы и этапе спортивного совершенствования вводится периодизация**, но вопросы технико-тактической и физической подготовки остаются ведущими. Программный материал распределяется так, чтобы на **период соревнований** приходились задачи **совершенствования освоенного технико-тактического арсенала** и применения его в условиях соревнований.

Для правильного планирования круглогодичной подготовки, обеспечивающей заранее предусмотренные изменения тренировочных требований и подготовленности спортсменов, в спортивной практике принято годовой цикл (макроцикл) делить **на три периода**:

подготовительный, соревновательный и переходный, т.е. период времени между началом подготовки к главным соревнованиям одного года и началом подготовки к аналогичным соревнованиям другого года.

Подготовительный период.

Подготовительный период делится на три этапа: этап общей подготовки, специально-подготовительный и предсоревновательный этапы. Подготовительный период целесообразно делить на этапы, позволяющие точнее планировать подготовку в соответствии с намеченными задачами. В этот период закладываются основы будущих достижений и поэтому он должен быть, по возможности, более продолжительным. Тренировочная нагрузка на протяжении периода постепенно возрастает. Объем тренировочной нагрузки становится наибольшим к середине периода, затем снижается, но увеличивается интенсивность. Сроки и продолжительность всего периода и этапов подготовительного периода зависят от задач подготовки, календаря соревнований.

Этап общей подготовки. На этом этапе имеет место большой объем тренировочных нагрузок с общеразвивающей направленностью. Нагрузки по специальной и технической подготовке незначительны. Тренировка на этапе общей подготовки имеет исключительно важное значение, поскольку создает фундамент физической и функциональной готовности гимнасток, на котором базируется специальная подготовка.

Частными задачами являются:

- разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья;
- дальнейшее развитие силы мышечных групп ног, туловища, плечевого пояса, скорости перемещений и быстроты выполнения разнообразных движений; воспитание ловкости и умения координировать движения; совершенствовать умения выполнять движения без излишних напряжений;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов: совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение уровня обменных процессов и на этой основе повышение уровня общей выносливости;
- стимулирование восстановительных процессов;
- улучшение психологической готовности;
- восстановление и совершенствование навыков в выполнении техники упражнений;
- повышение уровня знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, врачебного контроля и самоконтроля.

Добиться высокой работоспособности организма в целом - главная задача этапа общей подготовки гимнасток высокой квалификации.

Специальный этап подготовки.

На этом этапе команды переходят к выполнению значительных по интенсивности и объему тренировочных нагрузок, направленных на усиление специальной физической подготовленности спортсменок, улучшение техники упражнений, отбор состава команды. Психическая напряженность должна иметь волнообразный характер с нарастающей высотой волн. На этом этапе обязательно участвовать в рядовых соревнованиях, чтобы поддерживать игровой тонус, совершенствовать мастерство.

Из-за прогрессирующих высоких тренировочных нагрузок у гимнасток возможно временное снижение спортивной формы. Это закономерное явление, т.к. организм спортсменов сразу не может адаптироваться к прогрессирующим высоким нагрузкам. По мере накопления энергетического потенциала под воздействием нагрузок и отдыха происходит повышение тренированности к концу 2-го или началу 3-го этапа подготовительного периода. При наблюдаемой временной утрате тренированности целесообразно на этом этапе

подготовки использовать разгрузочный микроцикл, в котором значительно уменьшается (или совсем прекращается) специальная подготовка, что дает возможность восстановить деятельность ЦНС и психическую сферу спортсменов. С этой целью используются средства ОФП и активного отдыха. Фоном для разгрузочного микроцикла должны быть положительные эмоции гимнасток. Уменьшать число занятий нецелесообразно, лучше снизить нагрузку.

Предсоревновательный этап.

Этот этап преследует главную цель - моделирование соревновательного режима. Частными задачами являются следующие:

1. Совершенствование командного взаимодействия.
2. Достижение оптимального уровня подготовленности команды.
3. Развитие соревновательной выносливости и скоростно-силовых качеств.
4. Совершенствование техники упражнений в комбинации.
5. Создание условий для активного отдыха.
6. Теоретическая подготовка по вопросам программы.

Соревновательной подготовке отводится значительное время (около 50-60%). За 2-3 недели до соревнований тренировочный объем нагрузки рекомендуется снизить, сохраняя соревновательный режим интенсивности, а непосредственно перед соревнованием (за 2-4 дня) снизить и интенсивность, что обеспечивает гимнасткам возможность полного восстановления организма и наилучшую эмоциональную готовность к соревнованиям.

Работа по развитию физических качеств направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (объемы тренировочной нагрузки для каждого качества - небольшие).

Как средство восстановления используются и упражнения, поддерживающие уровень общей выносливости, выполняемые с невысокой интенсивностью.

Соревновательный период.

Соревновательный период длится от начала основных календарных соревнований. В году у спортсменок могут быть два соревновательных периода - зимний и летний. Соревновательный в отличие от подготовительного периода не имеет единой внутренней структуры. Структура зависит от числа соревнований, проводимых в периоде и от принципов построения календаря соревнований.

Основными задачами тренировок в паузах между соревнованиями являются:

- совершенствование технического мастерства, повышение уровня психологической устойчивости;
- поддержание общей и специальной физической работоспособности на достигнутом уровне;
- создание условий для восстановления организма гимнасток;
- повышение уровня теоретических знаний.

Преобладающее место в тренировках занимают многократно выполненные основные упражнения в различных вариантах. Необходимо уделять внимание и специальным упражнениям, направленным на поддержание скоростно-силовых качеств и выносливости на соревновательном уровне. В небольшом объеме применяются средства, поддерживающие общую работоспособность организма спортсменов.

Очень важны в этом периоде данные контроля состояния физической работоспособности и функционального состояния спортсменов, по которым можно корректировать индивидуальную нагрузку для повышения уровня специальной работоспособности (если наблюдается снижение этого уровня).

В начале любого выбранного микроцикла 1-2 дня - разгрузочные, чтобы снять психическую напряженность соревновательных игр.

Переходный период.

Этот период очень важен. К концу соревновательного периода многомесячные интенсивные тренировки и соревнования, постоянная психическая напряженность вызывают определенную усталость организма спортсменов.

Поэтому основной задачей переходного периода является снятие мышечной усталости и утомления центральной нервной системы. Продолжительность переходного периода - 25-30 дней.

Целесообразно использовать два варианта деятельности спортсменов в переходном периоде: отдыхать пассивно и отдыхать активно. *Пассивный отдых* предоставляется спортсмену с профилактической целью (для лечения травм, при явлениях истощения нервной системы и других отклонениях в состоянии здоровья) на основании медицинского обследования.

Научные исследования в спорте показывают, что для здоровых спортсменов длительный пассивный отдых — верный способ потерять приобретенное упорными тренировками и соревнованиями. Как правило, после такого «отдыха» спортсмен очень долго втягивается в привычный тренировочный режим. Кроме того, *пассивный отдых вреден для здоровья*, т.к. организм спортсмена после высоких психических и физических напряжений вдруг перестал получать какую-либо нагрузку и как результат бездеятельности - потеря аппетита, бессонница, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и т.п.

Активный отдых предусматривает переход от специализированных упражнений к новым видам мышечной деятельности.

К ним можно отнести кроссы, занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры и др.

Направленность тренировочных занятий различная, но необходимо регулярно выполнять комплекс упражнений на силу, на гибкость, на общую выносливость.

Тренировочная нагрузка уменьшается более чем наполовину по сравнению с нагрузками в подготовительном и соревновательном периодах. Интенсивность выполнения упражнений - средняя или малая. Число тренировочных дней в неделю - 5-6.

В этом периоде спортсменкам важно не набрать лишний вес. Желательно раз в неделю посещение сауны. Правильно организованный активный отдых дает спортсменам возможность прийти к началу подготовительного периода в хорошей физической форме.

2.4.1 Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)

(Таблица с учетом прил 3 к ФССП)

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность сборов 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 совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	По подготовке к международным соревнованиям	-	-	21
1.2	По подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18
1.4	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия (сборы)				
2.1	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 дня подряд и не более 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия (сборы)	-	До 60 суток	

Тренировочные сборы *по подготовке к спортивным соревнованиям* актуальны для сборных команд в преддверии спортивных соревнований. Сборы по подготовке к *чемпионатам, кубкам, первенствам России и к другим всероссийским соревнованиям* не рекомендуется проводить на тренировочном этапе не более 14 дней подряд и не более 18 дней на этапе совершенствования спортивного мастерства

Тренировочные сборы по подготовке к *официальным соревнованиям субъекта* Российской Федерации на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства не превышают 14 дней.

Специальные тренировочные сборы:

1. Обязательными на учебно-тренировочном этапе являются тренировочные сборы в каникулярный период общеобразовательных школ продолжительностью не более 21 дня подряд в летний и зимний период. Оптимальным числом участников тренировочного сбора является около 60% состава.
2. Ввиду увеличения продолжительности тренировочных сборов по подготовке к спортивным соревнованиям на этапе

совершенствования спортивного мастерства данный вид специальных тренировочных сборов на этом этапе спортивной подготовки не осуществляется.

3. Тренировочные сборы *по общей или специальной физической подготовке*. Оптимальное количество участников – *более 70 %* состава группы. Продолжительность данного сбора на тренировочном этапе не превышает 14 дней, на этапе совершенствования спортивного мастерства – 18 дней. Задача данного сбора заключается в целенаправленной физической подготовке гимнасток к предстоящим нагрузкам специальной направленности. Данные варианты тренировочного сбора целесообразно применять *в начале подготовительного периода или в середине соревновательного* после длительного перерыва.

4. *Восстановительные* тренировочные сборы продолжительностью до 14 дней актуальны в переходном периоде спортивной подготовки и в соревновательном после продолжительных и напряженных соревнований на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

5. Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования проводятся на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом комплексного медицинского обследования продолжительностью до 5 дней, но не более 2 раз в год.

6. *Просмотровые* тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта актуальны для этапа углубленной тренировки тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность данного сбора *до 60 дней*.

2.4.2 Спортивные соревнования согласно объёму соревновательной деятельности.

В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет тренировочного процесса с наращиванием объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал техническое мастерство.

Спортивные мероприятия проводятся, в основном, в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но и служат эффективным средством специальной, соревновательной подготовки при умелом их использовании.

СШ «Спартак» направляет обучающихся, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объём соревновательной деятельности

(с учётом главы 3 ФССП и приложения №4 к ФССП)

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования

	До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3-х лет	спортивного мастерства
Контрольные	-	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2
Основные	-	-	3	3	4

Контрольные соревнования позволяют оценить **уровень** подготовленности **каждой гимнастки** и команды в целом. В них проверяется степень овладения техникой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты. Контрольными могут быть как **специально организованные, так и официальные соревнования** различного уровня.

Отборочные соревнования помогают выявить наиболее подготовленных участниц, команд для участия их в **более крупных соревнованиях**. Отборочные соревнования в большинстве случаев являются официальными календарными соревнованиями.

Основными соревнованиями являются те, в которых гимнасткам необходимо **показать наивысший уровень** подготовленности на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях гимнастки должны проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего (для его уровня подготовленности) результата, высочайший уровень психической подготовленности, соответствующий этапу спортивной подготовки.

2.5. Воспитательная работа.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей гимнасток, поощряться или осуждаться. В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности. Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Спортсменка воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсменок по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомотивацией и с внутренними самоограничениями. Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований.

Воспитательная работа на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с

учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность юной спортсменки, задач этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного (спортивной специализации) этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

В работе с юными гимнастками применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое обучение).

Важнейшим фактором воспитания гимнасток, условием формирования их личности является спортивный коллектив. Юные спортсменки выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсменок. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск спортивных листов, стенгазет. Проводить тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным может быть в коллективе поздравление гимнасток с днем рождения, с победой и т.д.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом. Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменок принадлежит тренеру-преподавателю.

Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников. Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач.

Реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе с обучающимися СШ.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющую поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий в спортивной школе.

Основные задачи интеллектуального воспитания:

- овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин;
- умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях;
- развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юной спортсменки обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

В условиях коллективных действий важно искусство тренера в управлении командой и установление иерархических отношений между тренером и членами команды в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Результат в эстетической гимнастике определяется действиями команды в целом. Эта целостность и есть результат суммирования действий отдельных гимнасток. Как бы ни была хороша отдельная спортсменка команды, в случае, если команда проиграла и ей засчитывается «поражение», и, наоборот, как бы плохо ни выступила отдельная спортсменка, в случае победы она имеет все то, что и остальные члены команды. Отсюда следует, что в эстетической гимнастике каждый участник должен «работать на команду в целом», работать на достижение целевой установки – победить. Без такого настроя не может быть сильной команды - победительницы.

Одной из важнейших сторон воспитательной работы является *нравственное воспитание*, которое помогает спортсменкам правильно понимать и оценивать свои поступки. Важной задачей здесь будет приобретение нравственных привычек, побуждающих спортсменок преодолевать трудности, возникающие на тренировках и соревнованиях, стимулирующих к правильному поведению в коллективе.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

- а) необходимо знать, какие привычки помогают спортсменке проявить себя в тренировке;
- б) ориентироваться на положительный образец: юные гимнастки должны видеть, что от них требуется и как та или иная привычка реализуется в поведении, как она должна быть усвоена;
- в) формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;
- г) необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке, здесь важна реакция других занимающихся: осуждение коллективом дурной привычки стимулирует процесс освобождения от нее.

Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания. Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они вызывают состояние моральной удовлетворенности, стимулируют и закрепляют нравственно ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением (наказание).

Содержание тренировочно-соревновательной деятельности позволяет тренеру при совершенствовании технических действий юных гимнасток широко использовать и развивать такие важнейшие интеллектуальные операции, как сравнение и анализ.

Перед соревнованием тренером даётся установка, после соревнования разбор выполнения композиции.

Характеристики команд соперника.

Задания отдельным игрокам.

Разбор выступления. Выполнение тактического плана. Общая оценка выступления и действий отдельных членов команды. Выводы.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка – это процесс формирования и совершенствования спортивного характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения, воспитание личности гимнасток и формирование спортивного коллектива.

В процессе учебно-тренировочного процесса гимнастки воспитывают характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Особенности формирования моральных черт и качеств личности спортсменок и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от коллектива, какие в нем взаимоотношения и связи, традиции. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Воспитание волевых качеств.

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей при воспитании волевых качеств – объективные и субъективные. Объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями спорта, а субъективные - особенностями личности спортсмена. Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии. Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т. п.), в преодолении нарастающего утомления.

Специальная психологическая подготовка.

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование готовности спортсменок к эффективной соревновательной деятельности и предполагает решение таких частных задач:

- ориентация на социальные ценности, которые являются ведущими для гимнастики;
- формирование психических «внутренних опор»;
- преодоление психических барьеров (особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником);
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

Каждая спортсменка перед выступлением и во время выступления испытывает сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсменки. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящему выступлению. Во всех случаях разговор тренера с командой, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру не следует повышать тон на участников команды или давать нагоняй.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание задач на предстоящее выступление;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность и т. п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях.

2.5.1. План воспитательной работы

(с учетом прил №2 к прик. Прогр)

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		

1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях разного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил эстетической гимнастики, терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника, ассистента спортивного судьи (секретаря) соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства соревнований по ЭГ; -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; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, соревнования, целью которых являются: - формирование знаний и умений по организации и проведению дней здоровья, соревнований (составление положений, требований, регламентов, умение вести протоколы) - проведение пропагандистских акций по здоровому образу жизни, против допинга и др. - проведение бесед, лекций с обучающимися формирующих ответственное отношение к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни: осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение); -формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; -обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; -знание и соблюдение основ спортивного питания; -формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях эстетической гимнастикой.	В течение года

2.3	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся через учебно-тренировочные занятия: - 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	Организация бесед, встреч, диспутов и др. мероприятий с приглашением известных спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые спортивной школой.	В течение года
3.2	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте, за свою область.	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, посвященных дням воинской славы и памятным датам (или проведение)	23 февраля – День защитника Отечества 12 апреля – День космонавтики 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов 4 ноября – День народного единства	Февраль Апрель Май Ноябрь
3.4	Формирование уважения и гордости за российских спортсменов – героев спорта	через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года

3.5	Формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, Родину, воспитание уважения к государственным символам(герб,флаг, гимн)	Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (проведение спортивного парада, подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	В течение года
4.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях:		
4.1	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	- развитие изобретательности и логического мышления - развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	В течение года
4.2		- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	В течение года
4.3.		- развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	В течение года
5	Нравственное воспитание.		
5.1	Через систему учебно-тренировочных занятий.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, команды, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воле, дисциплинированности	В течение года
5.2	Через систему учебно-тренировочных занятий.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте, воспитание толерантности и взаимоуважения.	В течение года

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

2.6.1. Теоретическая часть

Теоретическая часть содержит базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе.

В соответствии с частью 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения:

- о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов,
- об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или

иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

2.6.2. План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный	Сроки	Рекомендации
1.Этап начальной подготовки	Веселые старты	Честная игра	Тренеры групп НП	2 полугодие	Составить отчеты о проведении мероприятия с предоставлением сценария, программы, фото, видео
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренеры групп НП	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

	Опрос по изученным темам		Тренеры групп НП	В конце уч.года	Сделать запись в журнал по итогам
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования анти допинговой культуры»	Тренеры групп НП	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
2.Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	Честная игра	Тренеры групп УТЭ	2 полугодие	Составить отчеты о проведении мероприятия с предоставлением сценария, программы, фото, видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования анти допинговой культуры»	Тренеры групп УТЭ	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Предоставить краткий описательный отчет (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото

	Опрос по изученным темам		Тренеры групп УТЭ	В конце уч.года	Сделать запись в журнал по итогам
3. Этап совершенствования спортивного мастерства			Спортсмены	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Опрос по изученным темам		Тренеры групп ЭССМ	В конце уч.года	Сделать запись в журнал по итогам

Тренерам обратить внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с 7 лет.

Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов.

Определения терминов.

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен».

В отношении Спортсменов, которые *не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня*, Антидопинговая организация может действовать следующим образом:

свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще;

анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций;

требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления;

не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Антидопинговое поведение обучающихся – важнейшее стратегическое направление в общегосударственной антидопинговой политике. С обучающимися, проходящими спортивную подготовку ежегодно проводятся занятия, на которых доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Необходимо знакомить обучающихся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по видам спорта.

Спортсмены обязаны знать такие нормативные документы, как международный стандарт ВАДА по тестированию, международный стандарт ВАДА «Запрещенный список», международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

На этапе начальной подготовки (1 и 2, 3 год спортивной подготовки) необходимо формировать мотивации к активному и здоровому образу жизни и занятиям физкультурой и спортом, развивать культуру здорового питания, соблюдения режима дня, отказа от вредных привычек и допинга в спорте. Следует подчеркнуть, что понятие «допинг в спорте» означает нарушение или попытку нарушения одного или нескольких антидопинговых правил. Акцентировать внимание на том, что спорт – это арена для честной борьбы, где основа успеха – трудолюбие, самоконтроль, бережное отношение к своему здоровью и ко всему окружающему.

Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо формировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта.

Главной задачей антидопинговых мероприятий *на первом и втором году* спортивной подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена.

На третьем году начального этапа спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.

На 1,2,3 году учебно-тренировочного этапа обучающимся достаточно рассказать, что есть препараты, которые запрещено принимать спортсменам, занесенные в специальный список Всемирного антидопингового агентства (WADA), позволяющие значительно улучшить спортивные результаты. Они используются для того, чтобы обмануть соперников, судей, зрителей и показать более высокие результаты обманным путём. Их употребление может сопровождаться побочными эффектами и может нанести серьезный вред здоровью. Запрещённые вещества вызывают необратимые изменения в организме и могут даже приводить к смертельному исходу. У мужчин могут появляться женские половые признаки, у женщин – мужские, организм истощается, наступает упадок сил.

На 4 и 5 году учебно-тренировочного этапа и этапе совершенствования спортивного мастерства рекомендуется проводить интерактивные мероприятия, анализирующие современные ситуации с допингом в спорте, актуальные вопросы антидопингового движения, которые увлекают обучающихся в процесс познания. Интерактивные ресурсы должны нести материал в новом виде и отличаться от традиционного обучения.

2.7. Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская практика начинается с учебно-тренировочного этапа, судейская практика - с этапа совершенствования спортивного мастерства. Эта работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельных занятий. Идёт подготовка к работе инструктора, помощника тренера, судьи для участия в организации и проведении тренировок, соревнований.

<i>Этапы и годы спортивной подготовки</i>											
<i>Вид подготовки</i>		<i>Этап начальной подготовки</i>			<i>Учебно-тренировочный этап</i>					<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	
		<i>До года</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>	<i>1-й год</i>	<i>2-й</i>	<i>3-й</i>	<i>4-й</i>	<i>5-й</i>	<i>1-й</i>	<i>2-й</i>
		<i>Недельная нагрузка в часах</i>									
		6	8	8	10	12	14	16	18	20	22
		<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i>									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
1	Инструкторская практика (час) Судейская практика (часов)	-	4	4	8	12	14	18	20	15 15	20 20

2.7.1. План инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства

Формируемые умения	Количество часов в год		
	УТЭ до трех лет	УТЭ свыше трех лет	ЭССМ

Учебно-тренировочный этап: <u>Первый год обучения.</u> 1.Освоение терминологии, принятой в эстетической гимнастике. 2.Отработка командного голоса (умение отдать рапорт, команду). 3.Проведение построения и перестроения группы 4.В качестве дежурного подготовка мест тренировки, инвентаря и оборудования. 5.Ознакомление с правилами соревнований по эстетической гимнастике. <u>Второй год обучения.</u> 1.Построение группы и подача основных команд на месте и в движении. 2.В качестве дежурного подготовка мест тренировки, инвентаря и оборудования. 3.Отработка умения вести наблюдение за выполнением упражнений гимнастками и выделять ошибки. 4.Составление комплексов упражнений по ОФП и СФП. 5.Составление конспекта и проведение разминки в группе. 6.Изучение терминологии, принятой в эстетической гимнастике. <u>Третий год обучения.</u> 1.Построение группы, подать основные команды для перестроений на месте и в движении. 2.Проведение разминки, заминки на тренировочном занятии. 3.Составление комплексов упражнений для обучения технике упражнений и тактическим действиям на основе изученного материала. 4.Составление конспекта тренировочного занятия. 5.Изучение правил соревнований по эстетической гимнастике. <u>Четвертый год обучения.</u> 1. Составление комплексов упражнений по физической, технической подготовке на изученном	8-20	18-20	15-20
---	------	-------	-------

программном материале. 2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке. 3. Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде. 4. Обучение оценке технической сложности выполнения упражнений. 5. Участие в организации и проведении ежегодного приёма контрольных нормативов на промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. <u>Пятый год обучения.</u> 1. Составление комплексов упражнений по физической, технической подготовке и проведение их с командой. 2. Составление конспектов, рабочих планов. 3. Составление положения о соревнованиях. 4. Участие в организации проведении ежегодного приёма контрольных нормативов на промежуточной и итоговой аттестации. 5. Проведение тренировочного занятия по написанному конспекту. 6. Обучение ведению протоколов соревнований и др. документации. Этап совершенствования спортивного мастерства: <u>1 год обучения.</u> 1. Проведение тренировочных занятий различной направленности с группой. 2. Проведение занятия по подготовке команды к соревнованиям. 3. Составление конспектов и рабочих планов, положения о соревнованиях по эстетической гимнастике. 4. Умение дать оценку технической сложности выполнению упражнений членами команды по правилам соревнований. <u>2 год обучения.</u> 1. Составление конспекта и проведение тренировочных занятий различной направленности с группой. 3. Умение оценить техническую сложность выполнения упражнений членами команды по правилам соревнований. 2. Составление документов для работы спортивной секции по эстетической гимнастике в коллективе физкультуры. 3. Составление положения о соревнованиях. 4. Проведение индивидуальных тренировок. 5. Проведение занятия по подготовке к соревнованиям. 6. Установка на выступление, разбор выступления на командах младших возрастов.			
--	--	--	--

2.7.2. План судейской практики на этапе совершенствования спортивного мастерства

Формируемые умения	Количество часов в год
<u>Этап совершенствования спортивного мастерства:</u> <u>1 год обучения.</u> 1. Участие в проведении ежегодного приёма контрольных нормативов на промежуточной и итоговой аттестации. 2. Практическое судейство на городских соревнованиях по эстетической гимнастике. 3. Изучение правил проведения соревнований, 4. Совершенствование в оценке выполнения элементов по правилам эстетической гимнастике. 5. Ведение протоколов соревнований. <u>2 год обучения.</u> 1. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской бригады. 2. Ведение протоколов соревнований. 3. Участие в организации и проведении городских соревнований по эстетической гимнастике совместно с тренером-преподавателем. 4. Участие в судействе соревнований в качестве помощника спортивного судьи, судьи. 5. Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.	15-20

2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.

Уровень здоровья юных спортсменов контролируется посредством регулярных медицинских обследований.

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
Оптимальный план тренировочного процесса: - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям гимнасток; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха,	Гигиенические: - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных	Психологические: - аутогенная тренировка; - психорегулирующая тренировка; - мышечная релаксация; - др. Психолого-педагогические: - психологический климат в команде;

использование переключения. Условия, способствующие ускорению восстановления: - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); - положительный психологический климат в команде; - умеренная мышечная деятельность; - использование разгрузочных тренировок, восстановительных микроциклов. Рациональное планирование тренировочного занятия: - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой и соревнованием; - рациональная заминка после тренировки и соревнования.	сооружений. Физические: - массаж; - баня; - гидропроцедуры; - и др. Питание: - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным. Фармакологические: - витамины и минеральные вещества; - согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты; - и др.	- взаимопонимание с тренером и партнерами; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - и др.
--	--	--

Рекомендации по проведению медицинских и восстановительных мероприятий.

Педагогические средства восстановления.

При построении тренировочных занятий следует внимательно относиться к организации и проведению подготовительной (разминка) и заключительной (заминка) части занятия. Рациональное построение первой части тренировочного занятия, способствует более эффективному вработыванию организма гимнасток, помогает достичь высокого уровня работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки утомления, предотвратить формирование мышечного дисбаланса.

Правильный подбор средств и методов в основной части тренировки обеспечивает должный уровень работоспособности и эмоционального состояния спортсменок, эффективного протекания занятий. Этому же способствует оптимальное сочетание индивидуальной, групповой и командной форм работы, использование средств активного отдыха.

Активный отдых способствует эффективности восстановления, после выполнения тренировочных нагрузок. Правильная

организация активного отдыха не только повышает интенсивность процессов восстановления, но и обеспечивает более быстрое встраивание организма при последующих нагрузках.

Интервалы отдыха между отдельными тренировочными занятиями имеют различную продолжительность, но их длительность не должна превышать 48 часов. При длительных перерывах в тренировках двигательные навыки и физические качества постепенно снижаются, причём раньше всего те, которые были приобретены позднее и узкоспециализированные. Продолжительность интервалов отдыха в тренировочном занятии может составлять от 1 до 10 минут. Целесообразно приступать к нагрузкам и при неполном восстановлении, т.к. это способствует развитию выносливости и адаптации организма к деятельности в условиях измененной внутренней среды.

Медико-биологические средства восстановления занимают особое место среди средств восстановления, способствующих повышению работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок.

К медико-биологическим средствам относятся: гигиенические, физические средства, специализированное питание, фармакологические средства; распорядок дня; спортивный массаж (ручной и вибрационный); гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души, парная баня).

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне целесообразного распорядка дня спортсменок и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9 - 10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 ч) и более позднего подъема (на 30- 60 мин), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсменок на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во вторую половину дня. После тренировочных занятий и соревнований для спортсменок в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Пассивный отдых - это ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется ночной сон увеличить до 9 часов и дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух-трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда.

Психологические средства восстановления гимнасток.

Высокая интенсивность тренировочного процесса в течение длительного времени способна вызвать срыв адаптации к нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния спортсменок, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов. Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и соревнований эффективны психологические средства восстановления.

Психологические средства восстановления включают:

психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь плохо выступить, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или

нейтрализовать их. После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления можно использовать занятия другими видами спорта: бадминтон, волейбол, плавание, могут применяться хвойно-солевые ванны или струйный душ.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.

Физические средства восстановления сауна, ванна, душ следует чередовать по принципу, один день – одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность достижения максимальной работоспособности гимнасток и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменок, а также стандартизованные функциональные пробы.

Восстановительный пищевой рацион спортсменок должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам гимнасток и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты.

Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма воды и норма поваренной соли. Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5- кратного питания. Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсменок, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсменок естественным путем. В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оротат калия, компливит, поливитамины, рибоксин и др.) как профилактика при признаках переутомления.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными тренировками или соревнованиями, играет массаж.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменок посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Эффективное использование этих средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Среди медицинских мероприятий в процессе спортивной подготовки на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства выделяются обязательные медицинские обследования для допуска к занятиям эстетической гимнастикой, осуществляющиеся во врачебно-физкультурном диспансере. При необходимости проведения более тщательного комплексного медицинского обследования организуются тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования продолжительностью до 5 дней. *Медицинское обследование гимнасток проводится 1 раз в 6 месяцев.*

Вопрос о допуске к учебно-тренировочным занятиям принимается на основании обследования при отсутствии морфологических и функциональных отклонений, влекущих за собой жизненно опасные нарушения функций организма или морфологические отклонения от нормы. Врачебный контроль осуществляется по программе углубленных медобследований (УМО) два раза в год проведение текущих медицинских наблюдений и этапных (периодических).

На учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства из-за больших физических нагрузок очень важны восстановительные мероприятия. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; оптимальную продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; применение средств и методов психо-регулирующей тренировки.

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает:

врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость. В детско-юношеском возрасте на правильную оценку перспективности гимнастики большое влияние оказывает биологическое развитие. Наиболее интенсивные изменения происходят в пубертатный период – созревание репродуктивного гормонального развития (половые гормоны и гормон роста). Это сопровождается скачкообразным увеличением роста в 11-13 лет у девочек. Скорости роста достигают 11-12 см в год и снижаются до 6-7 см в год. У подростков не всегда наблюдается совпадение паспортного и биологического возраста. Созревание может проходить с опережением (акселерация), с отставанием (ретардация) или соответствовать норме.

Основные критерии биологической зрелости – это скелетная зрелость, порядок и сроки окостенения скелета. Это необходимо учитывать в планировании скоростно-силовых нагрузок спортсменов в период скачкообразного роста.

При контроле за функциональным состоянием организма спортсменов решается:

- отвечает ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям эстетической гимнастики;
- соответствует ли функциональный потенциал планируемым спортивным результатам;
- соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки;
- соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния спортсменки и своевременному восстановлению.

Текущее обследование осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на занятиях, на сборах.

При этом решаются задачи:

- оценка переносимости тренировочных нагрузок и восстановления функций;
- выявление слабых звеньев адаптации и симптомов дизадаптации, проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках;
- оценка адаптационных функциональных возможностей организма по переносимости нагрузок;
- оценка гигиенических условий занятий (характеристика зала, спортивной одежды и обуви);
- соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции тренировочного процесса и проведения восстановительных и оздоровительных мероприятий.

Врачебное обследование перед соревнованиями включает осмотр, измерение артериального давления, электрокардиограммы, использование функциональных проб, исследование крови с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их реализации в соревновательной деятельности.

При проведении тренировочных занятий тренер и обучающиеся должны соблюдать **правила техники безопасности**.

Правила техники безопасности при осуществлении тренировочных и спортивно-массовых мероприятий в спортивной школе. Настоящие правила, обязательные к выполнению, предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Важно! Перед началом каждого занятия тренер должен провести тщательный осмотр места проведения занятия или соревнования, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надёжности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения, а так же ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности во время занятий эстетической гимнастикой.

1.1. Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерского, медицинского персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого занимающегося с данными Правилами безопасности;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

1.2. Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий учреждения и на основании приказа руководителя спортивной школы, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

1.3. Вход в спортивный зал разрешается только в спортивной форме с тренером.

1.4. Тренер несет полную ответственность за собственную и безопасность обучающихся на тренировочных занятиях или спортивных соревнованиях.

При проведении соревнований предусмотрено оказание скорой и первичной медико-санитарной помощи спортсменам.

При участии или проведении соревнований федерального уровня и выше учитываются действующие международные нормы по обеспечению медпомощью спортивных соревнований.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

3.1. Требования к результатам прохождения программы спортивной подготовки.

По итогам освоения программы спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие *требования* к результатам прохождения программы *на этапе начальной подготовки* (3 года обучения, возраст зачисления на этап – 6 лет)

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

Требования к прохождению спортивной подготовки **на этапе начальной подготовки** направлены на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физкультуре и спорте, о виде спорта «эстетическая гимнастика»;
- формирование двигательных умений и навыков;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

По итогам освоения программы спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие **требования** к результатам прохождения программы **на учебно-тренировочном этапе** (этап спортивной специализации обучение 5 лет, возраст зачисления – с 8 лет)

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «эстетическая гимнастика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвертого года обучения;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Требования к прохождению спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе направлены на:

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

По итогам освоения программы спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие **требования** к результатам прохождения программы **на этапе совершенствования спортивного мастерства** (срок обучения 2 года, возраст зачисления с 14 лет):

- повышать уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической 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 1 раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня.

Требования к прохождению спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства направлены на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «эстетическая гимнастика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Указанные возрастные границы условны. Основной показатель – уровень подготовленности и спортивный разряд. Поэтому спортсменки при выполнении требований могут быть переведены на следующий год обучения или этап и в более раннем возрасте. В соответствии с

основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов.

3.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях.

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам соревнований по виду спорта "эстетическая гимнастика";
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;
- СШ «Спартак» направляет обучающихся и тренеров, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана.

Критерием оценки уровня спортивной мотивации является сохранение количественного состава занимающихся и их регулярное участие в тренировочных и воспитательных мероприятиях команды и школы.

3.3. Оценка результатов освоения программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения программы спортивной подготовки сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по теории, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации (разряда).

Для проведения контрольных испытаний запланированы учебные часы в начале и в конце учебного года.

Явка на занятия по сдаче нормативов обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления спортсмена из Школы. Для спортсменок, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации спортсмен имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

Контрольные упражнения указаны по этапам и их успешная сдача дает право перехода на следующий год, этап подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа).

Обучающиеся, успешно прошедшие аттестацию, переходят на следующий год, этап спортивной подготовки.

Для тех, кто не справился с аттестацией, возможно повторное прохождение данного периода спортивной подготовки (но не более одного раза на этапе), либо обучающийся отчисляется из спортивной школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Испытания целесообразно проводить в виде соревнований несколько дней. Условия их выполнения должны быть заранее доведены до сведения обучающихся.

При проведении процедуры этапного контроля необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- условия выполнения теста должны быть стандартными (в одно и то же время, только в помещении, после разминки и т. д.);
- контрольные упражнения должны быть постоянными на протяжении всего годичного цикла;
- контрольные упражнения должны проводиться и оцениваться одним и тем же тренером;
- гимнастки должны быть мотивированы на демонстрацию наилучшего результата;
- к тестированию могут быть допущены только здоровые спортсмены;
- не ставить перед обучающимися непривычных задач, вызывающих неприятные реакции со стороны психики и функциональных систем;
- результаты тестирования необходимо довести до сведения гимнасток.

По окончании освоения программы спортивной подготовки по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство об окончании спортивной школы по форме, установленной локальным нормативным актом Школы.

Критерием оценки уровня спортивной мотивации является сохранение количественного состава занимающихся и их регулярное участие в тренировочных и воспитательных мероприятиях команды и школы.

3.4. Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по этапам спортивной подготовки.

**Нормативы общей и специальной физической подготовки по эстетической гимнастике
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

(к ФССП (прил.6) и тесты прил.6-9

№	Упражнения	Ед. из мерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			девочки	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для волейбола				
1.1	Исходное положение – лежа на спине. Подъём туловища в положение сидя, руки вдоль тела	Количес тво раз	не менее	не менее
			8	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация положения)	с	не менее	не менее
			5	6
2.2	Упражнение «Рыбка». Исходное положение – лёжа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибание ног, колени вместе (оценить расстояние между лбом и стопами)	см	Не более	Не более
			10	9

2.3	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см (за 20 сек)	Количество раз	Не менее 10	Не менее 11
2.4	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперёд, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	с	Не менее 3	Не менее 4

Нормативы общей и специальной физической подготовки по эстетической гимнастике
и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода **на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№	Упражнения	Ед. измерения	Норматив
			Девочки, девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для волейбола			
1	Исходное положение – лежа на спине. Подъём туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед (за 10 с)	Количество раз	не менее
			6
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Продольный шпагат на полу, выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)	количество раз	не менее
			1
2.2	Поперечный шпагат, стопы и бёдра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	количество раз	не менее
			1
2.3	Упражнение «мост» на коленях. Стойка на коленях, ноги вместе, прогиб назад с касанием руками пола (фиксация положения)	с	Не менее
			3
2.4	Упражнение «мост». Руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (фиксация положения)	с	Не менее
			5
2.5	Исходное положение - лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч (за 10 с)	количество раз	Не менее
			8
2.6	Прыжки с вращением скакалки вперед (за 10 с)	количество раз	Не менее
			15
2.7	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	с	Не менее
			3
3.Уровень спортивной квалификации			
3.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) до трех лет	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд»	

		«второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд»
3.2	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) свыше трех лет	Спортивные разряды: «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы

общей и специальной физической подготовки по эстетической гимнастике и уровень спортивной квалификации
для зачисления и перевода **на этап совершенствования спортивного мастерства**

№	Упражнения	Ед. измер	Норматив
			Девушки/юниорки
1.Нормативы общей физической подготовки для волейбола			
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки	количест во 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)	количест во раз	не менее
			1
2.2	Поперечный шпагат, стопы и бёдра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	количест во раз	не менее
			1
2.3	Упражнение «мост» на коленях. Исходное положение - узкая стойка на коленях, ноги вместе, прогиб назад с касанием руками пола (фиксация положения)	с	не менее
			3
2.4	Исходное положение – лежа на спине, ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально (за 15 с)	с	не менее
			10
2.5	Исходное положение - лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч (за 10 с)	количест во раз	не менее
			10
2.6	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед (за 20 с)	количест во раз	Не менее
			30
2.7	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята вперед на 90 градусов, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	с	Не менее
			5
2.8	Равновесие «захват» («кольцо») назад с помощью разноименной руки на всей стопе.	с	Не менее

	Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)		3
2.9	Переворот вперед, затем переворот назад. Выполняется с обеих ног	количес во раз	Не менее 1
2.10	Переворот в сторону «колесо». Выполнить 3 раза подряд по одной линии. Выполняется в обе стороны.	количес во раз	Не менее 1
3.Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»		

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки. Численный состав обучающихся в группах.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп (минимальная)
Этап начальной подготовки	3	6	15
Тренировочный этап (спортивная специализация)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	14	4

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

Содержание программного материала.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Все упражнения ОФП могут быть использованы на любом этапе спортивной подготовки. Подходя творчески к составлению планов тренировочных занятий, тренер на основании приведенных примерных упражнений, может составлять любые комплексы.

1.Общая физическая подготовка.

ОФП - это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

В состав общей физической подготовки входят строевые команды и упражнения: построения, перестроения, повороты, остановки, движение строем и т.д.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, комплексы общеразвивающих упражнений, элементы различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, акробатики, спортивных игр, плавание.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают: группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и стоя на коленях. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену, стойка на голове.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения: в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет).

Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет), от 10 до 50-60 м (с 13 лет).

Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

Бег или кросс 300-800 м (девочки).

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами.

Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные 3 - 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, волейбол, бадминтон и др.

Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета сбегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Влияние физических качеств и телосложения в эстетической гимнастике на результативность.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния	Условные обозначения
Гибкость	3	3 - значительное влияние
Вестибулярная устойчивость	3	
Координационные способности	3	
Мышечная сила	2	2 - среднее влияние
Выносливость	2	
Телосложение	2	
Скоростные способности	1	1 - незначительное влияние

Упражнения для развития физических качеств.

Развитие подвижности в суставах рук и ног:

- вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения вис на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег;
- бег на короткие дистанции на время: дистанции 10, 20, 30 метров, челночный бег 6х10, 5х15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;

- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;

Развитие силовых способностей:

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

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе, носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди - левая, впереди - правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания, лазание по канату;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

Упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг):

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

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

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

Упражнения для развития скоростных качеств:

Частота шагов:

- бег на месте =10 с;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- рывки на отрезках от 1 до 3 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Упражнения для развития координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;
- из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;
- падение по диагонали - вперед-вправо, вперед-влево вначале на повышенную опору из 3-4 матов, затем опору снижать;
- кувырки вперед, назад, в стороны;
- кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;
- «колесо» вправо, влево;
- прыжок вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Упражнения для развития гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

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

Упражнения для развития выносливости:

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

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Варианты упражнений для круговой тренировки:

Вариант № 1

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

Вариант № 2

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

Вариант № 3

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

2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических способностей, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта. К средствам СФП относятся специальные подготовительные упражнения (включая элементы соревновательных действий), их связи и вариации, а также упражнения на специальных тренажерах. Специфика физической подготовки в эстетической гимнастике определяется тем, что цель упражнений состоит в достижении гармонии движений. Высокие результаты определяются не абсолютными величинами одного из компонентов: быстроты, гибкости, силы, выносливости, координации, - а особыми связями между различными сторонами двигательных проявлений. Стержнем, скелетом физической подготовки в эстетической гимнастике является комплексное воздействие, в которой каждый элемент - это фрагмент, деталь живого движения. При подборе упражнений целесообразно выбирать такие, которые приведут к возможности выполнять самые сложные и трудные действия с высокой степенью совершенства, но использовать их нужно так, чтобы наряду с обучающим эффектом достигать интенсивного питания мышц и воспитания нервных центров. Основными принципами специальной физической подготовки обучающихся эстетической гимнастике являются:

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

Средствами специальной физической подготовки являются:

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

- упражнения, имеющие специальную направленность.

В эстетической гимнастике выделяются 7 видов физических способностей:

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

Методика оценки и развития гибкости.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Различают активную и пассивную гибкость: активная достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через сустав мышц;

пассивная - проявляется за счет приложения внешних сил.

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади; длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;

- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;

- температуры среды - чем выше, тем лучше;

- суточной периодики - утром она снижена;

- утомления - пассивная гибкость улучшается, активная ухудшается;

- наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление - дают прирост на 12-15%;

- плавные движения по большой амплитуде;

- повторные пружинящие движения;

- пассивное сохранение максимальной амплитуды;

- активное сохранение максимальной амплитуды;

- махи с постепенным увеличением амплитуды.

- Методы развития гибкости:

- повторный;

- помощи партнера;

- применения отягощений и амортизаторов;

- игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды:

в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления. На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем – ежедневно.

Нормативы для оценки гибкости

Направленность	Название норматива	Результаты
----------------	--------------------	------------

		низкий	средний	высокий
Для стоп и коленей	1.«Угол в голеностопном суставе в полуприседе»	80° и больше	79° -61°	60° и меньше
	2.«Угол в голеностопном суставе, стоя на скамейке»	70° и больше	69° -51°	50° и меньше
	3.«Разведение стоп, стоя у гимнастической стенки»	159° и меньше	160° -179°	180° и больше
	4.«Разведение стоп в упоре сидя»	149° и меньше	150 -179°	8 см и выше
	5.«Разгибание в коленных суставах»	6 см и ниже	6,5 см -7,5 см	30 см и больше
	6.«Наклон вперед, стоя на стуле»	19см и меньше	20 см - 29 см	Больше 29
Для плечевых суставов и кисти	7.«Угол разгибания в плечевых суставах»	90° и меньше	100° - 120°	121° и больше
	8.«Перевод палки»	16см и больше	15 см -6 см	5 см и меньше
	9.«Угол разгибания кистей»	76° и больше	75° -64°	63 и меньше
Для позвоночника	10.«Прогибание назад в упоре лежа»	16 см и больше	15 см -6 см	5 см и меньше
	11.«Прогибание назад, руки вверх»	25 см и больше	24 см- 10 см	9 см и меньше
	12.«Мост»	11 см и больше	От 10 см до 10	11 см и дальше
	13.«Наклон назад, стоя на одной ноге»	16 см и больше	15 см - 6 см	5 см и меньше
Для тазобедренных суставов	14.«Шпагат с опоры»	49 см и меньше	50 см - 69 см	70см и больше
	15.«Поперечный шпагат с двух стульев»	20 см и больше	19 см -10 см	9 см и меньше
	16.«Шпагат лицом к опоре»	69 см и меньше	70 см - 84 см	85см и больше
	17.«Шпагат спиной к опоре»	49 см и меньше	50 см - 69 см	70см и больше
	18.«Поднимание ноги вперед, лежа на спине»	30 см и больше	29 см -10 см	9 см и меньше

2.Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях. В гимнастике принято различать статическую, динамическую и взрывную силу. Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других. Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При оценке силы важно различать:

1.Абсолютную и относительную силу: абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении; относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса;

2.Максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.

Методика оценки и развития силы.

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

Виды сопротивлений:

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

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

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

Методы развития силы:

- 1.Метод повторных усилий (выполнение упражнений определенное количество раз или предельное количество - «до отказа»);
- 2.Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
- 3.Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
- 4.Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением;

Нормативы для оценки силы

№	Название норматива	Результаты		
		Низкий	Средний	Высокий
1	«releve» а)	12 -15 раз	16- 19 раз	20 - 24 раза
	б)	13 - 17раз	19 -24 раз	25 - 27 раз
2	Удержание ноги вперед а)	9 - 30 с	31 -59с	1 мин и дольше
	б)	4 -25 с	26 - 39 с	40 с и дольше
3	«Солдатык» вперед	102 - 109°	110 - 115°	116° - 120°
	«Солдатык» назад	58 - 71°	40 -57°	28 - 39°
5	«Разножки»	16 - 19 раз	20 - 23 раза	24 раза и более
6	«Пистолет» а)	1-5 раз	7- 10 раз	12 -14 раз
	б)	3 - 5 раз	6 - 12 раз	13 - 19 раз
7	«Удержание таза»	19-60с	60 - 100 с	101 - 150 с
8	Поднимание ног вперед	3-10 раз	11 -15 раз	16 - 20 раз
9	«Книжечки»	4-7 раз	8- 12 раз	13 - 15 раз
10	«Уголок»	14-27сек.	28 - 58 с	59 - 90с

11	Подъем туловища вперед на 45°	6-50с	51 -90 с	91 - 120 с
12	Наклон в сторону а)	9 - 59с	1 -2 мин	2-3 мин
	б)	6 - 59 с	1 - 2 мин	2-3 мин
13	Поднимание туловища назад	5 - 7 раз	8 - 10 раз	11 - 13 раз
14	Удержание туловища	11 - 55с	56 - 120 с	121 с и дольше
15	Поднимание ног на повышенной опоре	8 - 12 раз	13 - 17 раз	18 -20 раз
16	Упор лежа	17-34с	35 -59 с	60 -100 с
17	Вис, согнув руки	0-5с	5 - 20 с	20 - 30 с
18	Отжимание	0-5 раз	6 - 10 раз	11 - 20 раз
19	Метание мяча	0 - 390 см	400 -510 см	520 - 560 см
20	Подтягивание в висе лежа	0-4 раза	5 -9 раз	10 раз и больше

3.Быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой

Методика оценки и развития быстроты.

Скоростные способности (быстрота) - это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы скоростных способностей. К элементарным формам быстроты относятся:

- способность к быстрому реагированию.
- способность к быстрому исполнению одиночного движения.
- способность к быстрому началу движений (резкость).
- способность к выполнению движений с максимальной частотой (темпом).

Однако большинство спортивных упражнений требуют комплексных форм проявления скоростных способностей.

Средства развития быстроты:

Упражнения, требующие быстрой реакции:

- на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;
- выбора - что сделать?

Упражнения, которые необходимо выполнять быстро (в художественной гимнастике это те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, повороты и др.);

Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки - малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

- использовать только хорошо освоенные задания;
- задания выполнять на «свежие силы», непродолжительное время;

-трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

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

Нормативы для оценки быстроты

№	Название норматива	Результаты		
		Низкий	Средний	Высокий
1	Кувырок	2,0 - 2,2 с	1,7- 1,9с	1,4- 1,6с
2	3 кувырка	3,4 -3,7 с	3,0 -3,3 с	2,7 -2,9 с
3	Колесо	1,4 -1,5 с	1,1 -1,3 с	0,9 -1,0 с
4	Циркуль	1,2 -1,3 с	1,0- 1,1 с	0,8 - 0,9 с
5	Переворот вперед	1,2 -1,3 с	1,0 -1,1 с	0,6 - 0,9 с
6	Переворот назад	1,5 -1,7 с	1,1 -1,4 с	0,9 -1,0 с
7	Поднимание на полупальцы	24-25 раз	26-27 раз	28 раз
8	Приседания	9 раз	10-11 раз	12-13 раз
9	Наклоны вперед	12 раз	13 раз	14 раз
10	Поднимание ног и туловища: «книжка»	10 раз	11 раз	12 раз
11	Упор присев - упор лежа	5 раз	6 раз	7 раз
12	Упор лежа смена ног	20 раз	21-22 раза	23 раза
13	Приведение ноги к ноге, лежащей на стуле: - на правом боку	23-24 раза	25-26 раза	27-28 раз
	- на левом боку	20-24 раза	25-26 раза	27-28 раз
14	Махи в сторону, лежа на спине, ноги вверх	8 раз	10-11 раз	12 раз
15	Переходы ч/з поперечный шпагат	7 раз	7,5-8 раз	8,5 раза
16	Упор сидя, мах в шпагат по полу	- правая нога 6,5 - 7 раз - левая нога 6,5 - 7 раз	7,5 раз 7,5 раз	8 раз 8 - 8,5 раз
17	Махи вперед - правая нога	11 раз	12 раз	13 раз

	- левая нога	10-11 раз	12 раз	13 раз
18	Махи назад - правая нога	11 раз	12 раз	13 раз
	- левая нога	10-11 раз	12 раз	13 раз
19	Поднимание туловища вперед	10 раз	11 раз	11 раз
20	Поднимание туловища назад	12 раз	13 раз	14 раз
21	Наклоны туловища назад - правым боком	7- 8 раз	9 -10 раз	11-12 раз
	- левым боком	8 раз	9 раз	10 раз
22	Мосты	6 раз	7 раз	8 раз
23	Переводы рук со скакалкой	6,5 раз	7 раз	7,5 раз
24	Прыжки с одинарным вращением скакалки - вперед	27- 28 раз	29-30 раз	31-32 раз
	- назад	25-26 раз	29 раз	30 раз
25	Прыжки ч/з вдвое сложенную скакалку	16-17 раз	18-1 9 раз	20 раз
26	Прыжки ч/з вчетверо сложенную скакалку	8,5 - 9 раз	9,5-10 раз	10,5-11 раз
27	Прыжки с двойным вращением - вперед	17-1 8 раз	19-20 раз	2 1-22 раз
	- назад	12-14 раз	15-1 7 раз	18-20 раз
28	Прыжки со сменой ног	26-27 раз	28-29 раз	30-32 раз
29	Прыжки на скамейку со скамейки	13 раз	14 раз	15 раз

4.Прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, а также способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время.

Методика оценки и развития прыгучести.

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

Необходимо различать:собственно прыгучесть и прыжковую выносливость.

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

В связи с этим средствами развития прыгучести являются:

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени бедра;
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
4. Упражнения для изучения и совершенствования техники:
 - а) приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;

- б) отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной скоординированной работой рук, туловища и головы;
 в) полетной фазы - прыжковых поз;
 г) прыжки в глубину;
 д) упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;
 5. Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

1. Повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом;
2. Ориентировки по скорости;
3. Усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
4. Игровой и соревновательный.

Нормативы для оценки прыгучести

№	Название норматива	Результаты		
		Низкий	Средний	Высокий
1	Прыжок вверх	30 - 44 см	45 - 54 см	55 - 60 см
2	Прыжок вверх толчком одной	20 - 24 см	25 - 34 см	35 - 45 см
3	Прыжок в длину	140 - 169 см	170 - 199 см	200 - 230 см
4	Прыжок шагом толчком - левой - правой	140 - 159 см	160 - 189 см	190 - 220 см
		130 - 149 см	150 - 179 см	180 - 200 см
5	Три прыжка шагом	400 - 449 см	450 - 549 см	550 - 600 см
6	Разножки - правой - левой	9 - 12 раз	13 - 14 раз	15 - 18 раз
		8 - 11 раз	12 - 13 раз	14 - 17 раз
7	Разножки, чередуя ноги	8 - 11 раз	12 - 13 раз	14 - 17 раз
8	Прыжки через натянутую скакалку	9 - 11 раз	12 - 15 раз	16 - 20 раз
9	Серия двойных прыжков через скакалку	70 - 89 раз	90 - 119 раз	120 - 130 раз

5. Равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях.

Методика оценки и развития равновесия.

Различают: статическое равновесие в позах и динамическое равновесие в движениях.

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

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

Средства развития функции равновесия:

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

Методы развития функции равновесия: повторный; ориентировки; усложнения условий; игровой и соревновательный.

Нормативы для оценки функции равновесия

	Название теста	Низкий	Средний	Высокий
1	«Пассэ» а) правой б) левой	55 с и меньше 50 с и меньше	56- 89 с 51 -84 с	90 с и больше 85 с и больше
2	«Арабеск» а) правой б) левой	44 с и меньше 37 с и меньше	45-60с 38 -49 с	61 с и больше 50 с и больше
3	«Арабеск на колене» а) правой б) левой	30 с и меньше 29 с и меньше	40- 86 с 30 - 69 с	87 с и больше 70 с и больше
4	«Силовое равновесие» а) правой б) левой	24 с и меньше 22 с и меньше	25 - 50 с 23 - 48 с	51 с и больше 49 с и больше
5	«Равновесие с переводом ноги» а) правой б)левой	3 раза и меньше 3 раза и меньше	4-6 раз 4-7 раз	7 раз и больше 8 раз и больше
6	«Пассэ с закрытыми глазами» а) право б)левой	10 с и меньше 8 с и меньше	1 1 - 45 с 9 -42 с	46 с и больше 43 с и больше
7	«Юла»	5 с и ниже	6 -10 с	10 с и больше
8	«Кувырок-подскок»	3,0-3,9 балла	4,0-4.4 балла	4,5 - 5,0 баллов
9	«Три кувырка — пассэ» а)правой б)левой	14 с и меньше 9 с и меньше	15 -54 с 10-39с	55 с и больше 40 с и больше
10	«Поворот в равновесие» а)правой б)левой	19 с и меньше 19 с и меньше	20- 56 с 20-48с	57 с и больше 49 с и больше
11	«Пассэ на повышенной опоре» а)правой б)левой	24 с и меньше 20 с и меньше	25 -45 с 21 -38 с	46 с и больше 39 с и больше
12	«Боковое равновесие на повышенной опоре» а) правой	14 с и меньше	15 -30 с	31 с и больше

	б) левой	10 с и меньше	11 - 23 с	24 с и больше
--	----------	---------------	-----------	---------------

6.Координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности. Здесь же уместно рассматривать и понятие ловкости. Ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой. Слово «координация» латинского происхождения и означает: согласование, сочетание, приведение в порядок или в соответствие.

Методика оценки и развития координации.

В художественной гимнастике принято оперировать понятиями «координация и ловкость» и т. д.

Координация - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений.

Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости: упражнения на расслабление; упражнения на быстроту реакции; упражнения на согласование движений разными частями тела; упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;

- упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Методы развития координации и ловкости:

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

Нормативы для оценки координации

№	Название норматива	Результаты		
		Низкий	Средний	Высокий
1	«Ножницы и заноски» количество ошибок	3-5	2-3	0-1
2	«Координационный комплекс №1» количество ошибок	4-7	2-3	0-1
3	«Координационный комплекс №2» время/оценка = результат	8-10	3,5-4,6	2,2-3.2
4	«Касание шаров» время/оценка = результат	16-17	18-20	21-24

7.Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности. Различают общую и специальную выносливость:

- общая - в различных видах умеренной интенсивности;
- специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Методика оценки и развития выносливости.

Выносливость зависит от:

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

Средства развития выносливости:

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

Правила развития выносливости:

Работа на фоне утомления;

Постепенное увеличение вначале длительности работы, затем - интенсивности работы.

Методы развития выносливости:

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

Нормативы для оценки выносливости

	Название теста	Низкий	Средний	Высокий
1	«стульчик»	0-54 с	55 - 88 с	89 с и более
2	«отжимания»	0-10 раз	11-15 раз	16 раз и более
3	«приседания»	0 - 79 раз	80 -100 раз	101 рази более
4	«стол»	0-34 с	35 - 60 с	61 с и более
5	«складки»	0 -20 раз	21 -28 раз	29 раз более

6	«кобра»	0 - 50 раз	51 -70 раз	71 раз более
7	«passe» на правой - на левой	0-33с 0-35с	34 -61 с- 36 -60 с	62 с и более 61 с и более

3. Спортивные соревнования. (о требованиях к участникам спортивных соревнований в программе пункт 3.2)

Соревнования – это не только цель тренировки, но и эффективное средство специальной подготовки. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышая надёжность игровых навыков и тактическое мастерство.

Спортивная школа направляет обучающихся и тренеров, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана на год.

4. Техническая подготовка в эстетической гимнастике.

Техническая подготовка – это процесс обучения спортсменов основам техники двигательных действий и совершенствования форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей. При освоении программы спортивной подготовки важное значение придается технической подготовке.

Основные элементы.

Равновесия и повороты.

Обучающиеся должны освоить как статические, так и динамические равновесия. Все равновесия должны быть выполнены четко.

Статические равновесия:

Продолжительность использования точки опоры должна быть ясно видимой в равновесиях. Форма должна быть зафиксирована и хорошо определена во время равновесия (фото). Точка опоры может быть на одной ноге, на колене или в форме "казак" (критерии для А - или В - трудностей одни и те же в отношении уровня свободной ноги, помощи руки движений тела). В равновесии свободная нога должна быть поднята, по крайней мере, на 90°. Равновесия имеют следующие характеристики:

- форма должна быть зафиксирована и хорошо определена во время равновесия
- хорошая амплитуда в форме равновесия
- хороший контроль тела во время и после равновесия.

ВАЖНО! Только одна нога может быть согнута во время исполнения равновесий! Исключение! Во время выполнения поворотов обе ноги могут быть согнуты. «Динамические» равновесия («турляны», «циркули», повороты):

«Турляны» должны иметь следующие характеристики:

- поворот минимум на 180° в зафиксированной форме, если поворот менее 180° – элемент не засчитывается.

Во время «циркуля» форма должна быть зафиксирована на протяжении 360°

Повороты должны иметь следующие характеристики:

- вращение во время поворота с зафиксированной формой должно быть как минимум 360°, если вращение меньше, чем 360°, элемент не будет засчитан как элемент равновесия.

ВАЖНО!: Все равновесия (статические и динамические) могут быть выполнены как на полупальцах, так и на всей стопе. В программу должны быть включены следующие обязательные элементы равновесий:

1. Два различных изолированных равновесия (поворота)

2. Одна серия из минимум 2 различных равновесий (поворотов) А или В сложности, выполненных без смены опоры или со сменой опорной ноги между элементами.

ВАЖНО! Между 2 равновесиями в серии допускается максимум 1 шаг во время смены опорной ноги.

Уровень трудности серии обязательных элементов:

А-серия = $A + A = 0.2$ б.

С-серия = $A + B$ или $B + A = 0.3$ б.

Д-серия = $B + B = 0.4$ б.

Трудности А:

Примеры равновесий:

Равновесие на одной ноге, свободная нога (прямая или согнутая (аттитюд) поднята на 90° вперед, в сторону или назад. Если выполнить это же равновесие с «турляном» минимум на 180°, то это засчитывается как другой технический элемент, но не повышает уровень трудности.



Равновесие, свободная нога вперед или в сторону (минимум на 135°) с помощью одной или двух рук. Если выполнить это же равновесие с «турляном» минимум на 180°, то это засчитывается как другой технический элемент, но не повышает уровень трудности. Равновесие на одной ноге, свободная нога (прямая или согнутая) поднята назад с помощью руки или обеих рук, тело не наклонено. Если выполнить это же равновесие с «турляном» минимум на 180°, то это засчитывается как другой технический элемент, но не повышает уровень трудности.

Равновесие на одном колене (без опоры на руках), свободная нога поднята на 90° вперед, в сторону или назад



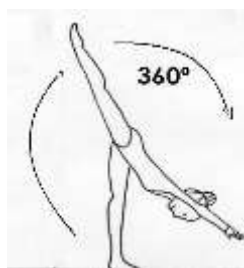
Равновесие в положении «казак» (без опоры на руках), свободная нога поднята на 90°



«Циркуль», когда амплитуда менее 180°, может выполняться на всей стопе или на полупальце, рука не должна касаться пола.

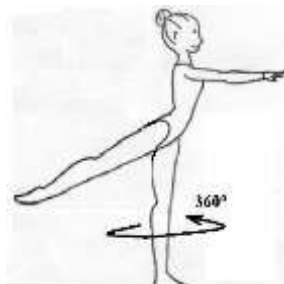
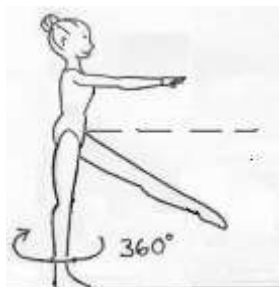
Равновесие на одной ноге, свободная нога поднята назад при помощи одноименной руки.

Равновесие на одной ноге, свободная нога поднята назад; туловище, наклоненное вперед, и свободная нога находятся на одной линии.

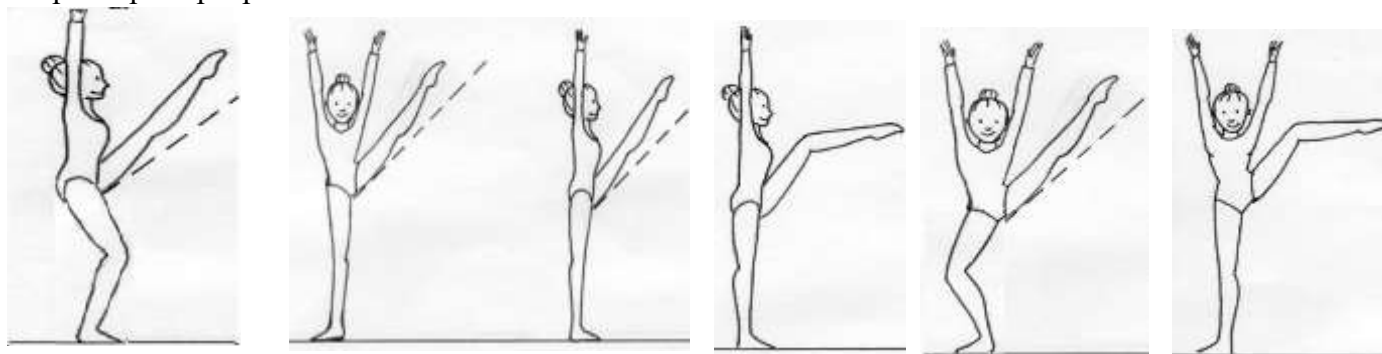


ВАЖНО! Равновесие в форме «пассе» (Passé) - не считается техническим элементом равновесия.

Поворот минимум на 360°, выполненный на полупальце или полной стопе, свободная нога (прямая или согнутая) поднята ниже горизонтали (90°) вперед, в сторону или назад.



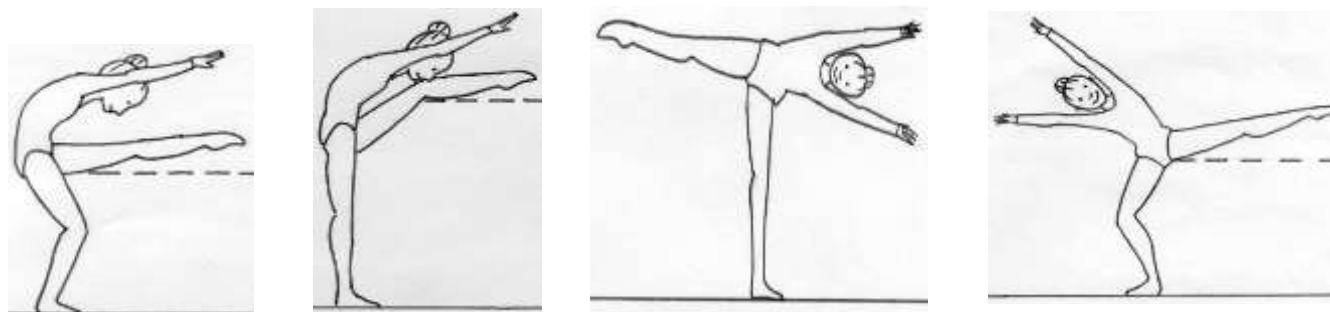
Трудности В:
Некоторые примеры равновесий:



Равновесие на одной ноге, свободная нога вперед или в сторону минимум на 135° , туловище вертикально и только одна нога может быть согнута. Если согнута свободная нога, то бедро должно быть не ниже 135° , а голень параллельна полу.

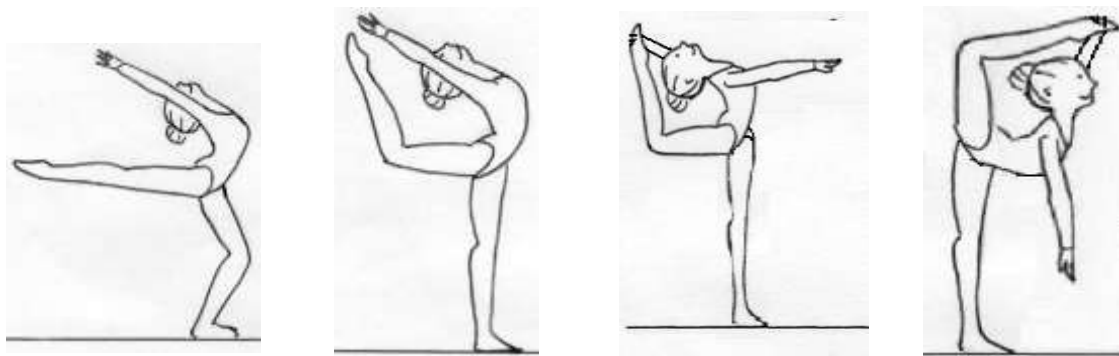
Если выполнить это же равновесие с «турляном» минимум на 180° , то это засчитывается как другой технический элемент, но не повышает уровень трудности.

Равновесие с движением тела или серией движений тела на одной ноге, только одна нога может быть согнута, свободная нога не менее 90° вперед или в сторону (без помощи рук)



Равновесие на одной ноге, свободная нога назад минимум на 135° (по линии бедер), только одна нога может быть согнута (свободная или опорная).

Движение тела во время равновесия на одной ноге, свободная нога поднята назад минимум на 90° без рук или с помощью противоположной руки (также возможно использовать помощь обеих рук)



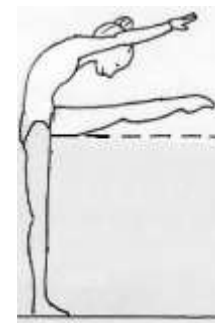
Движение тела или серия движений тела на одной ноге, только одна нога может быть согнута, свободная нога не менее 135° вперед или в сторону (с помощью рук)



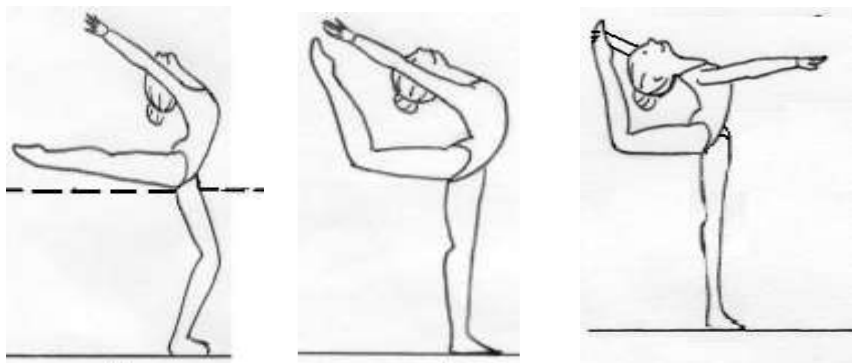
- Равновесие на одном колене, выполненное с движением тела, свободная нога поднята минимум на 90° (см. необходимую амплитуду движений тела).

- «Циркуль», когда амплитуда 180° , может выполняться на всей стопе или на полупальце, рука не должна касаться пола

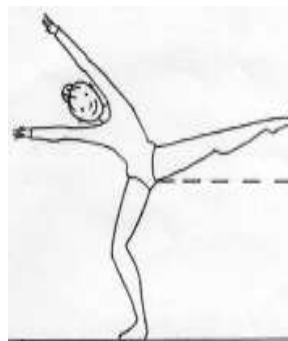
ВАЖНО! Требования, предъявляемые к амплитуде движений тела во время равновесий:
Изгиб вперед: спина скруглена, грудь и верхняя часть спины наклонены вперед к передней линии бедер;



Изгиб назад: к ноге назад в равновесии на одной ноге: макушка головы, бедра и плечи находятся на одной линии; вся спина может не наклоняться (достаточно наклона верхней части спины на минимум 80° от вертикальной линии);



Изгиб назад: в равновесии на одной ноге, свободная нога вперед: верхняя часть спины (грудная клетка) изгибается минимум на 80° от вертикальной линии, вся спина может не наклоняться (достаточно наклона верхней части спины);



Изгиб в сторону: противоположное плечо (например, левое плечо при наклоне вправо) должно находиться на одной вертикальной линии с бедрами (в нашем примере на одной линии с правым бедром); те же самые критерии при выполнении равновесий на одном колене.

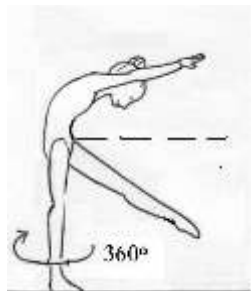
Сжатие мышц живота: вся спина скруглена и находится за линией бедер и плеч;

Наклон в сторону, вперед и назад должен быть минимум на 45°

Скручивание тела должно быть минимум на 90° от линии бедер, плечи на одной линии и развернуты на 90° от линии бедер.

Примеры поворотов:

Поворот минимум на 360° , свободная нога поднята прямая или согнутая ниже горизонтали (90°) с движением тела, выполненным во время поворота (см. необходимую амплитуду движений тела).



Поворот минимум на 360° , свободная нога поднята прямая или согнутая не ниже 90° с помощью или без помощи рук, обе ноги могут быть согнуты

Поворот минимум на 720°, выполненный на полупальце или на всей стопе, обе ноги могут быть согнуты. Спиральный поворот, свободная нога в «пассе» с движением тела (при условии, что форма зафиксирована, вращение минимум на 360°, движение тела с хорошим мышечным контролем)

Прыжки и скачки.

Прыжки и скачки должны иметь следующие характеристики:

- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение полета
- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение вращения в прыжках и скачках с поворотом в воздухе
- хорошая амплитуда формы прыжка
- хорошая амплитуда высоты и толчка
- хороший контроль тела в течение и после прыжка или скачка
- приземление должно быть легким и мягким

Одна и та же форма может быть использована и засчитана как другой технический элемент, если выполнена в скачке, а потом в прыжке или в прыжке с вращением в разных частях композиции

Форма, толчок и высота во время полета влияют на уровень трудности скачка или прыжка.

В программу должны быть включены следующие обязательные элементы прыжков:

Два различных изолированных прыжка или скачка (А или В трудности)

Одна серия из минимум 2 различных прыжков или скачков (А или В трудности)

ВАЖНО!: Между 2 прыжками или скачками в серии допускаются не более 3 точек опоры!

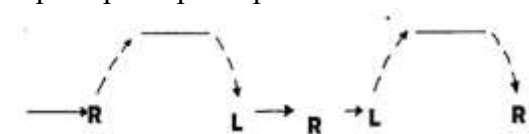
Уровень трудности серии обязательных элементов:

А-серия = А + А = 0.2 б.

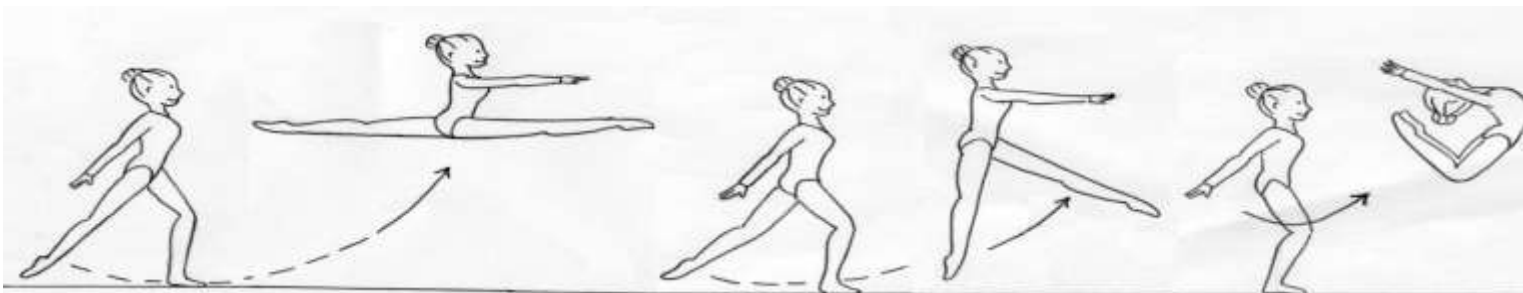
С-серия = А + В или В + А = 0.3 б.

Д-серия = В + В = 0.4 б.

Примеры серий прыжков или скачков:



Пример 1: Два (2) различных скачка с максимально возможными 3 точками опоры между ними:



Прыжок шагом толчком правой ноги, приземление на левую ногу, шаг правой ногой, второй прыжок касаясь толчком левой ноги, приземление на правую ногу.

Пример 2: Прыжок шагом и прыжок кольцом двумя.

Между скачком и прыжком после приземления непосредственно, чтобы выпрыгнуть – 3 точки опоры.

Общие критерии для прыжков:

Все прыжки, которые выполнены с поворотом в воздухе минимум на 180° в зафиксированной форме, будут классифицироваться как трудности В. Исключения составляют прыжки №№ 1, 2 и 3, которые для классификации как трудность В, должны выполняться с поворотом минимум на 360° . Вертикальный прыжок, свободная нога горизонтально в позиции *passé* – классифицируется как В-трудность, если поворот в полете минимум на 360° или на 180° , но с движением тела.

Все прыжки, во время которых производится видимое сильное движение тела (см. необходимую амплитуду движений тела), например, наклон или сжатие, также будут считаться трудностями В. Амплитуда открытия ног не поднимает трудность скачков или прыжков (исключение прыжки 16, 17 и 18). Высота, и форма во время полета влияет на уровень трудности. Различные примеры А - и В-трудностей, все виды вариаций возможны при соблюдении критериев п.п. 2.1.2.3.1. и 2.1.2.3.2.

Движения тела.

Композиция должна содержать многосторонние и разнообразные движения тела, выполненные на разных уровнях (например: стоя или лежа на полу) и направлениях (горизонтально или вертикально) с разнообразием в темпе и динамике.

Композиция должна содержать следующие различные движения тела:

Минимум:

- Две различных целостных волны (например: волна вперед или назад; технику выполнения смотреть в пункте
 - «ИСПОЛНЕНИЕ»)
- Два различных целостных взмаха (например: взмах вперед или из стороны в сторону; технику выполнения смотреть в пункте «ИСПОЛНЕНИЕ») Эти движения могут быть выполнены изолированно, в серии или в комбинации с различными группами движений (например, с шагами, вращениями, прыжками, движениями рук и т.п.)
- Две А-серии движений тела (2 различных движения тела)
- Две В-серии движений тела (3 различных движения тела) Движения тела могут варьироваться в сочетании с другими группами движений. Когда одно и то же движение выполняется с добавлением, например, шагов, движений рук, ног и т.д.

В зависимости от вариаций, такое движение тела может быть засчитано как другое техническое движение тела.

Другие движения.

В композиции должны также присутствовать несколько вариаций разнообразных движений из следующих групп элементов:

Движения рук

Например: волны, отталкивания, взмахи, восьмерки, широкие движения, вытягивания, круги, вращения и т.д.

Движения ног

Например: махи, приседания («плие»), подъемы, вытягивания и т.д.

- Шаги, подпрыгивания и перескоки.

Например: ходьба, бег, ритмические шаги, танцевальные шаги, вращения и т.д.

Примеры возможных комбинаций:

1. Прыжок + равновесие/поворот
2. Равновесие/поворот + прыжок
3. Прыжок + серия движений тела
4. Серия движений тела + прыжок
5. Равновесие/поворот + серия движений тела
6. Серия движений тела + равновесие/поворот

В зависимости от трудностей технических элементов внутри комбинаций возможны следующие вариации: А = 0.2

А-прыжок + А-равновесие
А-равновесие + А-прыжок
А-прыжок + А-серия движ.тела
А-серия движ.тела + А-прыжок
А-равновесие + А-серия движ.тела
А-серия движ.тела + А-равновесие
А-серия движ.тела + В-прыжок
В-серия движ.тела + А-прыжок
А-равновесие + В-серия дв.тела
В-равновесие + А-серия дв.тела
А-серия дв.тела + В-равновесие
В-серия дв.тела + А-равновесие

С = 0.3

А-прыжок + В-равновесие
В-прыжок + А-равновесие
А-равновесие + В-прыжок
В-равновесие + А-прыжок
А-прыжок + В-серия движ.тела
В-прыжок + А-серия движ.тела

Д = 0.5

В-прыжок + В-равновесие
В-равновесие + В-прыжок
В-прыжок + В-серия движ.тела
В-серия движ.тела + В-прыжок
В-равновесие + В-серия дв.тела
В-серия дв.тела + В-равновесие

ИСПОЛНЕНИЕ.

Техника исполнения движений тела.

Эстетическая гимнастика – это натуральные, естественные движения всего тела, где бедра формируют основной центр движения. Движение, выполненное одной частью тела, передается через все тело. Когда бедра поворачиваются вперед, нижняя часть бедер поворачивается вперед и верхняя часть тела поворачивается назад (бедра наклоняются назад). Когда бедра поворачиваются назад, нижняя часть бедер поворачивается назад и верхняя часть тела поворачивается вперед (бедра наклоняются вперед).

Философия спорта основана на гармонии, ритмических и динамических движениях, выполненных с экономичным и естественным использованием силы и с наименьшими затратами энергии. Гармоничные движения следуют плавно и естественно от одного движения к следующему, так как будто они были созданы предыдущим движением. Все движения должны выполняться слитно, плавно, непрерывно. Техника исполнения должна демонстрировать амплитуду, разнообразие в динамике и скорости.

Волна тела вперед.

Волна начинается с небольшого расслабления тела и продолжается с сильным давлением таза и бедер вперед и рефлекторным толчком всего тела. Волна проходит через тело от коленей к голове. Бедра описывают целый круг во время волны: бедра идут назад, вниз, вперед вверх.

Волна тела назад.

Движение начинается с давления таза вперед, спина прогибается вперед. После этого верхняя часть тела опускается вниз грудью вперед, голова движется последней. Поднимание вверх происходит с круглой спиной, голова движется последней. Волна рефлекторно проходит через все тело.

Волна тела из стороны в сторону.

Волна начинается с небольшого расслабления или маленького сжатия тела, вес тела на одной ноге. В этой волне важно направлять бедра из стороны в сторону, перенося вес тела с одной ноги на другую, вытягивая противоположную ногу от бедра, при этом одновременно сильный толчок бедер в сторону и вверх. Когда бедра двигаются из стороны в сторону, верхняя часть тела и голова двигаются с расслаблением в противоположную сторону. Шея должна быть расслаблена. Колени, таз и бедра описывают во время волны полукруг.

Все волны могут выполняться с движениями рук, шагами или в комбинации с другими движениями.

Взмахи тела со скоростью.

Взмах состоит из трех частей, таких как

- 1) вытягивание с последующим ускорением,
- 2) взмах тела, когда тело расслаблено,
- 3) вытягивание.

Важно показать разницу между вытягиванием и расслаблением также хорошо как между мощностью и легкостью. В целостном взмахе предварительное движение и толчок, вызывающие взмах, начинаются ногами и бедрами. Целостный взмах заканчивается выпрямлением тела или переходит в следующее движение.

Взмах тела может выполняться вперед, из стороны в сторону и в горизонтальной плоскости (по кругу).

Сжатия.

В сжатиях участвуют мышцы живота, спины или бока. Спокойное положение тела естественно переходит в сжатие. Основная форма: сжатие мышц живота. Таз, бедра и плечи движутся навстречу друг другу; грудь сжата и плечи продвинуты вперед. Спина округлена и голова наклонена назад.

Равновесия.

Все равновесия должны выполняться чисто. Продолжительность использования опоры в равновесия должна быть четка видна. Форма должна быть зафиксирована и хорошо определена во время равновесия.

Равновесия должны иметь следующие характеристики:

- форма зафиксирована и хорошо определена во время равновесия;
- хорошая амплитуда формы равновесия
- хороший контроль тела во время и после равновесия

Недостаточная форма во время вращения в «турлянах» и «циркулях» снижает уровень выполняемой трудности.

Повороты.

Повороты должны иметь следующие характеристики:

- форма зафиксирована и четко определяется в течение всего вращения
- хорошая амплитуда формы поворота
- хороший контроль тела в течение и после поворота - повороты могут выполняться на полной стопе.

Прыжки и скачки.

- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение полета
- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение вращения в прыжках и скачках с поворотом в воздухе
- хорошая амплитуда формы прыжка
- хорошая амплитуда высоты
- хороший контроль тела в течение и после прыжка или скачка
- приземление хороший контроль тела в течение и после должно быть легким и мягким

Недостаточная форма или полет прыжка или скачка влияет на понижение уровня трудности.

Недостаточная форма во время вращения в прыжках с поворотом также понижает уровень трудности.

Прыжок В становится прыжком А. Прыжок А не засчитывается как прыжок. Все прыжки и скачки, которые имеют форму и полет, могут быть зачтены как прыжки А.

Другие требования к исполнению:

- Исполнение должно быть единым и синхронным.
- Все члены команды должны выполнять те же самые элементы с тем же самым или равным уровнем сложности, одновременно, последовательно или через короткий промежуток времени.
- Техника эстетической гимнастики должна преобладать. Все движения и комбинации движений должны выполняться техникой целостных движений, когда изменения и переходы от одних движений тела или построений к другим должны быть плавными. В технике целостного движения первоначальный импульс передается в каждую часть тела, когда движение следует или от центра тела, или к

центру. Движения связаны вместе в направлении, где следует продолжение от одного движения к другому плавно, подчеркивая непрерывность.

- Исполнение должно демонстрировать хорошие формы, координацию, чувство равновесия, устойчивость и ритм.
 - Исполнение должно показывать атлетическое мастерство команды; гибкость, силу, скорость и выносливость.
 - Исполнение должно демонстрировать выразительность и эстетическую привлекательность.
 - Гимнастки должны выполнять упражнения в соответствии с динамикой и ритмом музыки.
 - Исходное положение и концовка упражнения являются частью исполнения.
 - Все элементы должны исполняться с учетом аспектов здоровья: позиции (линии) плеч и бедер, положение опорной ноги, форма элементов, двусторонняя растяжка и мышечная работа,
- Исполнение должно показывать хорошую технику, хорошее распространение, точность исполнения движений, разнообразие в применении мышечного напряжения, расслабления и силы, точность построений и переходов, осанка, поддержки.

Неотъемлемой частью эстетической гимнастики является **хореографическая подготовка**.

Содержание учебного курса по хореографии.

Этап начальной подготовки 1 год обучения.

Основная задача – это развитие двигательного аппарата обучающихся, воспитание исполнительских навыков и оснащение их методикой школы классического танца.

Осваивается методика изучения и исполнения движений классического танца в их первооснове: основные элементы экзерсиса у станка и на середине зала, прыжки простейших форм, повороты и наклоны корпуса и головы, позы классического танца, учебно-танцевальные элементы.

В процессе обучения основное внимание уделяется постановке корпуса, ног, рук и головы в соответствии с требованиями школы классического танца. Осуществляется работа, направленная на развитие физических данных: выворотности ног, гибкости, устойчивости корпуса, танцевального шага, прыжка. Задачей первых четырех лет обучения является также развитие элементарной координации (на основе простейших движений) и музыкальности, умения согласовывать движения с музыкальными ритмами и темпами.

Движения исполняются в «чистом виде» или в наипростейших комбинациях. Музыкальное сопровождение не должно быть сложным, оно должно соблюдать тактовую квадратность, быть удобным для исполнения, подчеркивать характер движения, быть ясным по ритму, простым по восприятию.

Экзерсис у станка

Правильная постановка спины, тазобедренного пояса и стопы. Развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса, общей физической выносливости мышечного аппарата тела. Освоение подготовительного положения и позиций рук. Изучается первооснова движений классического экзерсиса у станка.

Движения исполняются лицом к палке, держась за нее двумя руками. Первоначально движения исполняются в сторону, затем вперед и назад.

Упражнения на середине зала

Постановка корпуса, ног, освоение правильной формы и движения рук, развитие устойчивости, координации при исполнении отдельных движений и элементарной координации соединения движений.

Изучаются позиции ног, рук, повороты и наклоны головы (сначала без полной выворотности ног).

Этап начальной подготовки 2 год обучения.

В процессе обучения основное внимание уделяется постановке корпуса, ног, рук и головы в соответствии с требованиями школы классического танца. Осуществляется работа, направленная на развитие физических данных: выворотности ног, гибкости, устойчивости корпуса, танцевального шага, прыжка. Задачей первых четырех лет обучения является также развитие элементарной координации (на основе простейших движений) и музыкальности, умения согласовывать движения с музыкальными ритмами и темпами. Движения исполняются в «чистом виде» или в наипростейших комбинациях.

Экзерсис у станка

Правильная постановка спины, тазобедренного пояса и стопы. Развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса, общей физической выносливости мышечного аппарата тела. Освоение подготовительного положения и позиций рук.

Изучается первооснова движений классического экзерсиса у станка.

Движения исполняются лицом к палке, держась за нее двумя руками. Первоначально движения исполняются в сторону, затем вперед и назад.

Упражнения на середине зала

Постановка корпуса, ног, освоение правильной формы и движения рук, развитие устойчивости, координации при исполнении отдельных движений и элементарной координации соединения движений.

Изучаются позиции ног, рук, повороты и наклоны головы (сначала без полной выворотности ног).

Прыжки (allegro)

Усвоение основ прыжка (пружинистый характер приседания перед прыжком, толчок от пола всей стопой, натянутость ног в воздухе, мягкое приземление, спокойствие корпуса и рук). В этом семестре не требуется большая высота прыжка, главное — соблюдение основных технических правил прыжка.

Изучаются простейшие прыжки с двух ног на две. Сначала прыжки изучаются, держась двумя руками за палку, по мере усвоения — на середине зала. Допускается изучение прыжков сразу на середине зала.

Этап начальной подготовки 3 год обучения

Продолжается освоение основных элементов классического танца. Работа над правильной формой движений сочетается с укреплением мышц ног, особенно стопы, выработкой устойчивости, совершенствованием координации, развитием музыкальности и танцевальности.

Продолжается изучение движений лицом к станку, по мере усвоения (устанавливается педагогом) боком к станку, держась одной рукой.

Для развития общей выносливости и укрепления суставно-связочного и мышечного аппарата увеличивается количество движений, входящих в одну комбинацию.

Выработке устойчивости способствуют: развитие выворотности, правильное распределение тяжести корпуса на стопы (или одну стопу), хорошо тренированный подтянутый корпус, правильное положение рук в позициях.

Музыкальное сопровождение становится более разнообразным по ритмическому рисунку. От медленных темпов осуществляется постепенный переход к более быстрым. Несколько ускоряется общий темп урока.

Экзерсис у станка Совершенствуется форма и техника исполнения ранее пройденных движений в увеличенных количествах и несколько ускоренных темпах. Проученные в 1 классе упражнения исполняются одной рукой за станок; вновь изучаемый материал – лицом к станку. Так *grand plie* исполняют на 2 такта 4/4, *battement tendu* и *battement tendu jete* 1 такт на 2/4, *battement tendu pour le pied* — на 4/4, *rond de jamb par terre* — на 4/4, *grand battement jete* — на 4/4.

Упражнения на середине зала

Развитие устойчивости. Изучение *II port de bras*. Осваиваются позы классического танца (без подъема ноги на 90о), учебно-танцевальные элементы.

Прыжки (*allegro*)

Развитие силы мышц, высота прыжка, приседания более короткие и упругие. Небольшие комбинации.

Учебно-тренировочный этап 1 год обучения

Продолжается освоение основных элементов фундамента классического танца. Наряду с совершенствованием движений, пройденных в предыдущие два года, изучаются их более сложные формы и осваиваются новые программные движения.

Особое внимание уделяется выработке устойчивости при исполнении движений на полупальцах. По-прежнему обращается большое внимание на развитие мышц стопы. Вводится *releve* на одной ноге лицом к палке.

Слитное исполнение движений, без фиксации (как это было в предыдущие два семестра) промежуточных положений. Продолжается работа по танцевальной окраске движений, вводятся небольшие наклоны и легкие перегибы корпуса, Наибольшее внимание уделяется грамотности, методической точности исполнения.

Экзерсис у станка

Совершенствование ранее пройденных движений. Дальнейшее развитие выворотности, натянутости ног, устойчивости. В целях развития координации в комбинации вводится постепенное поднимание и опускание рук в сочетании с движениями ног. *Battement tendu*, *battement tendu jete* исполняются на 1/4, *rond de jambe par terre* на 2/4 музыкального р-ра. *Releve lent* на 60о и *battement developpe* исполняются на 2 такта по 4/4 или 4 такта по 3/4

Для развития выносливости удлиняются комбинации. Ускоряется темп исполнения движений.

Упражнения на середине зала

За счет увеличения продолжительности урока и ускорения темпа в экзерсисе у станка увеличивается время для работы на середине зала. Продолжается изучение движений, исполняемых в малых и больших позах. Развитие координации при переходе из позы в позу, выразительности поз, движений, музыкальности исполнения.

Упражнения из экзерсиса у станка изучаются на середине зала в сочетании с *port de bras*,

Прыжки (*allegro*)

Продолжается изучение прыжков трамплинного характера, требующих быстрой отдачи от пола, короткого, упругого *demi plie*. Они исполняются на 1/8 долю музыкального такта. В этом семестре прыжки трамплинного характера исполняются не только с двух ног на две,

но и на одной ноге (другая в это время находится на *sou de pied* впереди или сзади) лицом к станку. Увеличивается количество прыжков, входящих в одну комбинацию, для выработки силы ног, выносливости.

Учебно-тренировочный этап 1 год обучения

Продолжается работа, направленная на дальнейшее развитие силы ног, устойчивости на полупальцах, общую физическую выносливость. В этих целях увеличивается количество движений, входящих в одну комбинацию, ускоряется по сравнению с предыдущим годом темп урока, больше времени уделяется той части урока, в которой делают прыжки. Одновременно развивается согласованность в работе всех частей двигательного аппарата тела; мягкость, лигированность исполнения движений в комбинированных заданиях; умение воспроизводить в комбинированном задании не только темпо-ритмическую основу музыкального задания, но и тему-мелодию.

Музыкальное оформление урока становится более сложным. Допускается большее использование нотного материала, особенно при музыкальном оформлении адажио, прыжков.

Для развития координации и танцевальности служат комбинированные задания, в которые вводятся движения, исполняемые в *epaulement*, различные *port de bras*, позы классического танца, танцевальные связки. На основе элементарных движений составляются учебно-танцевальные комбинации на выразительность, осмысленное восприятие и передачу характера музыки.

Экзерсис у станка.

Как и в предыдущих годах обучения наряду с повторением ранее пройденных движений осваиваются их более сложные формы и изучаются новые элементы экзерсиса у станка. Многие движения исполняются с полуповоротами на одной ноге, поэтому одной из задач этого семестра является сохранение устойчивости при полуповоротах и поворотах. Наиболее сложные движения экзерсиса у станка исполняются на полупальцах. Начинается изучение туров. Сокращается количество музыкальных долей такта, приходящихся на исполнение одного движения. Все движения экзерсиса у станка по сравнению с III годом обучения исполняются в более быстром темпе.

В целях развития мышц стопы используются *releve* на полупальцы двух ног и на одну ногу, движения экзерсиса у станка, исполняемые с подъемом на полупальцы, упражнения на пальцах.

Больше движений исполняется в *epaulement* и в позах, координируются движения корпуса рук, ног, головы. Для развития танцевальности и укрепления хореографической памяти — разнообразное сочетание движений.

Упражнения на середине зала

В комбинации движений свободнее вводятся вспомогательные и связующие элементы. При этом выделяются основные, главные движения; на промежуточных положениях внимание не акцентируется. Продолжается работа над выразительностью всех элементов комбинаций, нюансировкой движений, слитностью их с музыкой.

Начинается освоение техники туров.

Прыжки (*allegro*)

Этой части занятия отводится больше времени. Разделение прыжков на большие и маленькие. Начало изучения прыжков с продвижением. Четкие, точные повороты головы.

Учебно-тренировочный этап 2 год обучения.

Отрабатываются ранее пройденные и новые движения классического танца. Увеличивается силовая нагрузка и координационная сложность заданий. Усиливается динамика исполнения. Сочетание движений становится, по сравнению с прошлым годом обучения, более танцевальным.

Продолжается работа над пластикой тела, выразительностью исполнения, пластической и ритмической согласованностью движений корпуса, рук, ног, головы. Развитие апломба (уверенного, точного исполнения движений, соблюдения равновесия в сложных заданиях), эмоционального восприятия и передачи музыкальных тем.

Экзерсис у станка.

Повторение ранее пройденных движений, которые служат первоосновой для ряда новых упражнений. Более сложное, по сравнению с прошлым годом обучения, сочетание движений в одной комбинации.

Увеличивается продолжительность нагрузки на одну ногу. Чаще задаются упражнения, которые требуют не только работы ног, но и рук, корпуса, поворотов и наклонов головы.

Вводятся вращательные движения в различные комбинации экзерсиса у палки.

Изменяется количество музыкальных долей такта, приходящихся на исполнение движений.

Ряд движений усложняется за счет исполнения их в *epaulement*, позах с *plie releve*. Изучаются маленькие и большие позы, позы на 90°, *attitudes*, второй арабеск. Изменяется количество долей музыкального такта, приходящихся на исполнение одного движения, так *grand plie* исполняют на 1 такт 4/4, *battement tendu* и *battement tendu jete* на 1/4, *battement tendu pour le pied* на 2/4, *rond de jambe par terre* на 1/4, *battement fondu* на 2/4, *battement frappe* на 1/4, *battement double frappe* на 2/4, *battement soutenu* на 2/4, *rond de jambe en l'air* на 1/4, *petit battement* на 1/4, and *battement lete* на 1/4.

Экзерсис на середине зала

Экзерсис на середине зала становится короче (за счет соединения нескольких движений в одной комбинации).

Внимание направляется на выработку устойчивости в больших позах на полупальцах; на свободное владение корпусом при смене поз, переходе с одной ноги на другую; на достижение внутреннего единства при исполнении учебной фразы.

Начинается изучение движений *en tournant*, подготовительных упражнений к турам

Экзерсис исполняется с частичным подъемом на полупальцы.

Прыжки (*allegro*)

Развитие устойчивости прыжка, хорошей элевации, умения выдерживать пластический и ритмический строй всего комбинированного задания. Начинается изучение больших прыжков в больших позах. Внимание на активную работу рук, способствующих силе толчка. Большие прыжки разучиваются в медленном темпе. По мере усвоения большие прыжки комбинируются с маленькими прыжками. Ускоряется темп при исполнении маленьких прыжков.

Во все годы начальной подготовки используются средства акробатики: кувырки, перекаты, группировки, перевороты, способствующие преодолению земного притяжения, формирующие умение правильно группироваться, сохранять равновесие, координировать все свои действия.

Целесообразно использование хореографических дисциплин: классический танец, современные направления хореографии: джаз, модерн, степ, хип-хоп, латина, народно-сценический танец и т.д., для чего необходимо использовать средства классического,

народно-характерного и современного танцев; упражнения для развития физических качеств, укрепления опорно-двигательного аппарата; упражнения, формирующие высокое качество и эстетику исполнения соревновательных программ.

Учебно-тренировочный этап 3 год обучения.

Закрепление программных движений предыдущего года обучения и освоение новых, наиболее сложных элементов классического танца. Продолжается работа над пластическими интонациями тела, свободой и естественностью в исполнении движений, умением через пластику передать содержание музыкального материала.

Идет усложнение ряда движений за счет подъема опорной ноги на полупальцы. Сначала часть однородных движений, входящих в комбинацию, исполняется на всей стопе, часть - стоя на полупальцах; к концу года стопа опорной ноги в preparation поднимается на полупальцы и остается на полупальцах во время исполнения всей комбинации или, как в *battement fondu*, *battement soutenu* все движения, входящие в комбинацию, исполняются с подъемом на полупальцы.

Экзерсис у станка

Отрабатываются ранее пройденные и новые движения классического танца. Все новые движения проходят в чистом виде, и только по мере усвоения их соединяют с ранее пройденными движениями. Ряд движений 5 года обучения развивают и усложняют. Увеличивается силовая нагрузка и координационная сложность заданий.

Упражнения на середине зала.

В маленькое адажио, исполняемое первым движением на середине зала, включаются простейшие элементы (ранее пройденные).

В большое адажио, исполняемое в конце экзерсиса на середине зала, вводятся сложные движения, изученные ранее, новые движения, впервые изучаемые в этом году, танцевальные элементы с различными видами *pas de bourree*, *preparation* к турам, *coupe*, поворотами на полупальцах. Часть движений экзерсиса исполняется *en tournant*. В комбинации движений вводятся вращательные элементы.

Прыжки (allegro)

Прыжковым комбинациям отводится не менее третьей части урока.

Начинается изучение простейших заносок. В конце урока задаются прыжковые комбинации с включением в них танцевальных элементов. Продолжается работа над легкостью и широтой прыжковых движений.

Учебно-тренировочный этап 4 год обучения.

Тренер-преподаватель чаще пользуется словесным заданием. Это направлено на развитие внимания, хореографической памяти, сообразительности учащегося. Словесное задание сокращает время, необходимое на показ упражнений, способствует более интенсивной двигательной работе учащихся. Новые программные движения должны быть тщательно показаны и методически разъяснены преподавателем.

Экзерсис у станка

Задания становятся компактными, в одну комбинацию входит несколько разнородных движений; темп исполнения быстрый, используются приемы, обеспечивающие исполнение комбинации с разных ног без остановки. Увеличивается количество вращательных движений и тех, которые требуют умения правильно и быстро переносить центр тяжести с одной ноги на другую.

Сокращается количество музыкальных долей такта, приходящихся на исполнение движений.

Ряд движений исполняется на полупальцах: *battement fondu*, *battement double fondu*, *battement frappe*, *battement double frappe*, *rond de jambe en l'air*, *petit battement*. *Battement releve lent* на 90° и *battement developpe* на 90° исполняют с частичным подъемом на полупальцы (нога открывается в заданном направлении, затем подъем на полупальцы опорной ноги; опускаясь с полупальцев, удерживают работающую ногу на 90°).

Упражнения на середине зала.

Музыкальное оформление усложняется. Усиливается динамика исполнения за счет небольшого ускорения темпа во всех движениях, кроме *adagio* и *plie*. Ускорение темпа не должно отражаться на исполнении, не должно становиться формальным, механическим. Выработывая согласованность движений с чередующимися музыкальными длительностями и акцентами, не терять выразительности, эмоциональности исполнения. В адажио входят движения, требующие не только преодоления физических трудностей и технических сложностей, но в равной степени и танцевальности, выразительности, мягкости, кантиленности исполнения. Несколько ускоряется темп адажио.

Учебно-тренировочный этап 5 год обучения.

Экзерсис у станка

Усложняются формы комбинированных заданий с использованием поз классического танца и вращательных движений.

Ряд движений исполняют *en tournant*. Комбинации составляются на основе элементов классического танца, изученных в течение семестра. Большое внимание уделяется адажио, исполняемому и в умеренных, и в ускоренных темпах. Большое адажио строится на музыкальную фразу, состоящую из 12—16 тактов при музыкальном размере 4/4, или 48—64 такта при музыкальном размере 3/4.

Усложнение координации соединения движений. Продолжение работы над техническим совершенством движений, методической точностью, танцевальностью, музыкальной выразительностью.

Прыжки (*allegro*)

Методическое (и в пределах возможностей группы или отдельных обучающихся практическое) освоение сложных прыжков.

Этап совершенствования спортивного мастерства 1 год обучения.

Продолжается работа над основными программными движениями школы классического танца. Наряду с освоением новых форм и приемов исполнения ранее пройденных упражнений изучаются сложные движения классического танца. Усложняются комбинированные задания за счет быстрой смены элементов и варьирования музыкально-ритмического рисунка внутри комбинаций. Усложняются координационные задачи. Продолжается работа над эмоционально-смысловой выразительностью музыкально-хореографических заданий.

Экзерсис у станка

Усложняются формы комбинированных заданий с использованием поз классического танца и вращательных движений.

Ряд движений исполняют *en tournant*. Комбинации составляются на основе элементов классического танца, изученных в течение года.

Большое внимание уделяется адажио, который исполняется в умеренных и в ускоренных темпах. Большое адажио построено на музыкальную фразу, состоящую из 12-16 тактов при музыкальном размере 4/4, или 48—64 такта при музыкальном размере 3/4.

Усложнение координации соединения движений. Продолжение работы над техникой движений, методической точностью, танцевальностью, музыкальной выразительностью.

Прыжки (*allegro*)

Методическое и практическое освоение сложных прыжков (в пределах возможностей группы или отдельных учащихся)
Целесообразно использование хореографических дисциплин: классический танец, современные направления хореографии: джаз, модерн, степ, хип-хоп, латина, народно-сценический танец и т.д. Для этого используются средства классического, народно-характерного и современного танцев; упражнения для развития физических качеств, укрепления опорно-двигательного аппарата; упражнения, формирующие высокое качество и эстетику исполнения соревновательных программ.
На всех годах обучения углублённого уровня сложности используются средства акробатики, способствующие преодолению земного притяжения, формирующие умение правильно группироваться, сохранять равновесие, координировать все свои действия:
- кувырки,
- перекаты,
- группировки,
- перевороты.

Этап совершенствования спортивного мастерства 2 год обучения

Продолжение работы над основными программными движениями школы классического танца. Наряду с освоением новых форм и приемов исполнения ранее пройденных упражнений изучаются сложные движения классического танца. Усложняются комбинированные задания за счет быстрой смены элементов и варьирования музыкально-ритмического рисунка внутри комбинаций. Усложняются координационные задачи. Продолжается работа над эмоционально-смысловой выразительностью музыкально-хореографических заданий. Экзерсис у станка.

Усложняются формы комбинированных заданий с использованием поз классического танца и вращательных движений.

Ряд движений исполняют en tournant. Комбинации составляются на основе элементов классического танца, изученных в течение года.

Большое внимание уделяется адажио, который исполняется в умеренных и в ускоренных темпах. Большое адажио построено на музыкальную фразу, состоящую из 12—16 тактов при музыкальном размере 4/4, или 48—64 такта при музыкальном размере 3/4.

Усложнение координации соединения движений. Продолжение работы над техникой движений, методической точностью, танцевальностью, музыкальной выразительностью.

Прыжки (allegro)

Методическое и практическое освоение сложных прыжков (в пределах возможностей группы или отдельных обучающихся)

Целесообразно использование хореографических дисциплин: классический танец, современные направления хореографии: джаз, модерн, степ, хип-хоп, латина, народно-сценический танец и т.д. Для этого используются средства классического, народно-характерного и современного танцев; упражнения для развития физических качеств, укрепления опорно-двигательного аппарата; упражнения, формирующие высокое качество и эстетику исполнения соревновательных программ.

На всех годах обучения учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства используются средства акробатики, способствующие преодолению земного притяжения, формирующие умение правильно группироваться, сохранять равновесие, координировать все свои действия: кувырки, перекаты, группировки, перевороты.

5.Тактическая подготовка.

Тактика - это процесс овладения спортсменами способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. В эстетической гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность тактической подготовки в эстетической гимнастике заключается в том, что она осуществляется, главным образом, до соревнований. Для развития тактического мышления рекомендуется использовать тактические варианты и творческие задания, моделирование игры соперника, просмотры кинофильмов, видеозаписей, анализ проведенной работы, составление индивидуальных и командных планов, заданий по тактическим действиям. Тактическая подготовка предполагает анализ особенностей предстоящих соревнований, состава соперников и разработку оптимальной тактики на предстоящие соревнования. При этом следует постоянно совершенствовать наиболее приемлемые для конкретного обучающегося тактические схемы, отрабатывать оптимальные варианты путем моделирования особенностей предстоящих соревнований, функционального состояния обучающегося, характерного для соревновательной деятельности. Необходимо обеспечивать вариативность тактических решений в зависимости от возникших ситуаций, приобретать специальные знания в области техники и тактики избранного вида спорта; выделять средства индивидуального и группового характера

Тактическая подготовка может быть: индивидуальной, групповой, командной.

Индивидуальная тактика - это способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата

(составление индивидуальной программы подготовки для каждой гимнастки, распределение сил, тактика поведения);

Элементы индивидуальной тактики.

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

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

Тактические приёмы.

- 1.Подбор гимнасток, обладающих примерно равными ростовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.
- 2.Выбор музыки и составление упражнений с учётом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью.

3. Сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту.
 4. Рациональное взаимодействие гимнасток. Попадание в двойки – тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными.
 5. Рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учётом их индивидуальных возможностей.
 6. Внешнее оформление выступлений - костюмы, причёски, выход на площадку, построение и др.
- Содержание командной тактики составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты (формирование команды, определение командных и личных задач). Командная тактика основывается на индивидуальной, но не сводится к ней.

Элементы командной тактики.

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

Интегральная подготовка.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надёжности выступлений и осуществляется в процессе соревнований и модельных тренировок.

Функциональная подготовка.

Функциональная подготовка - это развитие способности выполнять большие объёмы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы без снижения качества. Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основания для выделения её в качестве особого вида подготовки.

Функциональная подготовка тесным образом связана с рациональным планированием учебно-тренировочного процесса и учетом деления его на макроциклы, периоды, мезоциклы и микроциклы.

Функциональная подготовка выводит команду гимнасток на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Средствами функциональной подготовки могут быть: бег, кросс, плавание; 20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики; танцы любой стилистики в течение 15-20 минут; прыжковые серии без предмета и с предметами (особенно важны прыжки со скакалкой).

6. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка – это подготовка, формирующая у спортсменок специальные знания, необходимые для успешной деятельности в эстетической гимнастике. (Подробно о теоретической подготовке пункт 4.2.)

Теоретическая подготовка проводится как отдельное занятие, так и в ходе практических групповых занятий (по 15-30 минут), в паузах отдыха в форме лекций, рассказа, бесед и связана с физической, технико-тактической, морально-волевой и психологической подготовкой, как элемент практических занятий. Теоретические занятия имеют целевую направленность в части формирования у обучающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях двигательной активности.

Учебный теоретический материал распределён на весь период обучения. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Некоторые темы требуют неоднократного повторения (особенно: меры предупреждения травматизма, оказание доврачебной помощи, правила соревнований и оценка качества технического исполнения элементов). Поэтому данные темы указываются повторно.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

7. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка - это система мероприятий направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи. В основе психологической подготовки лежат с одной стороны психологические особенности вида спорта, а с другой индивидуально-типологические особенности спортсмена.

Общими средствами являются: физические упражнения, средства техники и тактики данного вида спорта; специальные психологические средства – беседы, сюжетные и подвижные игры, задания; экскурсии, видео просмотры, встречи с выдающимися людьми, чемпионами, олимпийцами. В плане психологической подготовки следует использовать различные упражнения на фоне утомления, эмоционального возбуждения, в условиях дефицита времени и ограничения пространства, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности.

Для достижения высоких спортивных результатов в эстетической гимнастике важным является развитие следующих функций, качеств и свойств личности:

- высокая активность анализаторов - зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного.
- сосредоточенность внимания, четкость представлений, хорошая память (зрительная, двигательная, музыкальная), быстрота, глубина и гибкость мышления, богатое воображение.
- высокий уровень координационных способностей.
- музыкальные способности: слух, чувство ритма, умение слушать и понимать музыку.
- выразительные способности: эмоциональность, выразительность и артистизм.
- морально-нравственные качества: любовь к эстетической гимнастике, дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам, подругам, соперникам и судьям.
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность.
- эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, независимость и самостоятельность.
- способность к саморегуляции психологических состояний, умение сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

Содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов, раскрывает следующая классификация

По цели применения средства и методы психической подготовки делятся на:

- мобилизующие, направленные на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. К ним относятся:

-словесные средства (самоприказы, убеждения); психорегулирующие упражнения («психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию); физиологические воздействия (возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж).

- корригирующие (поправляющие), которые относятся к категории словесных и носят форму гетеровоздействия.

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 спортсмену 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.

Общие средства: физические упражнения, средства техники и тактики данного вида спорта (спортивной дисциплины); специальные психологические средства – беседы, сюжетные и подвижные игры, задания; экскурсии, видео просмотры, встречи с выдающимися людьми, чемпионами, олимпийцами.

Дополнительно выделяются такие средства: контроль, самоконтроль, внушение, самовнушение, физиотерапевтические процедуры (сауна, массаж, бассейн и т.п.)

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на группы:

- психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена: убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные;

- преимущественно психофизиологические. Это средства применяемые в работе с гимнастками психологом: суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом;

социально-игровые, комбинированные физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное: аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

предупреждающие, предсоревновательные, соревновательные, постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на: саморегуляцию (аутовоздействия), гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса - тренера, психолога, врача, массажиста).

Психологическая подготовка подразделяется.

1. Базовая психологическая подготовка

1. Базовая психологическая подготовка включает в себя:

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

2. Психологическая подготовка к тренировкам.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде, чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить её к трудной, продолжительной и даже монотонной тренировочной работе. Подготовка к тренировкам должна решать две основные задачи:

1. Формирование значимых мотивов к напряжённой тренировочной работе.
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и пр.
3. Психологическую подготовку к соревнованиям (предсоревновательную и постсоревновательную).

Подготовка к ответственным соревнованиям, в том числе психологическая, должна начинаться задолго до соревнований. Она опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности, подготовка адекватных задач.
2. Овладение методикой формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями.
3. Разработку и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлению.
4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.

5. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.
6. Сохранение нервно - психической свежести, профилактика перенапряжений, в том числе и психических.

3.Послесоревновательная психологическая подготовка.

Основными задачами послесоревновательной психологической подготовки являются:

- 1.Разбор результатов соревнований.
- 2.Анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения.
- 3.Постановка задач на ближайшее и отдельное будущее.
- 4.Отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

4.Реабилитационно - восстановительная подготовка.

Реабилитационно-восстановительная подготовка - это организованный процесс ускорения процессов восстановления и ликвидации неблагоприятных последствий соревнований и занятий с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Особое внимание в эстетической гимнастике необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвочника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

8.Контрольные мероприятия. (Пункт 3.3 в программе подробно об оценке результатов освоения программы спортивной подготовки)

Для проведения контрольных испытаний запланированы учебные часы в начале и в конце учебного года. Оценка результатов освоения программы спортивной подготовки сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по теории, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации (разряда).

9.Инструкторская практика. Проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельных занятий.

(Пункт 2.7 подробно)

10.Судейская практика.

На учебно-тренировочном этапе идёт подготовка к судейской практике: изучение правил соревнований, ознакомление с обязанностями спортивных судей, секретарей, практика оценки технической сложности элементов и др.

Судейская практика начинается на этапе совершенствования спортивного мастерства. (Пункт 2.7 подробно)

Проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельных занятий.

11.Медицинские, медико-биологические мероприятия.

(Пункт 2.8. подробно в программе о медицинских и медико-биологических мероприятиях).

Уровень здоровья юных спортсменов контролируется посредством регулярных медицинских обследований. 2 раза в год обучающиеся обязаны пройти медосмотр и обследование во врачебно-физкультурном диспансере, которые также включены в календарный учебный план.

12.Восстановительные мероприятия. (Пункт 2.8. подробно в программе о применении восстановительных средств).

После интенсивной подготовки к соревнованиям в течение длительного времени и участия в соревнованиях спортсменкам требуется активизация восстановительных процессов, на что предусмотрены часы в годовом календарном учебном плане.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления можно использовать занятия другими видами спорта: бадминтон, волейбол, плавание, аутогенной тренировкой, могут применяться хвойно-солевые ванны, струйный душ и др.

Физические средства восстановления сауна, ванна, душ следует чередовать по принципу, один день – одно средство.

4.2. Учебно-тематический план на год.

(Прил №4 к Прим программе)

Теоретическая подготовка - это процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. Теоретическая подготовка гимнасток - одна из важных сторон в практической реализации результатов тренировочной работы в соревнованиях. Недооценка теоретической подготовки приводит к недопониманию сути выполняемого на тренировках и соревнованиях.

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; опросы и зачеты по пройденному материалу; педагогические наблюдения, анализ полученных материалов; видеоанализ проведенных игр по технико-тактическим показателям; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретической подготовке уделяется внимание на практических занятиях, где спортсменкам помогают осмыслить технологические установки тренеров по решению задач тренировочно-соревновательной деятельности.

Теоретические знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий или теоретических зачётов.

Этап спорт подготовки	Темы теоретической подготовки	Объем времени в год часов	Объем времени (час) на теорию	Срок проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего:				
	Этап начальной подготовки				
	1 года обучения	312	6		
	2 года обучения	416	8		
	3 года обучения	416	8		
	История возникновения вида спорта и его развитие			сентябрь	Зарождение и развитие спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления			октябрь	Понятие о физкультуре и спорте. Формы физической культуры. Физкультура как средство воспитания

	здоровья человека				трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
	Гигиенические основы физкультуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физкультурой и спортом			ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
	Закаливание организма			декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.. Закаливание на занятиях физкультурой и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий фк и с			январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физкультурой и спортом. Дневники самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики волейбола			май	Понятие о технических элементах эстетической гимнастики. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта			июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды спортивных судей. Положение о соревнованиях. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по эстетической гимнастике.
	Режим дня и питание обучающихся			август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь в эстетической гимнастике			ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасность использования оборудования и спортивного инвентаря
Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация)	Всего на учебно-тренировочном этапе:				
	1 год обучения	520	10		
	2 год обучения	624	10		
	3 год обучения	624	10		
	4 год обучения	728	12		
	5 год обучения	832	16		

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

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства 1 год обучен 2 год обучения	936 1040	17 17		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.			сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпийских игр на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по эстетической гимнастике.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность			октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортсоревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка			декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося, как многокомпонентный процесс			январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта			февраль-май	Основные функции и особенности спортсоревнований. Общая структура соревнований. Судейство соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных соревнований.
	Восстановительные средства и мероприятия			В переходный период спортивной	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности: организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная

				подготов ки	тренировка. Психорегулирующие воздействия; Дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	--	----------------	--

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»:

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «эстетическая гимнастика» основаны на особенностях вида спорта и его спортивных дисциплин. Реализация данной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «эстетическая гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.
2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «эстетическая гимнастика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.
3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта РФ по виду спорта «эстетическая гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по эстетической гимнастике не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.
5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «эстетическая гимнастика».
6. **Минимальный возраст** зачисления обучающихся по программе спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика – **6 лет**.
7. Зачисление лиц до 14 лет в спортивную школу осуществляется по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста на имя директора при наличии допуска врача к тренировочным занятиям по виду спорта «эстетическая гимнастика».
8. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока при медицинском допуске, выполнении контрольных нормативов и выполнении разрядов.

9. Принадлежность лица, проходящего спортивную подготовку в спортивной школе «Спартак» определяется наличием приказа о его зачислении в группы спортивной подготовки.

10. Правила приема, поступающих в спортивную школу для освоения программы спортивной подготовки, а также порядок формирования групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальным актом СШ «Спартак» «Порядок приема на обучение по программам спортивной подготовки».

11. Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку и не выполнившие предъявляемые программой требования, имеют право продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Такие лица могут по решению педагогического совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

6. Условия реализации программы спортивной подготовки.

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажёрного зала;

наличие хореографического зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медпункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка оказания медпомощи лицам, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении спортивных мероприятий, включая порядок медосмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Материально-технические условия реализации программы.

Тренировочный процесс должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» и располагающих необходимым инвентарем и оборудованием.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

№	Наименование	Единица измерения	Количество изд
<i>Оборудование и спортивный инвентарь для спортивной дисциплины «эстетическая гимнастика»</i>			
1	Видеотехника для записи и просмотра изображения	штук	1
2	Доска информационная	штук	1
3	Зеркало настенное (0,6х2м)	штук	20
4	Ковер (помост) гимнастический (13х13м)	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

Прил 11к ФССП

Обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№	Наименование	Единица измерения	На обучающегося	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок (лет) эксплуатации	Кол-во	Срок (лет) эксплуатации	Кол-во	Срок (лет) эксплуатации
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося			1	2	1	1

2	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося					1	2
3	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося		-	1	2	1	2
4	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося			1	2	1	1
5	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
6	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
7	Купальник для выступлений на спортивных соревнованиях	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
8	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
9	Носки утеплённые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
10	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
11	Полутапочки (получешки)	пар	на обучающегося	-	-	6	1	10	1
12	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
13	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
14	Тапки для зала	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
15	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
16	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
17	Шорты (трусы) спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

6.2. Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки.

Требования к кадровому составу:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н, профессиональным стандартом «специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2022 №237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России № 916н от 15.08.2011.

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе и выше, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с

учетом специфики вида спорта «эстетическая гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии одновременной работы с обучающимися).

3. Кроме второго тренера-преподавателя к работе могут привлекаться: хореографы, тренеры по акробатике, преподаватели танцев, аккомпаниаторы и др.

Тренерско-преподавательский состав МБУДО «СШ «Спартак» отделение эстетической гимнастики

	ФИО	год рожден ия	категория	образование	Учебное заведение	Стаж
1	Нежелская Татьяна Рудольфовна	1976	б/к	педагогическое высшее	Вологодский государственный педагогический университет, 1998	17 лет

6.3. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1. Учебный год в СШ «Спартак» начинается 1 января.

2. Занятия проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных учреждений.

Трудоемкость программы (объемы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

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

3. Продолжительность самостоятельной подготовки должна составлять 10-20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом СШ.

4. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия установлена в академических часах и не превышает:

На этапе начальной подготовки – 2 часов.

На учебно-тренировочном этапе – 3 часов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность не должна превышать более 8 часов.

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

6. Работа по индивидуальным планам спортподготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочного мероприятий (сборов) и участия в спортивных соревнованиях и на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

7. Система спортивного отбора

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система **спортивного отбора**, представляющая собой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких результатов. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие пребывания обучающихся в СШ.

В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Спортивный отбор включает в себя:

а/ массовый просмотр и тестирование с целью ориентирования их на занятия спортом;

б/ отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по эстетической гимнастике;

в/ просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Первый этап отбора осуществляется для комплектования групп начальной подготовки и связан с начальным обучением.

Второй этап отбора является основным. Его цель – формирование учебно-тренировочных групп спортивных школ из числа обучающихся, успешно прошедших этап начальной подготовки. Учитываются состояние здоровья, выполнение контрольно-переводных нормативов по физической подготовленности, темпы роста физических качеств.

Третий этап отбора связан с комплектованием групп спортивного совершенствования СШ. Основной задачей этапа отбора является выделение наиболее перспективных спортсменов.

Четвертый этап отбора имеет целью выделение гимнасток, у которых можно прогнозировать рост спортивных результатов на уровне российских и международных достижений. Этот этап отбора связан с передачей спортсменов в сборные юношеские, юниорские и молодежные команды страны.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ НА 2025 ГОД.

№	Наименование соревнований	Возрастная категория участников	Дата	Место проведения	Тренер команды
1 квартал					
1	Чемпионат и первенство Невского р-на Санкт-Петербурга по эстетической гимнастике.	8-10 10-12 16 лет и старше	02.02.25	С-Петербург	Нежелская Т.Р.
2	Первенство Вологодской области по эстетической гимнастике	8-10 10-12 16 лет и старше	02.03 2025	г. Вологда	Нежелская Т.Р.
3	Всероссийские соревнования «Надежды России» по эстетической гимнастике (девочки 10-12 лет) Кубок России по эстетической гимнастике	8-10 10-12 16 лет и старше	17.03.2025 - 20.03.2025	г. Москва	Нежелская Т.Р.
2 квартал					
1	Всероссийские соревнования «ВИКТОРИЯ» по эстетической гимнастике	8-10 10-12 16 лет и старше	02.05.2025 - 05.05.2025	г. Раменское, МО	Нежелская Т.Р.
2	Чемпионат и первенство Северо-Западного Федерального округа РФ по эстетической гимнастике	16 лет и старше 10-12	10.05.2025 - 12.05.2025	г. Калининград	Нежелская Т.Р.
3	Всероссийские соревнования «КУБОК РОКСЭТ»	8-10 10-12	03.06.2025 - 06.06.2025	г. Тула	Нежелская Т.Р.

		16 лет и старше			
4	Всероссийские соревнования «БЕГУЩАЯ ПО ВОЛНАМ» по эстетической гимнастике	8-10 10-12 16 лет и старше	19.06.2025 - 22.06.2025	ФТ Сириус	Нежелская Т.Р.
3 квартал					
1	Всероссийские спортивные соревнования «ВДОХНОВЕНИЕ»	8-10 10-12 16 лет и старше	19.09.2025 - 21.09.2025	Нижний Новгород	Нежелская Т.Р.
4 квартал					
1	Чемпионат России по эстетической гимнастике. Всероссийские соревнования «ЮНЫЕ ГИМНАСТКИ» (девочки 10-12 лет)	8-10 10-12 16 лет и старше	01.10.2025 - 04.10.2025	Раменское, МО	Нежелская Т.Р.
2	Всероссийские соревнования «НЕВСКИЕ ЗВЕЗДЫ» по эстетической гимнастике	8-10 10-12 16 лет и старше	24.10.2025 - 27.10.2025	Санкт- Петербург	Нежелская Т.Р.
3	Всероссийские соревнования «ОГНИ ЕНИСЕЯ»	16 лет и старше	31.10.2025 - 03.11.2025	Красноярск	Нежелская Т.Р.
4	Всероссийские соревнования «ЭЛЕГИЯ»	16 лет и старше	14.11.2025 - 16.11.2025	Казань	Нежелская Т.Р.
5	Первенство города Вологды	8-10 10-12 16 лет и старше	ноябрь	Вологда	Нежелская Т.Р.
6	Всероссийские соревнования «МАЛАХИТОВАЯ ЛЕНТА»	8-10 10-12 16 лет и старше	12.12.2025 - 14.12.2025	Екатеринбург	Нежелская Т.Р.

7. Информационно-методические условия

1. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.Н., Кирьянов Ю.А., Лисицкая Т.С., Сучилин Н.Г. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике. М.: Госкомспорт СССР, 1989;
2. Анищенко В.С. Физическая культура. Методико-практические занятия студентов: Учебное пособие. М.: Издательство РУДН, 1999;
3. Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений. М.: ФиС, 1967;
4. Звездочкин В.А. Классический танец: Учебное пособие для студ. высших и средних учеб. заведений искусств и культуры. Ростов н/Д: Феникс, 2003.-416 с.
5. Крючек Е.С., Кудашов Л.Т., Сомкин А.А. и др. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе. СПбГАФК им. Лесгафта, 1987;
6. Карпенко Л.А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ГДОИФК, 1989;
7. Карпенко Л.А., Винер И.А. Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой.: Учебное пособие. М., 2007;
8. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. М.: Музыка, 1972, 1973;
9. Конеева Е. В., Морозова Л. П., Ночевнова П. В. Эстетическая гимнастика. История, техника, правила соревнований. Издательство «Прометей», 2013.-127 с
10. Лесникова Г.Н., Лепке З.А. Комплексная учебная программа по дисциплине «физическая культура». Ростов-на-Дону: Издательство СКАГС, 2006. 3/с.
11. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. М.: Физкультура и спорт, 1987.- 160с.
12. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1984.- 176 с.
13. Морозова Л.П., Писаренко Е.Г., Шишкова Н.Г. Формирование интереса сознательного отношения и потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом у студентов. Калининград: Издательство КГУ, 2002;
14. Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике: Учебно-методическое пособие. М., 2006;
15. Международные правила соревнований по эстетической гимнастике. ВФЭГ 2006;
16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991;
17. Назаренко Л.Д. Эстетика физических упражнений. М.: Теория и практика физической культуры, 2004. - 249 с.
18. Плешкань А.В., Бастиан В.М. Планирование тренировочных нагрузок юных гимнасток высокой квалификации в соревновательном периоде. Краснодар Кр.ГИФК, 1988;
19. Плеханова М.Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложно координационных видах спорта

- (художественной, спортивной, эстетической, аэробической гимнастике) (теоретические и методические аспекты), М.:Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта.2006;
20. Плеханова М.Э., Ночевнова П.В. Оценка исполнительского мастерства спортсменов по соматическим, факторным и биохимическим показателям в эстетической гимнастике. Материалы международной практической конференции. Шуя, 2005;
 21. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта. Киев: Олимпийская литература. 1999;
 22. Плешкань А.В., Говорова М.А. Организация и методика проведения централизованной подготовки гимнасток в групповых упражнениях. Учебное пособие. М.: 1999;
 23. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. М.: 1984, ФиС;
 24. Фресс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология. М.: Прогресс, 1975, вып. 5.
 25. Фресс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология. М.: Прогресс, 1975, вып. 5.
 26. <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-metodika-zanyatiy-esteticheskoy-gimnastikoy-s-devochkami-6-9-let> - Автореферат диссертации по теме "Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6-9 лет" Исаева А.И.
 27. Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-metodika-zanyatiy-esteticheskoy-gimnastikoy-s-devochkami-6-9-let#ixzz5zNrfOE8d>
 28. <http://window.edu.ru/resource/478/72478/files/rogova.pdf> - Гимнастика и методика преподавания Учебно-методический комплекс Для студентов, обучающихся по специальности 050720 «Физическая культура» Горно-Алтайск 2009
 29. Федеральный закон **№273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации (Собрание законодательства РФ 2012 № 53 ст.7598; 2021, №18, ст. 3071)
 30. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года. **№329-ФЗ**. М.: Собрание законодательства РФ 2007, №50; ст.6242; 2011, №50 ст 7354; 2021, №18, ст 3071
 31. Приказ Министерства спорта РФ **№ 1037** от 21 ноября 2022 года « Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Эстетическая гимнастика»
 32. Приказ Министерства спорта РФ **№ 1237** от 14 декабря 2022 года « Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»
 33. <http://www.vfeg.ru/ru/page.phpn=1> Всероссийская федерация эстетической гимнастики