



**КОМИТЕТ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ  
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ ГОРОДА ПЕНЗЫ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ГОРИЗОНТ»  
ГОРОДА ПЕНЗЫ»**

почтовый адрес: 440014 г. Пенза, ул. Ягодная, дом. 11,  
тел./факс 8 (841) 262-83-66

ПРИНЯТО  
Тренерским советом МБУ ДО СШОР  
«Горизонт» г. Пензы

Протокол № 3  
от «09» марта 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШОР  
«Горизонт» г. Пензы

А.Ф. Пантелеев

«09» марта 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «эстетическая гимнастика»**

Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08 октября 2021 года № 770

*Срок реализации программы на этапах:*

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается

Разработчики:

Заместитель директора по спортивной работе МБУ ДО СШОР «Горизонт» г. Пензы

Н.О. Накарякова

Тренер-преподаватель МБУ ДО СШОР «Горизонт» г. Пензы И.Ф. Шаталина

г. Пенза  
2023 г



## СОДЕРЖАНИЕ

I Требования к структуре и содержанию дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
1.1.	Характеристика вида спорта «эстетическая гимнастика».....	7
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	
2.1.	Структура учебно-тренировочного процесса.....	11
2.2.	Продолжительность этапов спортивной подготовки.....	12
2.3.	Требования к объему учебно-тренировочного процесса.....	13
2.4.	Режимы учебно-тренировочного работы и периоды отдыха.....	15
2.5.	Виды подготовки.....	17
2.6.	Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.....	17
2.7.	Перечень учебно-тренировочных мероприятий.....	20
2.8.	Годовой план спортивной подготовки.....	22
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики.....	27
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.....	28
2.11.	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	30
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
3.1.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.....	34
3.2.	Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	37
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	41



3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в числе психологического сопровождения.....43

#### 4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

4.1. Мероприятия по отбору для комплектования групп спортивной подготовки.....45

4.2. Контроль результативности учебно-тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения.....47

II Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «эстетическая гимнастика»

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе спортивной подготовки

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика».....49

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта «эстетическая гимнастика».....50

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «эстетическая гимнастика».....51

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «эстетическая гимнастика» .....52

III Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» .....53

IV Требования к результатам реализации программ спортивной



подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.....	54
V Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «эстетическая гимнастика».....	57
VI Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, и иным условиям.....	58
VII Перечень информационного обеспечения.....	63



## **I Требования к структуре и содержанию дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки**

В соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» (далее – ФССП), утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08 октября 2021 года № 770, дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» (далее – Программа) имеет следующую структуру и содержание:

- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система спортивного отбора и контроля;
- перечень материально-технического обеспечения;
- перечень информационного обеспечения.

### **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа МБУ ДО СШОР «Горизонт» г. Пензы разработана в соответствии с:

Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08 октября 2021 года № 770;

Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Частью 1 статьи 34 Федерального закона Российской Федерации от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 года № 607;



Приказом Министерства спорта РФ от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказом МБУ ДО СШОР «Горизонт» г. Пензы от № 09.03.2023г. «О Порядке приема, перевода и отчисления лиц, проходящих обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 августа 2017 г. № 777 «Правила вида спорта «эстетическая гимнастика»;

Уставом Учреждения.

Программа является основным документом при осуществлении спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» в МБУ ДО СШОР «Горизонт» г. Пензы (далее - Учреждение).

*Цель* Программы – обучение эстетической гимнастике в доступной для них форме.

Основными *задачами* реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

*Основная функция:* физическое воспитание. *Вспомогательные функции:* спортивная подготовка и физическое образование.

Система спортивной подготовки в эстетической гимнастике должна обеспечивать комплексное решение *специальных* для данного вида спорта *задач:*

- навык основных танцевальных движений;



- навык основных элементов эстетической гимнастики;
- владение техникой гимнастических элементов;
- владение техникой приземления и восстановления равновесия при прыжках разной структуры сложности;
- владение вариантами техники прыжков, равновесий, поворотов и смены позиций;
- владение технически правильной стойки на руках и разнообразными приходами в нее;
- владение основами бросковых движений в различных рабочих положениях и отталкивания руками;
- владение различными по сложности вращениями вокруг фронтальной и продольной оси, включая навык ориентации в пространстве – времени в разных фазах и ситуациях полета.

### **1.1. Характеристика вида спорта «эстетическая гимнастика».**

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

Эстетическая гимнастика сочетает в себе танец с элементами художественной гимнастики. Это предоставляет спортсменам широкие возможности для проявления двигательных способностей в специфических танцевально-акробатических композициях. Собственно, танцевальные движения в сочетании с технически сложными элементами гимнастики исполняются в высоком темпе, без пауз, со статическими позами, с особой характерной окраской, определяемой особенностями музыки. Несмотря на высокую сложность двигательных действий в эстетической гимнастике, ее можно отнести к массовым видам спорта, поскольку в ней выделяют шесть возрастных категорий, делящих участников соревнований по возрасту и уровню подготовленности.

Специальные требования позволяют выбирать соответствующие этим



классам доступные программы. (Правила соревнований по эстетической гимнастике.)

Специфику эстетической гимнастики определяют следующие характеристики:

- заданный темп и ритм движений, связанный со стилем музыки; синхронность выполнения групповой композиции;

- достаточно продолжительные композиции, выполняемые от двух до двух с половиной минут, требуют длительной и трудоемкой тренировочной работы над связками и целыми упражнениями, предъявляя высокие требования к функциональным системам организма и достаточно хорошо стимулируя их развитие;

- сложные акробатические элементы («Поддержки») в упражнениях эстетической гимнастики выполняются на жестком ковровом покрытии, что не исключает получение травм, а в связи с этим затрудняет подготовку, требуя соответствующих этим особенностям средств;

- строгие требования к возрасту и квалификации занимающихся спортсменами обеспечивают широкую доступность данного вида спорта;

- соревнования по эстетической гимнастике проводятся в одном основном виде: групповые упражнения (когда упражнения одновременно выполняют от 6 до 14 гимнасток) — что значительно расширяет художественно-творческие возможности занимающихся и их тренеров.

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

- базовой подготовленности, которая заключается во владении основами танцевальной техники, техники исполнения гимнастических элементов разного уровня сложности; музыкально-ритмических способностей, включающих дифференцировку тональностей, темпов и ритмов, выполнение в соответствии с этими дифференцировками соответствующих двигательных действий и их сочетаний различной



структурной сложности;

- хореографической подготовки, обеспечивающей пластичность и выразительность движений;
- способности к взаимодействию с партнером, синхронному или сочетанному выполнению двигательных действий базового характера и конкретно-композиционных соревновательных;
- достаточной физической подготовленности, основу которой составляют высокоразвитые скоростно-силовые качества, специальная выносливость, гибкость и вестибулярная тренированность;
- точности типичных двигательных действий и способности корректировать их по ходу выполнения целой композиции.

Основное содержание эстетической гимнастики составляют специальные программы. Количество таких программ и специальные требования к их исполнению установлены для каждой возрастной категории выступающих. Произвольная программа (соревновательная комбинация) — представляет собой композицию, объединяющую танцевальные движения и гимнастические элементы. Степень сложности исполняемых элементов зависит от категории мастерства, уровня подготовленности спортсменов и их возраста (основные категории элементов прописаны в правилах соревнований по виду спорта – эстетическая гимнастика).

Продолжительность выполнения данной программы — в зависимости от квалификационной категории участников варьируется от 2'00 мин. до 2'45 мин. Во всех соревновательных турах, дается общая оценка за соревновательную композицию, которая складывается из трех оценок, за технику исполнения движений, артистическую выразительность комбинации и качество исполнения элементов композиции.

При общей оценке выступления учитываются три основных показателя:

- «Техника движений и элементов» (безопасность, сложность, ритмичность, скорость и темп комбинаций, технически правильное



исполнение базовых элементов эстетической гимнастики);

- «Артистическая выразительность» (музыкальность, разнообразие, выполнение основных движений, их вариаций);

- «танцевальные фигуры» (сложность, разнообразие, оригинальность, разнообразие: маятниковые – контактные и бесконтактные смены, линейные - фигуры без перемещения относительно друг друга (в том числе дорожки)), вращательные – вращения, исполненные как в группе, так и самостоятельно (согласно одной из гимнасток));

- «Исполнение» (схема программы (гармоничная взаимосвязь танцевальных фигур, гимнастических элементов, «поддержек») сочетание музыки, композиции, костюма и стили 4 команды, выступление и финальная поза, количество повторяющихся базовых элементов).

Характерные особенности двигательной деятельности спортсменов, правила выполнения танцевальных композиций, особые ситуации двигательного взаимодействия гимнасток и здоровая спортивная конкуренция в эстетической гимнастике способствуют заинтересованности занимающихся, их гармоничному физическому, двигательному и культурному совершенствованию и, что немаловажно, дальнейшему развитию одного из доступных для масс видов спорта.

Официальные соревнования по эстетической гимнастике проводятся в спортивных дисциплинах (возрастных категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Номер во Всероссийском реестре видов спорта

№ п/п	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
132	Эстетическая гимнастика	058 000 14 11 Б	эстетическая гимнастика	058 001 18 11 Б



## 2. НОМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Структура учебно-тренировочного процесса (цикла, этапы, периоды и другое).

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, осуществляющего спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря). Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час). Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» определяется ФССП (таблица №1).

Основные задачи:

*Этапа начальной подготовки* - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по эстетической гимнастике, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники эстетической гимнастики, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

*На учебно-тренировочном этапе* задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства спортсменов, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

*Этапа совершенствования спортивного мастерства* – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством



комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсменов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся) на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП.

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

Обучающиеся, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

**2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц, для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика».**

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» приведены в таблице № 1.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.



Таблица № 1

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

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

### **2.3. Требования к объему учебно-тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные учебно-тренировочные нагрузки.**

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанный на 52 недели в год (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе



с использованием дистанционных технологий;

- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные

мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются Учреждением, осуществляющего спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

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

Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочных занятий в качестве тренеров-преподавателей.



Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортив ного		
	До года	Свыше года	Первый год	Второй год	Свыше двух лет	Первый год	Второй год	Третий год	Мастерст ва	
Количество часов в неделю	6	9	12	14	18	20	22	24		24
Общее количество часов в год	312	498	624	728	936	1040	1144	1248		1248

#### 2.4. Режимы учебно-тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного).

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов учебно-тренировочных занятий, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и



преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется тренерским советом Учреждения в соответствии с Программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом учебно-тренировочной работы, требований к уровню подготовленности обучающихся.

Ответственность за создание условий учебно-тренировочного процесса несут должностные лица Учреждения.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией Учреждения по согласованию с тренерско-преподавательским составом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха, учета их учебных занятий в образовательных и других Учреждениях, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4-х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8-ми часов.



**2.5. Виды подготовки, а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика».**

Годовой учебно-тренировочный план, рассчитывается с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (таблица № 3).

Таблица № 3

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	68-71	28-31	23-26	18-21	23-26	23-26
Специальная физическая подготовка (%)	13-16	18-21	28-31	28-31	23-26	23-26
Техническая подготовка (%)	9-12	38-41	33-36	32-36	32-36	32-36
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (%)	2-5	8-11	8-11	13-16	13-16	13-16

В каждом конкретном случае объем определяется спецификой вида спорта и задачами, решаемыми при выполнении упражнений.

**2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика».**

Система соревнований является важнейшей частью подготовки обучающихся и представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки обучающихся.



Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цель и поставленные задачи участия в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи.

Обучающиеся Учреждения принимают участие в спортивных соревнованиях по эстетической гимнастике в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Пензенской области и Учреждения, утверждаемых ежегодно, согласно положениям (регламентам), утверждаемых организаторами спортивных соревнований, с учетом возраста, уровня спортивной подготовленности, наличия медицинского допуска.

Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице № 4 и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Виды спортивных соревнований:

*Контрольные соревнования* - это соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. На основании этих результатов разрабатывается программа для его последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри Учреждения или группы.

*Отборочные соревнования* - это соревнования по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований.

*Основные соревнования* - это соревнования цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.



Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Таблица № 4

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки**

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

Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки.

Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсменов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсменов, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта эстетическая гимнастика;



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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

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

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

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол, заверенный печатью Учреждения, проводящей соревнования и (или) размещенный на официальном сайте Всероссийской федерации плавания.

## **2.7. Перечень учебно-тренировочных мероприятий.**

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающегося, организуются учебно-тренировочные мероприятия, которые являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса (таблица № 5).



## Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников учебно-тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Учебно-тренировочных мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется Учреждением, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе



2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 14 дней	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 суток, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные Учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 суток	В соответствии с правилами приема

## 2.8. Годовой план спортивной подготовки.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

Годичный цикл в эстетической гимнастике состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

*Подготовительный период* (период фундаментальной подготовки)



подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый). Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов.

Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок.

Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

2) Специальный подготовительный этап. На этом этапе стабилизируется объем учебно-тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом 21 этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.



*Соревновательный период* (период основных соревнований). Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи: - восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований; - дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков; - создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний; - моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля над уровнем их подготовленности; - обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат. Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

*Переходный период.* Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после учебно-тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения



оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.



Таблица № 6

## Годовой учебно-тренировочный план

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
Год обучения	До года	Свыше года	Первый год	Второй год	Свыше двух лет	Первый год	Второй год	Третий год	Не устанавливается
Возраст занимающихся	6		8			14			16
Количество часов в неделю	6	9	12	14	18	20	22	24	24
Мах продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2	2	3	3	3	4	4	4	4
Наполняемость групп (человек)	15		8			3			Не устанавливается
Количество тренировок в неделю (в том числе на суше)	3	3-4	4-6	4-6	5-6	6			6
Общая физическая подготовка, в том числе контрольные нормативы (ч)	216	154	156	180	192	262	298	300	300
Специальная физическая подготовка (ч)	48	118	186	216	282	262	288	300	300
Техническая подготовка (ч)	36	202	222	260	340	360	396	480	480
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	12	24	60	72	122	156	162	168	168
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>



## 2.9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время тренировки на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно



демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать младшим возрастным группам в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе школьных и районных соревнований в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту или судейского звания судьи по спорту третьей категории и выше.

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

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

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключаям одностороннюю нагрузку на организм;



- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на:

*Глобальные* (охватывающие практически весь организм);

*Локальные* (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата);

*Общетонизирующие* (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

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

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

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

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между



выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминовые комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и душ, сауна.

Реабилитационно-восстановительная подготовка - это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Особое внимание в эстетической гимнастике следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

### **2.11. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в



том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.



5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны 2 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 «Антидопинговое обеспечение» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Антидопинговые мероприятия (меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним), необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов, это:

- Ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обеспечение в организации;

- Проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для тренеров-преподавателей, спортсменов, родителей;

- Ежегодная оценка уровня знаний;

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов и, нарушению антидопинговых 3 правил, по применению различных фармакологических веществ и средств.



### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

#### 3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Влияние физических качеств на результативность представлены в таблице № 7.

Таблица № 7

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	1
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	3
Координация	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Учебно-тренировочные занятия проводят в спортивном зале в форме тренировки по общепринятой схеме, также возможно проведение занятий на открытом воздухе (площадке). После проведения общей разминки в подготовительной части занятия необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия. В основной части занятия изучают и совершенствуют произвольную композицию. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка. Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в



конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов. Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие спортсмена, занимающегося эстетической гимнастикой. Большинство спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части урока. Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и обучающимся - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в эстетической гимнастике способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида программы (категории), этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена и взаимодействия в группе (команде).



2) Непрерывность учебно-тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в избранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем к ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов. Последовательность наращивания тренировочных нагрузок



определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях. Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

### **3.2. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки в виде спорта эстетическая гимнастика.**

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

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



носит преимущественно направленность на изучение базовых движений и групп движений, простейших элементов и связей, при этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления, занятия должны быть интересными и эмоциональными, необходимо использовать игровой метод, показ, поощрение спортсменов, похвалу. Основными средствами являются: строевые упражнения, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения, прыжковая и партерная («бабочка», полушпагаты, складки, «рыбка», мосты) разминка, полуакробатические и акробатические элементы, подводящие движения для изучения основных движений, подвижные игры и базовая скоростно-силовая подготовка (ОФП и СФП). Рекомендуется проведение открытых уроков для родителей, соревнований по ОФП и СФП, участие в показательных выступлениях. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств спортсменов. Применение на начальном этапе занятий по эстетической гимнастике целенаправленное, но осторожное комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов программы, освоение различных структурных групп движений и базовых двигательных действий (в частности – прыжковая, вращательная), что способствует более успешному формированию и закреплению специальных двигательных навыков. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает: - углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год); - медицинское обследование перед соревнованиями; - врачебно-



педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; - контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха, режиму питания. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (девочки - 1-2 год, девушки - 3-5 год, длительность этапа 5 лет): - всестороннее физическое развитие спортсменов; гармоничное развитие специальных физических способностей (силы, выносливости, гибкости, быстроты и координации); прочное закрепление базовых навыков основных полуакробатических и акробатических, прыжковых упражнений (прыжки «касаясь», «шагом» в шпагат, «в кольцо») и основных танцевальных фигур и вращений, хореографических элементов; постепенное освоение сложных и сверхсложных гимнастических программ; совершенствование у спортсменов техники основных элементов и скоростно-силовых качеств, присущих избранному виду спорта; постепенное подведение спортсменов к более высокому уровню тренировочных нагрузок; активная соревновательная практика и повышение уровня спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей, достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях, формирование спортивной мотивации. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде. Средства 30 тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными программами. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Учебно-тренировочный процесс способствует процессу углубленной спортивной специализации. К специальной подготовке целесообразно привлекать спортсменов постепенно с 10-12 лет. В этом возрасте спортсменам следует чаще выступать в показательных выступлениях и соревнованиях различного уровня. На данном этапе в большей степени необходимо осваивать новые движения,



совершенствовать ранее изученные и скрупулезно отрабатывать соревновательные программы. При необходимости нужно бороться с чрезмерным повышением жировой массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок. При обучении следует больше времени отводить на разучивание тех элементов и связок, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять. Система контроля на данном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов и включать основные виды контроля: этапный, текущий, итоговый и соревновательный. Проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания и тестирование, на основе контрольно-переводных нормативов и программ. Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов, для выявления уровня физической подготовленности.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства (юниорки, женщины, длительность этапа – без ограничений):* - повышение функциональных возможностей организма спортсменов, специализированная спортивная предпрофессиональная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных спортивных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд. Для данного возраста характерна высокая степень функционального совершенства, поэтому именно в этом возрасте можно ожидать интеллектуальную и эмоциональную зрелость, высокий уровень скоростно-силовой подготовленности и специальной выносливости, а также гибкости, более сложное в образном отношении исполнение, достижение высокого уровня надёжности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных программ.

Основные средства: специальные разминки разного характера: партерные, гимнастические, акробатические, хореографические, силовые (статические и динамические), скоростные, прыжковые, вращательные и



комплексные, общие и индивидуальные. На этом этапе необходимо чётко знать планируемый годовой календарь сборов и соревнований.

В соответствии со спецификой подготовки в эстетической гимнастике для спортсменов, обучающихся на этапах ССМ, обязательна индивидуальная работа над элементами, связками, соединениями и композициями в целом, необходим индивидуальный подход, тренер-преподаватель планирует индивидуальный план-график для каждого спортсмена.

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

### **3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики обучающегося, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;



- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера-преподавателя и обучающегося, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы обучающихся 3-го и 2-го разрядов, так и для одного обучающегося достигшего 1-го разряда и более высоких результатов.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей. Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году 27 подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий. Начиная с возраста 8 лет можно планировать выполнение норм 3 и 2 юношеского разрядов, с 9 лет - 1 юношеского разряда, с 10 лет можно планировать выполнение норм III и II спортивного разрядов, с 12 лет - норм I спортивного разряда, для спортсменок 14-16 лет - норм кандидатов в мастера спорта и для



спортсменок 15 лет и старше – норм Мастера спорта России. Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода спортсмена в следующую группу.

#### **3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером-преподавателем, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений. Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:



На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервнопсихическому восстановлению. Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности учебно-тренировочных занятий.

В психологической подготовке в эстетической гимнастике можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам;
- психологическую подготовку к соревнованиям (предсоревновательная, соревновательная, постсоревновательная).

Оценки эффективности воспитательной работы и психологических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем наблюдений тренера-преподавателя, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося.

Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки обучающегося.



#### **4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ.**

Для обеспечения этапов спортивной подготовки Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку, использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

##### **4.1. Мероприятия по отбору обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки.**

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»;
- в) просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст обучающихся по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

В данном виде спорта необходимо учитывать сочетание определенных задатков и способностей. Поэтому отбор является составной частью всей системы подготовки гимнасток. Он имеет место на всех этапах многолетней подготовки, выполняя по каждому из них специфические функции и решая специфические задачи.

В начальный отбор входят следующие компоненты:

1. Оценка состояния здоровья и функциональных возможностей претенденток.
2. Оценка внешних данных гимнасток и их перспектив.
3. Оценка физических способностей, их уровня, и перспектив развития.
4. Оценка специфических способностей – пластичности, танцевальности, эмоциональности.



Оценку состояния здоровья дает в начале обучения врач-педиатр по месту жительства, затем врач спортивно-физкультурного диспансера.

При отборе большое значение имеет телосложение (внешний вид, вес) гимнастки, её природные данные (гибкость, подвижность в тазобедренных, плечевых суставах и позвоночнике) и координационные способности (владение предметом и вестибулярная устойчивость).

Физические и технические перспективы гимнасток на этапе начального отбора тренер-преподаватель определяет путем простого визуального наблюдения.

В процессе занятия эстетической гимнастикой по Программе предполагается получение следующих результатов:

- развитие адаптационных возможностей детского организма;
- развитие элементарных навыков координации движений;
- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- воспитание скоростно-силовых качеств, развитие гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.;
- формирование интереса и потребности к регулярным занятиям эстетической гимнастикой;
- улучшение работоспособности детского организма;
- формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- развитие волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность, терпеливость, самостоятельность и инициатива);
- развитие морально нравственных качеств (дисциплинированность, организованность, чувство ответственности).

Основопологающим видом подготовки спортсмена, определяющим спортивный результат, является техническая подготовка, фундамент, который составляет физическая подготовка именно такие современные направления как снижение возрастной специализации, опережающие темпы



роста технического мастерства в эстетической гимнастике побуждают тренеров-преподавателей обращать особое внимание на все виды физической подготовки (ОФП, СФП). Чем выше работоспособность спортсмена, тем лучше и прочнее он воспринимает тренировочные нагрузки, быстро к ним адаптируется и достигает более высокого уровня развития двигательных качеств. Весьма важно через ОФП укреплять «слабые места» в организме, повышать функциональные возможности «отстающих» органов и систем.

#### **4.2. Контроль результативности учебно-тренировочного процесса.**

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по этапам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

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

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки (таблица № 8);

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) подготовки (таблица № 9);

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (таблица № 10);

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства (таблица № 11);

В целях объективного определения перспективности обучающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно



регулярно проводить комплексное обследование (тестирование) (1-2 раза в год). Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки. Ввиду объемности обследования целесообразно его проводить в течение нескольких дней. Например: 1-й день: оценка морфотипических внешних данных; 2-й день: оценка хореографической подготовленности; оценка технической подготовленности; 3-й день: оценка физической подготовленности. Проводить комплексное обследование можно на всех уровнях, начиная с групп начальной подготовки, учебно-тренировочных, далее - на уровне спортивной школы, города и т.д. В процессе обследования все обучающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку. Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 5-бальную систему для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.



**II Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «эстетическая гимнастика»**

*2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «эстетическая гимнастика» и включают:*

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

Таблица № 8

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



2.2. *Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «эстетическая гимнастика».*

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девочки
1	Продольный шпагат на полу, выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)	количество раз	не менее 1
2.	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	количество раз	не менее 1
3.	Упражнение «мост» на коленях. И.П. – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация положения)	с	не менее 3
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
5.	Упражнение «складка». И.П. – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10с	количество раз	не менее 6
6.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч, за 10с	количество раз	не менее 8
7.	Прыжки с вращением скакалки вперед, за 10с	количество раз	не менее 15
8.	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее 3



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

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девочки
1.	Продольный шпагат с опорой высотой 20см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)	количество раз	не менее
			1
2.	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	количество раз	не менее
			1
3.	Упражнение «мост» на коленях. И.П. – узкая стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация положения)	с	не менее
			3
4.	И.П. – лежа на спине, ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально, за 15с	количество раз	не менее
			10
5.	И.П. – лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч, за 10с	количество раз	не менее
			10
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки	количество раз	не менее
			15
7.	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед, за 20с	количество раз	не менее
			30
8.	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята вперед на 90 <sup>0</sup> , руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее
			5
9.	Равновесие «захват» («кольцо») назад с помощью разноименной руки, на всей стопе. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее
			3
10.	Переворот вперед, затем переворот назад (выполнять с обеих ног)	количество раз	не менее
			1
11.	Переворот в сторону «колесо» (выполнить 3 раза подряд по одной линии). Выполняется в обе стороны.	количество раз	не менее
			1



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

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девочки
1.	Продольный шпагат с опорой высотой 40см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)	количество раз	не менее
			1
2.	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	количество раз	не менее
			1
3.	Упражнение «мост» на коленях. И.П. – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками ног (фиксация положения)	с	не менее
			3
4.	И.П. – лежа на спине, ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально, за 15с	количество раз	не менее
			12
5.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее
			15
6.	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед, за 30с	количество раз	не менее
			40
7.	Равновесие на всей стопе без помощи рук, свободная нога поднята вперед, руки выше головы. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее
			3
8.	Равновесие на всей стопе без помощи рук, свободная нога поднята в сторону, руки выше головы. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее
			3
9.	Равновесие на всей стопе с наклоном корпуса вперед, свободная нога поднята назад не менее 135°. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее
			3
10.	Три кувырка вперед с последующим выходом в вертикальное равновесие на всей стопе, свободная нога поднята назад на 90°, руки в стороны. Выполнить с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее
			3



**III Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «плавание».**

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениями (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «эстетическая гимнастика»;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

4. Обучающийся, направляется Учреждением, осуществляющий спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5. Обучающийся при участии в спортивных соревнованиях обязан соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.



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

6. Результатом реализации Программы является:

*6.1. На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «эстетическая гимнастика»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепления здоровья.
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

*6.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «эстетическая гимнастика»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);



- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьих-пятых годах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «эстетическая гимнастика»;

- формирование спортивной мотивации;

- знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья.

### 6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «эстетическая гимнастика»;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья.



*6.4. На этапе высшего спортивного мастерства:*

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных субъектов РФ и спортивных сборных команд РФ;
- сохранение здоровья.

7. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.



**V Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «эстетическая гимнастика».**

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «эстетическая гимнастика» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

9. Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «эстетическая гимнастика» и его спортивных дисциплин, определяется Учреждением, осуществляющим спортивную подготовку, самостоятельно.

10. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России».



**VI Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям.**

11. Учреждение, осуществляющее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должно обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

12. Требования к кадровому составу Учреждения, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

12.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630Н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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



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

Кроме второго тренера-преподавателя к работе с обучающимися, также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, тренеры по акробатической подготовке, преподаватели танцев, аккомпаниаторы, звукорежиссеры.

12.3. Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из обучающихся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и на этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

13. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения, осуществляющее спортивную подготовку, и иным условиям 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 (или) объектом спортивной инфраструктуры):



- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (таблица № 12);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 13);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.



Таблица № 12

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для  
осуществления спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	штук	1
2.	Доска информационная	штук	1
3.	Зеркало настенное (0,6*2м)	штук	20
4.	Ковер (помост) гимнастический (13*13м)	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	18
11.	Пианино	штук	1
12.	Пылесос бытовой	штук	2
13.	Скакалка гимнастическая	штук	18
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Станок хореографический	комплект	1
16.	Стенка гимнастическая	штук	8
17.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
18.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1

Таблица № 13

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающего	-	-	-	-	1	2	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	1	1	1



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



## **VII ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**

*Список литературных источников, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по виду спорта «эстетическая гимнастика»:*

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по эстетической гимнастике. Министерство спорта РФ. Приказ № 770 от 08.10.2021г.

2. Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике к 10-летию эстетической гимнастики в России / Под ред. Л.А. Карпенко. – Санкт-Петербург, 2012.

3. Компоненты эстетической гимнастики и их содержание // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы X Региональной конференции молодых исследователей Волгоградской области по направлению 19 - Физическая культура и спорт (г. Волгоград, 9-10 ноября 2005 г.). – Волгоград: ВГАФК, 2006. – С. 49-52.

4. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

5. Особенности эстетической гимнастики // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Выпуск 11: Материалы итоговой научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых Волгоградской ГАФК за 2004 г. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – С. 18-21.

6. Правила соревнований по эстетической гимнастике, международная федерация эстетической групповой гимнастики, Москва. – 2006.

7. Сивицкий, В.А. Базовая подготовка в системе подготовки спортсменов-танцоров / В. А. Сивицкий // Гимнастика: сб. науч. тр. Вып. VI / С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2008. - С. 118-124.

8. «Хореография в гимнастике» Т.С. Лисицкая. «Физкультура и спорт», Москва 1984г. 13. Эстетическая гимнастика как новое спортивное направление в дополнительном образовании школьников // Известия



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

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

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

*Перечень аудиовизуальных средств, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по виду спорта эстетическая гимнастика:*

1. Аудиокассеты, CD и DVD с выступлениями спортсменов сборных команд.

2. Видеозаписи с Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира.

*Перечень интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по виду спорта эстетическая гимнастика:*

1. Сайт Минспорта России. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) (Министерство спорта РФ);

2. Сайт VFEG: <https://www.vfeg.ru> (Всероссийская федерация эстетической гимнастики);

3. Сайт НГУ ФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru>