



## **I. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Эстетическая гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта эстетическая гимнастика с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 21.11.2022 № 1037 (далее – ФССП).

Программа разработана МБУДО СШ № 4 г. Сочи с учетом примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика», утверждённая приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 года № 1237, а так же следующих нормативных правовых актов:

– Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-

ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);

– Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. А также сохранение и приумножение здоровья молодого поколения, содействие гармоничному интеллектуальному и физическому развитию личности, обеспечение социальной адаптации и ориентация обучающихся на осознанный выбор пути личностного и профессионального развития.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней спортивной подготовки каратистов и содействия успешному решению задач по подготовке спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы сборных команд города и Российской Федерации. В данной программе представлено содержание работ в Муниципальном бюджетном

учреждении дополнительного образования спортивной школе № 4 города Сочи (далее – МБУДО СШ № 4) на двух этапах:

– **Этап начальной подготовки**

На него зачисляются дети с 6 лет, прошедшие индивидуальный отбор в соответствии с контрольными нормативами (Таблица № 8), установленными федеральными стандартами спортивной подготовки, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются спортивная подготовка, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – эстетическая гимнастика, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков («школы движений»);
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта эстетическая гимнастика;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта эстетическая гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта эстетическая гимнастика.

– **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Группы комплектуются из числа одарённых и способных к эстетической гимнастике спортсменов, прошедших начальную подготовку и выполнивших контрольные нормативные требования (Таблица № 9) согласно федеральным стандартам спортивной подготовки.

Основные задачи этапа:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Эстетическая гимнастика - это вид спорта, в котором выполняются под музыку различные гимнастические и танцевальные групповые упражнения, в которые входят равновесия, повороты, прыжки и скачки, различные движения тела, движения рук, ходьба, бег, ритмические, танцевальные шаги, вращения. Обилие средств обуславливает особенности эстетической гимнастики. Свободное перемещение группы гимнасток по площадке, осуществляется с помощью:

- элементов из различных танцевальных направлений (джаз, модерн, классический танец, народный и современный танец, и др.).
- гимнастических элементов (прыжки, повороты, равновесия, волны, взмахи и др.).

- классической хореографии.
- народно-характерной хореографии.
- элементов пластики, мимики.
- акробатических элементов.

Благодаря соответствию движений с характером музыкального сопровождения достигается создание образа соревновательной программы.

Основные соревновательные дисциплины вида спорта «эстетическая гимнастика» указаны в официальных правилах соревнований по этому виду спорта и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

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

Таблица № 1

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

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Минимальная наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 3  | от 6   | от 15                               |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5  | от 8   | от 8                                |

Возраст кандидатов определяется как разность текущего календарного года и года рождения кандидата.

**Максимальная** наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратную наполняемость количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП, приказа Минспорта РФ от 3 августа 2022 года № 634.

## **2.2. Объем Программы.**

Подлежащие безусловному выполнению минимальные этапные требования к объему тренировочного процесса установлены ФССП (Таблица № 2).

Таблица № 2

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |
|------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|
|                  | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                  | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |
|                  |                                    |            |   |                |

|                              |     |     |         |     |
|------------------------------|-----|-----|---------|-----|
| Количество часов в неделю    | 4,5 | 6   | 10-14   | 16  |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 520-728 | 832 |

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год, исходя из астрономического часа (60 минут).

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

Минимальный объем соревновательной деятельности составляет (в течение годового цикла спортивной подготовки):

- участие в контрольных соревнованиях: 2 раза – до трех лет подготовки на УТЭ, 2 раза – свыше трех лет подготовки на УТЭ, 1 раз – на ЭНП;
- участие в отборочных соревнованиях: 1 раз – до 2 лет подготовки на УТЭ, 1 раз – свыше 2 лет подготовки на УТЭ;
- участие в основных соревнованиях: 3 раза – до 2 лет подготовки на УТЭ, 3 раза – свыше 2 лет подготовки на УТЭ.

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

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль.

#### **2.3.1. Виды учебно-тренировочных мероприятий:**

- учебно-тренировочные занятия под руководством прикрепленных тренеров по утвержденному расписанию в соответствии с утвержденными планами (с предоставляемой тренеру возможностью управлять содержанием и объемом тренирующих воздействий в зависимости от особенностей текущего состояния спортсменов и иных релевантных факторов);
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям: к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России, к другим всероссийским спортивным соревнованиям, к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;
- специальные учебно-тренировочные мероприятия: по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, мероприятия в каникулярный период;

- спортивные соревнования муниципального, регионального и всероссийского уровня.

Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям планируются с учетом определенной МБУДО СШ № 4 целесообразности участия в них тех или иных спортсменов и признанной оптимальной продолжительности проведения в следующих границах в соответствии с ФССП:

- учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России: до 14 дней – на УТЭ;
- учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям: до 14 дней – на УТЭ;
- учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации: до 14 дней – на УТЭ.

Специальные учебно – тренировочные мероприятия планируются с учетом следующих требований в соответствии с ФССП:

- учебно – тренировочные мероприятия в каникулярный период с участием до 14 дней подряд и не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год – на УТЭ;
- просмотровые учебно – тренировочные мероприятия для лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях: до 60 дней на каждом из этапов (УТЭ).

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год (Таблица № 3).

Таблица № 3

**Годовой учебно-тренировочный план**

| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки   |            |   |           |       |    |
|-------|-----------------|---|------------|---|-----------|-------|----|
|       |                 | Этап начальной подготовки   |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |           |       |    |
|       |                 | До года   | Свыше года | До двух лет   | 3 - 4 год | 5 год |    |
|       |                 | Недельная нагрузка в часах  |            |   |           |       |    |
|       |                 | 4,5   | 6          | 10  | 12        | 14    | 16 |
|       |                 | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |   |           |       |    |

|                                     |  | 1,5-2                         | 2          | 2-3        | 2-4        |            |            |
|-------------------------------------|--|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|                                     |  | Наполняемость групп (человек) |            |            |            |            |            |
|                                     |  | 12                            |            | 8-10       |            |            |            |
| 1.                                  | Общая физическая подготовка  | 163                           | 88         | 120        | 144        | 132        | 150        |
| 2.                                  | Специальная физическая подготовка  | 30                            | 62         | 146        | 176        | 204        | 220        |
| 3.                                  | Спортивные соревнования  | -                             | 6          | 16         | 24         | 36         | 48         |
| 4.                                  | Техническая подготовка   | 22                            | 112        | 186        | 206        | 268        | 294        |
| 5.                                  | Тактическая подготовка   | 1                             | 4          | 2          | 4          | 6          | 8          |
|                                     | Теоретическая подготовка   | 12                            | 18         | 24         | 34         | 40         | 44         |
|                                     | Психологическая подготовка   | 2                             | 6          | 6          | 8          | 12         | 12         |
| 6.                                  | Инструкторская и судейская практика  | -                             | 10         | 10         | 12         | 14         | 28         |
| 7.                                  | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия | 2                             | 4          | 8          | 12         | 12         | 24         |
|                                     | Тестирование и контроль  | 2                             | 2          | 2          | 4          | 4          | 4          |
| <b>Общее количество часов в год</b> |  | <b>234</b>                    | <b>312</b> | <b>520</b> | <b>624</b> | <b>728</b> | <b>832</b> |

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа с легкоатлетами, занимающимися в определенных группах спортивной подготовки, осуществляется целенаправленно и последовательно. Прикрепленным тренером-преподавателем разрабатываются и реализуются план и программа воспитательной работы, учитывающие содержание общего плана воспитательной работы (Таблица № 4).

Таблица № 4

### Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы   | Мероприятия   | Сроки проведения |
|-------|--|---|------------------|
| 1.    | Профориентационная деятельность  |   |                  |
| 1.1.  | Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность | Информационно-образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий.<br>Анкетирование, профессиональные пробы и консультации, тестирование, практико-ориентированные проекты (занятость в качестве судьи, тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования журналиста) | В течении года   |
| 1.2.  | Формирование базовых трудовых навыков  |   | В течении года   |
| 1.3.  | Выявление профессиональных предпочтений  |   | декабрь          |
| 1.4.  | Определение сферы профессиональной деятельности, профессии, или варианта дальнейшего обучения  |   | апрель, июль     |
| 2.    | Здоровье сбережение  |   |                  |
| 2.1.  | Популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях                                | Беседы, семинары, спортивные мероприятия, знакомство с выдающимися представителями физической культуры и спорта   | В течении года   |

|      |   |   |                |
|------|---|---|----------------|
| 2.2. | Пропаганда здорового образа жизни   | Лекции, Спортивные мероприятия  | В течении года |
| 3.   | Патриотическое воспитание   |   |                |
| 3.1. | Формирование уважения и развитие интереса к истории и культуре  | Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки)   | май- июнь      |
|      | Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования спорта, профилактика правонарушений  | Лекции, семинары, мастер-классы   | сентябрь       |
|      | Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее),  | Организация праздников, спортивных мероприятий, акций   | май, октябрь   |
| 4.   | Развитие творческого мышления   |   |                |
| 4.1. | Участие обучающийся в творческой жизни СШ   | Творческие мероприятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции, оформление стендов, брошюр, иллюстраций, выпуск, памяток для родителей | В течении года |
| 4.2. | Участие в экспериментальных и инновационных проектах  | Научные проекты, конференции в области спорта   | В течении года |
| 5.   | Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей  |   |                |
| 5.1. | Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе | Открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу, кино  | В течении года |

Планирование воспитательной и профориентационной работы в образовательной организации осуществляется в формах: годового планирования, календарного (месяц) и индивидуального плана работы педагога дополнительного образования, тренера-преподавателя.

Воспитательную и профориентационную работу планируют с учетом возраста обучающихся, исходного уровня знаний, реальных кадровых и материально-технических условий организации.

Для оптимизации образовательного процесса, достижения поставленных целей и решения задач необходимо устанавливать конструктивные отношения с родителями (законными представителями) обучающихся.

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

В системе образования рациональным способом решения вопросов антидопингового поведения обучающихся является построение безопасной образовательной среды как совокупности компонентов образовательной организации, субъектов и их функциональных взаимосвязей: руководящего состава организации, педагогов, обучающихся, родителей (законных представителей), медицинских работников, в деятельности которых создаются условия для обеспечения безопасности участников образовательных отношений.

Основная цель антидопинговых мероприятий – сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое



отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в молодежной среде.

Таблица № 5

### План антидопинговых мероприятий

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма  | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий  |
|---|---|------------------|---|
| Этап начальной подготовки                                 | Антидопинговые информационно-профилактические беседы:<br>Тема 1. Спорт и его значение в жизни человека.<br>Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга».<br>Тема 3. Антидопинговые правила.<br>Тема 4. Запрещенный список.<br>Тема 5. Допинг-контроль.   | Сентябрь-декабрь | Беседы относятся к теоретической подготовке и проводятся на тренировочных занятиях в конце их заключительной части.   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Коллективные тренинги с обучающимися по антидопинговым образовательно-воспитательным программам:<br>Тема 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта.<br>Тема 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.<br>Тема 3. Почему допинг запрещен в спорте.<br>Тема 4. Антидопинговые правила и документы.<br>Тема 5. Процедура тестирования спортсмена.<br>Тема 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил.<br>Тема 7. Правила безопасности спортсменов. | Январь-май       | Тренинги относятся к теоретической подготовке и организуются в начале первого года занятий на каждом из этапов спортивной подготовки (УТЭ). Фрагменты соответствующего тренинга включаются в заключительную часть тренировочных занятий |

Программный материал по проведению профилактических антидопинговых мероприятий представлен в Приложении № 1.

**2.7. Планы инструкторской и судейской практики** формируются прикрепленными тренерами-преподавателями с учетом отводимого на этот вид подготовки времени и актуального содержания заданий (Таблица №3), которое, в свою очередь, зависит от наличия необходимости в подготовке и ремонте используемого спортивного оборудования и инвентаря, от особенностей организации мест учебно-тренировочных занятий, от необходимости руководства подгруппами занимающихся во время таких занятий (в том числе с решением задач: контроля за безопасностью действий вновь включенных в группу

спортсменов при выполнении тех или иных двигательных заданий, проведения отдельных упражнений в рамках коллективной разминки, помощи тренеру-преподавателю в организации и проведении круговой тренировки, помощи в проведении измерений при проведении контрольных упражнений, и т.д.).

В планы инструкторской и судейской практики может быть и должно быть включено ведение спортсменами тренировочных дневников по установленной тренерским советом форме, обработка содержащейся в них информации об освоенных тренирующих воздействиях, посильное участие спортсменов в составлении учебно-тренировочных планов и анализе результатов их выполнения, обязательно включается (на всех этапах: УТЭ) овладение занимающимися навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий, выполнение занимающимися посильных обязанностей судьи на соревнованиях по эстетической гимнастике все более высокого уровня разных судейских должностях.

Прикрепленные тренеры-преподаватели самостоятельны в подборе конкретных заданий для занимающихся, используемых в рамках инструкторской и судейской практики, а также в выборе форм планов такой практики и способов их составления.

Таблица № 6

### Планы инструкторской и судейской практики

| № п/п | Задачи   | Виды практических заданий  | Сроки реализации  |
|-------|--|--|---|
| 1.    | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по эстетической гимнастике с начинающими спортсменами. | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.<br>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.<br>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.<br>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.<br>5. Подбор упражнений для совершенствования техники .<br>6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий. | Устанавливаются в соответствии с годовым учебно-тематическим планом и спецификой этапа спортивной подготовки. |
| 2.    | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно- спортивной организации.              | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.  |   |
| 3.    | Освоение обязанностей судьи, секретаря.  | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.   |   |

**2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств** для использования в процессе спортивной подготовки формируются прикрепленными тренерами-преподавателями в сопряжении с составляемыми ими учебно-тренировочными планами. При этом учебно-тренировочные планы первичны по отношению к планам восстановительных мероприятий. Планы медицинских, медико-биологических восстановительных мероприятий должны учитывать отводимое на данный вид подготовки время, имеющиеся в распоряжении организационные возможности реализации таких мероприятий (Таблица № 3), а также наличие индивидуальных показаний отдельным занимающимся. Тренеры-преподаватели самостоятельны в выборе способов составления планов восстановительных мероприятий и форм таких планов.

Таблица № 7

**План медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий и средств**

| № п/п | Средства и мероприятия  | Сроки реализации  |
|-------|---|---|
| 1.    | Первичное обследование  | При поступлении   |
| 2.    | Углубленное медицинское обследование (УМО)  | 1 раз в 12 месяцев  |
| 3.    | Рациональное питание:<br>- сбалансировано по энергетической ценности;<br>- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);<br>- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.   | В течение всего периода спортивной подготовки   |
| 4.    | *Физиотерапевтические методы:<br>1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.<br>2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.<br>3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.<br>4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции. | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий. |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 5. | <p><b>**Фармакологические средства:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.</li> <li>2. Препараты пластического действия.</li> <li>3. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.</li> <li>4. Антиоксиданты.</li> <li>5. Анаболизующие.</li> <li>6. Аминокислоты.</li> <li>7. Фитопрепараты.</li> <li>8. Пробиотики, эубиотики.</li> <li>9. Энзимы.</li> </ol> | <p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий</p> |
|----|---|---|

\*Использование всех медико-биологических средств допустимо только при назначениях спортивного врача.

\*\*Фармакологические средства восстановления используются в крайних случаях (состояние перетренировки) и под наблюдением врача.

### **III. Система контроля**

Контроль предназначен для фиксации и оценки результатов конкретных завершённых этапов обучения, а также для регуляции и корригирования образовательного процесса, определения эффективности и дальнейшего пути совершенствования содержания, методов и организации обучения.

Основными видами контроля являются аттестация (промежуточная и итоговая), контрольные и контрольно-переводные нормативы, результаты выступлений на соревнованиях, уровень спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация – проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап).

Итоговая аттестация – проводится по завершению обучения по всей Программе.

Основными формами аттестации являются:

- устный опрос (перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками)
- контрольные упражнения (для определения уровня общей, специальной физической подготовленности).

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации утверждается локальным актом МБУДО СШ № 4.

#### **3.1. Требования к результатам освоения Программы.**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «эстетической гимнастики»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «эстетической гимнастикой» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «эстетическая гимнастика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося, осуществляется перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы.**

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

Для оценки результатов освоения Программы используется балльная система, в соответствии с локальным актом МБУДО СШ № 4.

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации по этапам спортивной подготовки.

Таблица 8

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

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

Таблица № 9

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

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения | Норматив            |
|---|--|-------------------|---------------------|
|   |  |                   | девочки/<br>девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                   |                     |
| 1.1.  | Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед (за 10 с) | количество раз    | не менее            |
|   |  |                   | 6                   |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                   |                     |
| 2.1.  | Продольный шпагат на полу,   | количество раз    | не менее            |

|   |   |                |   |
|---|---|----------------|---|
|   | выполняется с обеих ног<br>(полное касание пола бедрами)  |                | 1   |
| 2.2.                                      | Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии<br>(полное касание пола бедрами)  | количество раз | не менее<br>1   |
| 2.3.                                      | Упражнение «мост» на коленях.<br>Исходное положение – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола<br>(фиксация положения) | с              | не менее<br>3   |
| 2.4.                                      | Упражнение «мост». Руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (фиксация положения)                                 | с              | не менее<br>5   |
| 2.5.                                      | Исходное положение – лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч (за 10 с)  | количество раз | не менее<br>8   |
| 2.6.                                      | Прыжки с вращением скакалки вперед (за 10 с)  | количество раз | не менее<br>15<br>не менее<br>3   |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b> |   |                |   |
| 3.1.                                      | Период обучения на этапе спортивной подготовки<br>(до трех лет)   |                | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 3.2.                                      | Период обучения на этапе спортивной подготовки<br>(свыше трех лет)  |                | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |

### *Техническая подготовка*

Для успешного выполнения программы по технической подготовке необходимо участие в соревнованиях различного уровня в течение учебного года.

### **3.4. Перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.**

Таблица № 10

#### Перечень вопросов для оценки результатов освоения Программы

|   |  |
|---|--|
| Этап начальной подготовки<br>1 год обучения | 1. Уход за телом?<br>2. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями?<br>3. Требования техники безопасности при занятиях?<br>4. В каких странах развивается вид спорта?<br>5. Правила поведения в спортивной школе?<br>7. Перечислите разновидности шпагатов, поворотов? |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
| <p>Этап начальной подготовки<br/>2 год обучения</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гигиенические требования к одежде и обуви?</li> <li>2. Питание гимнасток?</li> <li>3. Какие прыжки вы знаете?</li> <li>4. Кого вы знаете из известных спортсменов России (по виду спорта)?</li> <li>5. Опишите спортивную форму гимнастов на соревнованиях?</li> </ol>   |
| <p>Этап начальной подготовки<br/>3 год обучения</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гигиена сна и отдыха?</li> <li>2. Какие равновесия вы знаете?</li> <li>3. Правила поведения на соревнованиях?</li> <li>4. Какие упражнения должны входить в разминку перед тренировкой?</li> <li>5. Является избранный вид спорта олимпийским видом или нет?</li> <li>6. Сколько гимнасток участвуют в групповом упражнении?</li> </ol>                |
| <p>Учебно-тренировочный этап<br/>1 год обучения</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что такое режим дня?</li> <li>2. Меры профилактики травм?</li> <li>3. Что такое энергозатраты при физических нагрузках?</li> <li>4. Какие спортивные травмы бывают?</li> <li>5. Высота потолка при проведении соревнований?</li> <li>6. Назови и покажи основные позиции рук в хореографии?</li> <li>7. Какие спортивные разряды вы знаете?</li> </ol> |
| <p>Учебно-тренировочный этап<br/>2 год обучения</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наиболее частые травмы?</li> <li>2. Меры профилактики заболеваний?</li> <li>3. Что такое калорийная пища?</li> <li>4. Основные требования к соревновательному внешнему виду?</li> <li>5. Назови и покажи основные позиции ног в хореографии?</li> <li>6. Правила безопасного внешнего вида на тренировках?</li> </ol>                                  |
| <p>Учебно-тренировочный этап<br/>3 год обучения</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Размеры гимнастической площадки?</li> <li>2. Максимальное количество баллов за упражнение?</li> <li>3. Расшифруй норматив КМС ЕВСК (и назови сумму баллов необходимую для его выполнения)?</li> <li>4. Что такое СШ, СШОР?</li> <li>5. Как ухаживать за гимнастическими костюмами?</li> <li>6. Перечислите разновидности шпагатов и мостов?</li> </ol> |
| <p>Учебно-тренировочный этап<br/>4 год обучения</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что такое «спортивная форма»?</li> <li>2. Техническая подготовка – это?</li> <li>3. Методы спортивной подготовки?</li> <li>4. Чтобы избежать травмирования во время занятий эстетической гимнастикой, какие необходимо соблюдать требования?</li> </ol>  |



|   |   |
|---|---|
| <p>Учебно-тренировочный этап<br/>5 год обучения</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цель спортивной тренировки?</li> <li>2. Тактическая, соревновательная подготовка – это?</li> <li>3. Структура учебно-тренировочного занятия?</li> <li>4. Оказание первой помощи при растяжении?</li> <li>5. Почему допинг запрещен в спорте?</li> </ol> |
|---|---|

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется по средствам устного опроса в форме беседы.

#### **IV. Рабочая программа**

Основная организационная форма учебно-тренировочного процесса юных гимнасток – это групповые тренировочные занятия, имеющие продолжительность, соответствующую этапу подготовки и задачам урока.

К числу основных закономерностей тренировочного процесса относится его цикличность, т.е. относительно законченный кругооборот с частичной повторяемостью занятий, этапов и периодов. Различают малые циклы (микроциклы), средние циклы (мезоциклы) и большие циклы (макроциклы).

Подготовку юных гимнасток следует рассматривать как многолетний педагогический процесс, направленный на использование всей совокупности средств, методов и организационных форм, с помощью которых обеспечивается всестороннее развитие технико-тактического мастерства юного спортсмена.

Таким образом, подготовку юной гимнастки на всех этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса следует рассматривать как единый процесс, основанный на биологических закономерностях развития организма человека. Главная задача юных спортсменов – развитие основных физических качеств и создание прочной базы для будущих результатов. Наиболее благоприятное влияние на детский организм оказывает оптимальный объем циклических средств подготовки на начальном этапе тренировки.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов. Делится на 2 этапа: начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). Каждый этап состоит из макроциклов.

Макроциклы включают периоды и мезоциклы. Мезоциклы складываются из микроциклов продолжительностью около недели.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

В общеподготовительном периоде выделяют два мезоцикла: втягивающий и базовый.

Во втягивающем периоде – гимнастки начинают занятия после отдыха, возобновляют необходимую работоспособность и функциональную выносливость.

В базовом периоде – последующие 4-8 недель, учебно-тренировочный процесс направлен на повышение функциональных возможностей организма

занимающихся, развития физических качеств, освоение нового и совершенствование изученного материала.

В специально-подготовительном этапе чередуются контрольные, тренировочные и соревновательные мезоциклы.

Контрольные мезоциклы сочетают учебно-контрольные соревнования небольшого масштаба и подготовку к ним.

Тренировочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности гимнасток с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановительные мероприятия.

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

#### **4.1.1. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в эстетической гимнастике.

Средствами общей физической подготовкой являются: общеразвивающие упражнения, бег, спортивные и подвижные игры.

Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

#### **Этап начальной подготовки.**

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

#### **Учебно-тренировочный этап**

*Для развития подвижности в суставах рук и ног.*

– вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения вис на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения

лежа на спине;

- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;

- медленный бег;

– бег на короткие дистанции на время: дистанции 10, 20, 30 метров, челночный бег 6x10, 5x15 метров;

- прыжки с места толчком обеих ног;

– прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);

- прыжки боком вправо-влево;

- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;

- прыжки на одной и двух ногах;

- прыжки через гимнастическую скамейку на время;

- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;

- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни.

*Для развития силовых способностей:*

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

упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;

- приседания при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе, носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;

- приседания на одной ноге;

- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди - левая, впереди - правая;

- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;

- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;

- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;

- подтягивания, лазание по канату;

- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;

- поднимание туловища лежа на животе, на спине;

- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;

- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

- Упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг):

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;

- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;

- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.
- Упражнения с гантелями (вес до 0,5 кг):
- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад - вверх и наоборот;
- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх - сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:*

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

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

*Упражнения для развития скоростных качеств:*

- Частота шагов:
- бег на месте =10 с;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.
- Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:
- рывки на отрезках от 1 до 3 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию. Упражнения для воспитания координационных способностей:
- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;
- из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;
- падение по диагонали - вперед-вправо, вперед-влево вначале на повышенную опору из 3-4 матов, затем опору снижать;
- кувырки вперед, назад, в стороны;
- кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через

правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;

- «колесо» вправо, влево;
- прыжок вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

*Упражнения для развития гибкости:*

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны- вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

*Упражнения для развития выносливости:*

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

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки

#### **4.1.2. Специальная физическая подготовка.**

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

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость, способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания,

игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах, способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

### **Все этапы спортивной подготовки**

#### *Средства развития гибкости:*

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

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

Виды сопротивлений:

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

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

- На силу мышц рук и плечевого пояса;
- На силу мышц ног и туловища;
- На силу мышц ног и тазового пояса.

*Средства развития быстроты:*

Упражнения, требующие быстрой реакции:

- на движущийся объект;
- остановка, ловля, отбив или откат предмета;

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

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

*Средствами развития прыгучести:*

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени бедра;
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
4. Упражнения для изучения и совершенствования техники:
  - а) приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;
  - б) отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной скоординированной работой рук, туловища и головы;
  - в) полетной фазы - прыжковых поз; г) прыжки в глубину;
  - д) упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;
5. Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

*Средства развития функции равновесия:*

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

*Средства развития координации и ловкости:*

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;

- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

*Средства развития выносливости:*

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

#### **4.1.3. Спортивные соревнования**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- 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 отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования в соответствии с Календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУДО СШ № 4 и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, спортивных мероприятиях.

Таблица № 11

#### **Объем соревновательной деятельности**

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

**Контрольные соревнования** проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный



план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам **отборочных соревнований** комплектуют команды, отбирают участников главных (основных) соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

**Основные** и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или возможно более высокого места.

#### **4.1.4. Техническая подготовка.**

*Техническая подготовка* - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных эстетической гимнастике;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;
- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;
- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменок.

В технической подготовке выделяют группу специфических упражнений-движения тела (это условное название наиболее специфических для эстетической гимнастики движений). Они отражают одну из основных особенностей эстетической гимнастики - целостность движений, которая "заключается в том, что движения отдельными частями тела гимнасток сопровождаются дополнительными, иногда едва заметными движениями других звеньев, как близлежащих, так и отдаленных" (Р.А. Варшавская, Л.Н. Кудряшова, 1973, с. 45).

К специфическим упражнениям эстетической гимнастики относятся:

- пружинные движения;
- расслабления;
- волны;

- взмахи.

В структуре этих движений имеется явное сходство, заметное даже при визуальном наблюдении, но есть и существенное различие.

Пружинные движения характеризуются одновременным сгибанием и последующим разгибанием во всех суставах с определенной скоростью и степенью мышечного напряжения (в зависимости от музыки). Их отличает слитность и упругость.

Пружинные движения выполняются:

- ногами (на двух, одной и поочередно);
- руками (во всех направлениях, одно- и разноименно);
- целостно (всеми частями тела).

Основная форма целостного пружинного движения - из стойки на носках, руки в стороны (вверх или вниз), одновременно сгибая ноги, туловище и руки, прийти в положение круглого приседа на пятках с согнутыми к плечам руками и затем, одновременно разгибая все суставы, вернуться в исходное положение.

Расслабление — это полное или частичное снятие напряжения со всего тела или его частей: рук, ног, шеи, туловища. Виды расслаблений:

1. Простые - "роня" руки, голову или туловище;
2. Посегментные - поочередно "роня" кисти, предплечья, локти, плечи, шею, туловище, сгибая ноги, "упасть" на пол на спину или бок;
3. Отекание - одновременное, но постепенное снятие мышечного напряжения со всего тела или его части.

Волна характеризуется последовательным сгибанием и разгибанием суставов, когда во время сгибания одних суставов, в других - завершается разгибание и "гребень" волны постепенно переходят от одних суставов к другим вдоль линии волны.

Волны выполняются:

- а) руками (основная форма - руки в сторону);
- б) туловищем (в седе на пятках и в стойке на коленях);
- в) целостно (вперед, обратная (назад), боковая (в сторону) и боковая с поворотом вперед).

Характеристика основных целостных форм волны:

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

*Обратная волна* - движение начинается с давления таза вперед, спина прогибается перед. После этого верхняя часть тела опускается вниз грудью вперед, голова движется последней. Поднимание вверх происходит с круглой спиной, голова движется последней.

*Боковая волна* — в этой волне важно направить бедра из стороны в сторону, перенося вес тела с одной ноги на другую, вытягивая противоположную ногу от бедра. Когда бедра двигаются из стороны в сторону, верхняя часть тела и голова двигаются с расслаблением в противоположную сторону. Шея должна быть расслаблена. Колени, таз и бедра описывают во время волны полукруг.

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

Взмахи тела со скоростью. Взмах состоит из трех частей, таких как:

- Вытягивание с последующим ускорением
- Взмах тела, когда тело расслаблено
- Вытягивание

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

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

Техника и методика обучения взмахам аналогична технике и методике обучения волнам, основное отличие - толчкообразное начало взмахов.

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

Равновесия как технические элементы - это стойки на одной ноге или колене с разными положениями туловища, рук, и безопорной ноги в условиях, требующих умения сохранять устойчивость.

Способность сохранять устойчивость зависит от деятельности вестибулярного, двигательного и зрительного анализаторов, а также от мышечного тонуса тела.

Классифицируются равновесия по следующим признакам:

1. По направлению наклона (отклонению) туловища;
2. По амплитуде наклона;
3. По амплитуде отведения свободной ноги;
4. По положению свободной ноги;
5. По способу удержания свободной ноги;
6. По способу опоры.

*По направлению* наклона туловища различают:

1. Передние равновесия (туловище наклоняется вперед).
2. Боковые равновесия (туловище наклоняется в сторону)
3. Задние равновесия (туловище наклоняется назад).

*По амплитуде* наклона туловища различают:

1. Высокие равновесия (туловище не наклоняется, а слегка отклоняется)
2. Горизонтальные равновесия (туловище наклоняется на 90°)
3. Низкие равновесия (туловище наклоняется на 135° и более).

Амплитуда отведения свободной ноги может быть на 45,90,135,180 и более градусов. Технически трудными считаются равновесия при отведении свободной ноги в диапазоне от 90 до 180 градусов.

Все равновесия и повороты должны быть выполнены четко. Продолжительность использования точки опоры должна быть ясно видимой в равновесиях. Форма должна быть зафиксирована и хорошо определена во время равновесия (фото). Точка опоры может быть на одной ноге, на колене или в форме "казак" (критерии для А- или В- трудностей одни и те же в отношении уровня свободной ноги, помощи руки движений тела).

В равновесии свободная нога должна быть поднята, по крайней мере, на 90°.

Равновесия должны иметь следующие характеристики:

- форма должна быть зафиксирована и хорошо определена во время равновесия

- хорошая амплитуда в форме равновесия
- хороший контроль тела во время и после равновесия.

Только одна нога может быть согнута во время исполнения равновесий!

Исключение: Во время выполнения динамических равновесий (поворотов) обе ноги могут быть согнуты.

Повороты - это вращение тела гимнастки вокруг вертикальной оси. Повороты относятся к числу наиболее важных, трудных и красивых элементов эстетической гимнастики. По законам физики механизм вращения заключается в том, что усилие прилагается на некотором расстоянии от оси вращения и это расстояние называется плечом силы. Возможность приложить усилия на некотором расстоянии от оси вращения в теле человека имеется в трех местах:

- 1) стопа;
- 2) тазовый пояс;
- 3) плечевой пояс.

Ведущим, мы полагаем, должно быть усилие, прилагаемое в области тазового пояса, так как плечо силы у стопы очень мало, а прилагая усилие только в плечевом поясе, можно просто скрутить (повернуть) туловище.

Скорость поворота определяется следующими факторами:

- Силой отталкивания от опоры.
- Движением маховых звеньев рук и свободной ноги в сторону вращения.
- Силой трения, зависящей от площади опоры и характера покрытия.
- Позой гимнастки во время поворота, от которой зависит момент инерции

тела гимнастки (чем меньше этот показатель, тем больше скорость поворота). Действия гимнастки, обеспечивающие приближение масс (звеньев) тела к оси вращения, приводят к ускорению поворота (поворот с захватом ноги вперед, в сторону, назад с амплитудой  $180^\circ$ ). Наоборот, изменения позы, связанные с удалением массы тела от оси вращения, замедляют поворот (в положениях горизонтального равновесия). Таким образом, гимнастка может за счет изменения позы влиять на скорость поворота во время самого вращения без добавления "форса".

Классифицировать повороты следует:

- по способу исполнения;
- по позе;
- по продолжительности.

По способу исполнения различают повороты:

- переступанием;
- скрещением;
- смещением стопы;
- одноименным вращением в сторону опорной ноги;
- разноименным вращением в противоположную сторону;
- выкрутом от маховой ноги;
- серийно;
- поточно.

Позы поворотов классифицируются следующим образом:

- простые позы: согнув ногу вперед к колену опорной, пассе, согнув ногу назад колено к колену опорной;
- позы переднего равновесия: высокого, горизонтального, низкого, активные и пассивные;
- позы бокового равновесия;
- позы заднего равновесия;
- позы атиттюда - активно и пассивно;
- позы кольцом - пассивно и активно.

По продолжительности вращений различают повороты на 90, 180, 360, 540 и 720 градусов.

Повороты должны иметь следующие характеристики:

- вращение во время поворота с зафиксированной формой должно быть, как минимум 360°, если вращение меньше, чем 360°, элемент не будет засчитан как элемент равновесия.
- повороты могут быть выполнены как на полупальце, так и на всей стопе.

Прыжки и скачки

Прыжки - это безопорные (полетные) положения тела гимнастки в результате отталкивания. Прыжки относятся к числу наиболее ярких элементов эстетической гимнастики, но они - очень сложный вид движения, как по технической, так и по физической подготовке.

Механизм (техника) отталкивания заключается в том, что за счет быстрого и сильного (взрывного) разгибания ног, предварительно согнутых, гимнастка как бы отталкивает опору от себя, но в результате взлетает сама. Таким образом, ведущим усилием в прыжках является резкое (быстрое и сильное) разгибание суставов ног.

Силами, содействующими высокому вылету, являются:

Предварительный разбег (наскок), позволяющий набрать скорость движения;

1. Активное движение маховых звеньев - рук и ног в соответствующую взлету сторону.

Силами, препятствующими высокому вылету, являются:

2. Сила тяжести тела: чем больше вес гимнастки, тем при прочих равных ниже вылет;
3. "Разболтанность" звеньев тела, когда усилия, направленные на вылет, растворяются в колебательных движениях тела гимнастки.

Таким образом, чтобы увеличить высоту и продолжительность полета, надо:

- правильно разбегаться, чтобы создать оптимальные условия для выталкивания;
- резче, быстрее и сильнее отталкиваться;
- помогать однонаправленной работой маховых звеньев;
- держать тело, как жесткую конструкцию;
- не иметь лишнего веса.

Механизм принятия позы в различных прыжках различен, но в принципе, это либо;

- быстрое движение ног в нужном направлении,
- быстрое сгибание ног нужным образом,
- быстрый наклон туловища в требуемом направлении при соответствующих,

целесообразных и красивых движениях рук.

Механизм приземления заключается в пружинном - как бы сопротивляясь, небольшом сгибании ног. Если этого не будет, то приземление будет жестким и может привести к травмам ног и позвоночника. Если сгибать, ноги не сопротивляясь, то можно упасть или сесть на пол.

Практически все прыжки можно выполнять с поворотами на 90°, 180°, 360°.

Прыжки и скачки должны иметь следующие характеристики:

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

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

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

**Хореография, акробатика.** Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность, ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Музыкально-двигательная подготовка – формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей – поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры.

Акробатические элементы

а) статические положения:

- Мосты на двух и одной ногах, руках
- Шпагаты на правую, левую ногу, поперечный
- Упоры стоя, сидя, лежа
- Стойки на лопатках, груди, предплечьях, руках

б) динамические движения

- Перекаты по направлению вперед, назад, в сторону
- по положению тела в группировке, согнувшись, прогнувшись
- Кувырки по направлению вперед, назад
- по положению тела в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно

**Распределение учебного материала раздела «Техническая подготовка»  
по этапам спортивной подготовки**

| Год обучения                       | НП  | УТ-1,2 | УТ-3 | УТ-4  | УТ-5  |
|------------------------------------|-----|--------|------|-------|-------|
| возраст                            | 6-8 | 8-9    | 9-10 | 10-11 | 11-12 |
| <i>Движения тела изгиб</i>         | +   | +      | +    | +     | +     |
| целостный взмах                    | +   | +      | +    | +     | +     |
| наклон или выпад                   | +   | +      | +    | +     | +     |
| целостная волна                    | +   | +      | +    | +     | +     |
| скручивание                        |     |        |      | +     | +     |
| расслабление                       | +   | +      | +    | +     | +     |
| сжатие                             |     | +      | +    | +     | +     |
| серии движений тела трудности А    | +   | +      | +    | +     | +     |
| серии движений тела трудности В    |     | +      | +    | +     | +     |
| <i>Равновесия Трудности А</i>      | +   | +      | +    | +     | +     |
| Трудности В                        |     |        |      |       |       |
| Связки равновесий                  |     |        |      | +     | +     |
| <i>Прыжки и скачки Трудности А</i> | +   | +      | +    | +     | +     |
| Трудности В                        |     |        |      |       |       |
| Связки прыжков                     |     |        |      | +     | +     |
| <i>Движения рук</i>                |     |        |      |       |       |
| волны                              | +   | +      | +    | +     | +     |
| круги                              | +   | +      | +    | +     | +     |
| покачивания                        | +   | +      | +    | +     | +     |
| хлопки                             | +   | +      | +    | +     | +     |
| отталкивания                       | +   | +      | +    | +     | +     |
| подъемы                            | +   | +      | +    | +     | +     |
| фигурные восьмерки                 | +   | +      | +    | +     | +     |
| рывки                              | +   | +      | +    | +     | +     |
| вращения                           | +   | +      | +    | +     | +     |
| вытягивания                        | +   | +      | +    | +     | +     |
| взмахи с изменениями в             | +   | +      | +    | +     | +     |
| <i>Движения ног</i>                |     |        |      |       |       |
| Покачивания                        | +   |        |      |       |       |
| вытягивания                        | +   |        |      |       |       |
| приседания                         | +   |        |      |       |       |
| вращения                           | +   |        |      |       |       |
| подъемы                            | +   |        |      |       |       |
| удары («пике»)                     | +   |        |      |       |       |

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| сгибания   | + |   |   |   |   |
| махи с различными вариациями<br>использовании силы | + |   |   |   |   |
| другие движения ногами                             | + |   |   |   |   |
| <i>Серии шагов,<br/>подпрыгиваний и подскоков</i>  | + | + | + | + | + |
| серия со сменой ритма                              |   | + | + | + | + |
| <i>Элементы полуакробатики,<br/>акробатики</i>     | + |   |   |   |   |
| <i>Движения на гибкость</i>                        | + | + | + | + | + |
| Комбинации групп движений                          |   | + | + | + | + |
| <i>Хореография</i>                                 | + | + | + | + | + |

#### 4.1.5. **Тактическая подготовка. Теоретическая подготовка. Психологическая подготовка.**

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

Тактика — это процесс овладения спортсменами способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Особое значение этот вид подготовки имеет в спортивных играх и единоборствах. В эстетической гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность тактической подготовки в эстетической гимнастике заключается в том, что она осуществляется, главным образом, до соревнований. Для развития тактического мышления рекомендуется использовать тактические варианты и творческие задания, моделирование игры соперника, просмотры кинофильмов, видеозаписей, анализ проведенной работы, составление индивидуальных и командных планов, заданий по тактическим действиям.

Тактическая подготовка может быть: индивидуальной, групповой, командной.

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



Элементы индивидуальной тактики:

1.Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и др.)

2.Составление произвольных комбинаций с таким расчётом, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования гимнасток, их подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки.

3.Внешнее «оформление» гимнасток: подбор специального костюма, причёски, грима, предмета и пр.

4.Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место.

5.Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

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

Тактические приёмы:

1.Подбор гимнасток, обладающих примерно равными росто-весовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.

2.Выбор музыки и составление упражнений с учётом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью.

3.Сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту.

4.Рациональное взаимодействие гимнасток. Попадание в двойки – тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными.

5.Рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учётом их индивидуальных возможностей. 6.Внешнее оформление выступлений - костюмы, причёски, выход на площадку, построение и др.

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

Элементы командной тактики:

1.Целесообразная расстановка гимнасток в команде (обычно 1-я стабильная и надёжная гимнастка, 2-я самая слабая, последняя самая сильная).

2.Подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастками.

3.Создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке в целом. 4.«Ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

***2.Теоретическая подготовка.***

## **2.1. Этап начальной подготовки.**

*1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. История возникновения и развития эстетической гимнастики.*

Порядок и содержание работы спортивной школы. Физическая культура и спорт в России. Краткий исторический обзор развития эстетической гимнастики как вида спорта. Характеристика современного состояния эстетической гимнастики. Особенности эстетической гимнастики. Крупнейшие международные соревнования. Массовые международные соревнования юных гимнасток.

*2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение гимнастки.*

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности во время занятий и соревнований.

Тренировочная форма гимнасток. Предметы. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

*3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.*

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

*4. Краткая характеристика техники эстетической гимнастики.*

Понятие о технике эстетической гимнастики. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Техничко-вспомогательные действия. Типичные ошибки при освоении техники эстетической гимнастики.

*5. Основные положения правил соревнований по эстетической гимнастике.*

Правила соревнований. Виды соревнований по эстетической гимнастике. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

## **2.2. Учебно-тренировочный этап.**

### **1–2 год обучения**

*1. Краткий обзор состояния и развития эстетической гимнастики в России и за рубежом.*

Этапы развития эстетической гимнастики в России и в своем регионе. Команды-лидеры, проведение соревнований.

Итоги выступления российских гимнасток на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития эстетической гимнастики. Всероссийская федерация эстетической гимнастики.

*2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.*

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по эстетической гимнастике. Причины травм и их профилактика.

Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи.

Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

### *3.Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.*

Мышечная деятельность - основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Предстартовая разминка в соревнованиях по эстетической гимнастике.

### *4.Планирование спортивной тренировки.*

Планирование учебно-тренировочного процесса в эстетической гимнастике.

Перспективное, текущее и оперативное планирование.

Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

### *5.Основы техники и тактики эстетической гимнастики.*

Особенности техники упражнений эстетической гимнастики (целостность, динамичность, танцевальность, слитность).

Структура специфических элементов эстетической гимнастики (волны, взмахи). Совершенствование техники исполнения отдельных элементов и композиций программы соревнований в целом.

Профилирующие упражнения (равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения).

Установка к предстоящим соревнованиям. Разбор ошибок и положительных сторон выступления гимнастки на соревнованиях.

Двигательные действия как предмет обучения; двигательные умения и навыки. Методические приемы обучения. Предупреждение и исправление ошибок.

### *6.Правила соревнований по эстетической гимнастике.*

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований.

## **3–5 год обучения**

### *1.Перспективы подготовки гимнасток на этапе углубленной тренировки.*

Принцип индивидуализации в подготовке юных спортсменов. Построение тренировки с учетом возрастных особенностей, способности и уровня подготовленности. Анализ прошедшего учебно-тренировочного этапа подготовки. Пути повышения спортивного мастерства юных спортсменов. Особенности психологической подготовки гимнасток на этапе углубленной тренировки.

### *2.Основы техники и тактики эстетической гимнастики.*

Особенности техники упражнений эстетической гимнастики (целостность, динамичность, танцевальность, слитность).

Структура специфических элементов эстетической гимнастики (волны, взмахи). Совершенствование техники исполнения отдельных элементов и композиций программы соревнований в целом.

Профилирующие упражнения (равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения).

Установка к предстоящим соревнованиям. Разбор ошибок и положительных сторон выступления гимнастки на соревнованиях.

Двигательные действия как предмет обучения; двигательные умения и навыки. Методические приемы обучения. Предупреждение и исправление ошибок.

*3. Общие основы методики обучения и тренировки в эстетической гимнастике.*

Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка - единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки гимнасток. Общая и специальная физическая подготовка.

Периодизация годового цикла тренировки в эстетической гимнастике. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годового цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

*4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена.*

Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность гимнастки.

*5. Правила соревнований по эстетической гимнастике.*

Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к составлению соревновательной программы по эстетической гимнастике. Ожидаемые баллы команды-победителя. Оборудование площадки. Определение ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

*6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.*

Личная гигиена занимающихся эстетической гимнастикой. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы транспортировки пострадавшего.

### **3. Психологическая подготовка.**

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

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

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

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

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

По цели применения средства и методы психической подготовки делятся на:

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

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

- корригирующие (поправляющие), которые относятся к категории словесных и носят форму гетеровоздействия. Ими могут быть различные:

- варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий),

- способы изменения целеполагания,

- прием «рационализация», (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным),

- «гимнастика чувств» по системе К.С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

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

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

Дополнительно выделяются такие средства: контроль, самоконтроль, внушение, самовнушение, физиотерапевтические процедуры (сауна, массаж, бассейн и т.п.). На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на группы:

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

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

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

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на:

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

По времени применения эти средства и методы делятся на: предупреждающие, предсоревновательные, соревновательные, постсоревновательные.

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

Психологическая подготовка делится на:

1. Базовую, которая включает в себя:

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

2. Психологическую подготовку к тренировкам.

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

1. Формирование значимых мотивов к напряжённой тренировочной работе.

2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и пр.

3. Психологическую подготовку к соревнованиям (предсоревновательную и постсоревновательную).

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

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности, подготовка адекватных задач.

2. Овладение методикой формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями.

3.Разработку и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлению.

4.Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.

5.Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.

6.Сохранение нервно - психической свежести, профилактика перенапряжений, в том числе и психических.

Послесоревновательная психологическая подготовка.

Основные задачами послесоревновательной психологической подготовки являются:

1.Разбор результатов соревнований.

2.Анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения.

3.Постановка задач на ближайшее и отдельное будущее.

4.Отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

#### **4.1.6. Инструкторская и судейская практика.**

Одной из задач МБУДО СШ № 4 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 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 учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться, вместе с тренером 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 учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа на 4-5 году обучения 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 занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

#### **4.1.7. Медицинские, медико-биологические мероприятия. Восстановительные мероприятия. Контроль и тестирование.**

**Медицинские мероприятия** включают: медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование.

**Медико-биологические мероприятия** включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро- массаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, фармакологические и растительные средства.

*Рациональное питание* обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня и предусматривает четырехразовый прием пищи в течение суток. При этом перерывы между отдельными приемами не должны превышать 5 часов. Нельзя принимать пищу непосредственно перед тренировкой или соревнованиями между приемом пищи и тренировкой должен соблюдаться 2-3-часовой интервал, необходимый для переваривания пищи.

Прием пищи следует производить не ранее, чем через 25-30 мин. по окончании физических нагрузок.

Питание спортсменов после соревнований не должно быть чрезмерно обильным, но включать разнообразные высококалорийные продукты. Пить много жидкости не рекомендуется.

*Витаминизация* должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион.

В период интенсивных тренировок целесообразно принимать витамины в виде полноценных комплексов. При проведении тренировочных сборов, особенно в весенний период, целесообразно проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма витаминами.

Использование всех медико-биологических средств допустимо только при назначениях спортивного врача. Фармакологические средства восстановления используются в крайних случаях (состояние перетренировки) и под наблюдением врача.

#### **Восстановительные мероприятия.**

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

*Педагогические средства* восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

*Гигиенические средства* восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

*Психологические средства* позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

*Медико-биологические средства* восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапия, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### **Контроль и тестирование.**

Контроль и тестирование проводится с целью оценить результаты освоения Программы после каждого года обучения и для перевода по этапам многолетней спортивной подготовки. Включает аттестацию, контрольные и контрольно-переводные нормативы.

## **4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «эстетическая гимнастика».**

### **4.2.1. Этап начальной подготовки**

Этап начальной подготовки охватывает дошкольный и младший школьный возраст и является первым звеном в системе многолетней подготовки.

Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Для девочек эстетическая гимнастика является видом спорта, который содействует гармоничному развитию организма с раннего возраста.

К решаемым в первые годы занятий задачам относятся:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля ("школы") выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект.
5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку.
8. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям эстетической гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

Особо важное место отводится игровой деятельности ребенка. Целевое назначение игры следует рассматривать прежде всего в качестве эмоционального компонента во время выполнения физических упражнений. Применение игрового метода в тренировке юных спортсменов обеспечивает высокую эмоциональность занятий, быстрое развитие таких качеств, как сила, быстрота, ловкость, координация, дает возможность проявить детям инициативу, смелость, самостоятельность и оперативное мышление.

Девочки этого возраста уже готовы к обучению и функциональному совершенствованию с помощью специальных средств эстетической, ритмической, танцевальной гимнастики. Нет необходимости форсировать предварительную подготовку и преждевременно вводить узкую специализацию на фоне интенсивных нагрузок. Это приводит к сокращению сроков базовой подготовки и завышенным требованиям к большинству юных занимающихся, что впоследствии сказывается на их количестве.

Таблица № 12

**Примерный годовой учебно-тематический план**  
**Этап начальной подготовки 1 года обучения (4,5 часа в неделю)**

| № п/п | Наименование предметных областей | количество учебных часов по месяцам |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         |       |
|-------|----------------------------------|-------------------------------------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|-------|
|       |                                  | январь                              | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | итого |
| 1.    | Общая физическая                 | 14                                  | 14      | 14   | 13     | 13  | 13   | 14   | 15     | 13       | 13      | 13     | 14      | 163   |

|                              |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|------------------------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
|                              | подготовка  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка   | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         |           | 2         | 3         | 3         | 3         | 1         | 30         |
| 3.                           | Спортивные соревнования   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | -          |
| 4.                           | Техническая подготовка  |           | 2         | 2         | 3         | 3         | 3         |           |           | 3         | 3         | 3         |           | 22         |
| 5.1                          | Тактическая подготовка  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 1         | 1          |
| 5.2.                         | Теоретическая подготовка  | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |           | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 12         |
|                              | Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.                                | 1         |           |           |           |           |           |           | 1         | 1         |           | 1         |           | 4          |
|                              | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Одежда и снаряжение гимнастики. |           | 1         |           |           |           |           |           | 1         |           |           |           |           | 2          |
|                              | Краткая характеристика техники эстетической гимнастики                                |           |           | 1         | 1         | 1         | 1         |           |           |           | 1         |           | 1         | 6          |
| 5.3.                         | Психологическая подготовка  | 1         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 1         | 2          |
| 6.                           | Инструкторская и судейская практика   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | -          |
| 7.                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия          |           |           |           |           |           |           | 1         | 1         |           |           |           |           | 2          |
|                              | Тестирование и контроль   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 2         | 2          |
| <b>Теоретические занятия</b> |   | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  |           | <b>2</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>12</b>  |
| <b>Практические занятия</b>  |   | <b>18</b> | <b>19</b> | <b>19</b> | <b>19</b> | <b>19</b> | <b>19</b> | <b>15</b> | <b>18</b> | <b>19</b> | <b>19</b> | <b>19</b> | <b>19</b> | <b>222</b> |
| <b>Общий объем часов</b>     |   | <b>19</b> | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>15</b> | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>234</b> |

**Примерный годовой учебно-тематический план  
Этап начальной подготовки 2,3 года обучения (6 часов в неделю)**

| № п/п | Наименование предметных областей   | количество учебных часов по месяцам |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         | итого |
|-------|--|-------------------------------------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|-------|
|       |  | январь                              | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь |       |
| 1.    | Общая физическая подготовка  | 6                                   | 6       | 6    | 6      | 6   | 6    | 16   | 12     | 6        | 6       | 6      | 6       | 88    |
| 2.    | Специальная физическая подготовка  | 5                                   | 5       | 5    | 5      | 5   | 5    | 4    | 8      | 5        | 5       | 5      | 5       | 62    |
| 3.    | Спортивные соревнования  |                                     |         | 2    |        |     | 2    |      |        |          | 2       |        |         | 6     |
| 4.    | Техническая подготовка   | 12                                  | 12      | 8    | 13     | 13  | 8    |      | 3      | 13       | 7       | 13     | 10      | 112   |
| 5.1.  | Тактическая подготовка   |                                     |         | 1    |        |     | 1    |      |        |          | 2       |        |         | 4     |
| 5.2.  | Теоретическая подготовка   | 2                                   | 2       | 1    | 1      | 1   | 1    | 3    | 2      | 1        | 1       | 1      | 2       | 18    |
|       | История возникновения и развития эстетической гимнастики                             | 1                                   |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         | 1     |
|       | Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и |                                     |         |      |        |     |      | 2    | 2      |          |         | 1      |         | 5     |

|                              |   |           |           |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|------------------------------|---|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
|                              | самоконтроль спортсмена.  |           |           |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|                              | Краткая характеристика техники эстетической гимнастики.           |           | 1         |            | 1         | 1         |           |           |           |           |           | 1         | 4         |            |
|                              | Правила соревнований по эстетической гимнастике.                  |           |           | 1          |           |           | 1         |           |           | 1         |           |           | 3         |            |
|                              | Антидопинговая программа  | 1         | 1         |            |           |           | 1         | 1         |           |           |           | 1         | 5         |            |
| 5.3.                         | Психологическая подготовка  |           |           | 2          |           |           | 2         |           |           | 2         |           |           | 6         |            |
| 6.                           | Инструкторская и судейская практика                               | 1         | 1         | 1          | 1         | 1         | 1         |           |           | 1         | 1         | 1         | 10        |            |
| 7.                           | Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия |           |           |            |           |           |           | 3         | 1         |           |           |           | 4         |            |
|                              | Тестирование и контроль   |           |           |            |           |           |           |           |           |           |           | 2         | 2         |            |
| <b>Теоретические занятия</b> |   | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>1</b>   | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>3</b>  | <b>2</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>18</b>  |
| <b>Практические занятия</b>  |   | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>252</b> | <b>25</b> | <b>25</b> | <b>25</b> | <b>23</b> | <b>24</b> | <b>25</b> | <b>25</b> | <b>25</b> | <b>24</b> | <b>294</b> |
| <b>Общий объем часов</b>     |   | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b>  | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>312</b> |

### 5.2.2. Учебно-тренировочный этап.

На этапе начальной спортивной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной базовой подготовкой. Эффективность подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней тренировки.

Основные задачи тренировки юных спортсменов на этапе начальной спортивной специализации - обеспечение дальнейшей всесторонней подготовленности занимающихся, овладение рациональной техникой упражнений, способствующих прогрессу в избранном виде спорта, укрепление здоровья юных спортсменов.

В занятиях с гимнастками основы спортивной техники изучаются в облегченных условиях. Необходимо широко использовать комплексы специально-подготовительных и игровых упражнений. Особое внимание уделяется тактической подготовке. Целесообразно вводить в учебно-тренировочные занятия специальные тактические задания, способствующие развитию у юных

спортсменов навыков выполнения элементарных тактических операций. Эффективным средством овладения спортивной техникой и тактикой является участие в соревнованиях.

Ключевыми моментами подготовки в эстетической гимнастике этого этапа являются формирование техники работы без предмета в заданных построениях и умение согласовывать движения с характером музыки.

Гимнастки, занимающиеся на этом этапе подготовки, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сенситивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости.

Развитие в младшем и среднем школьном возрасте идет относительно равномерно, равномерно должны повышаться и учебно-тренировочные требования.

На этапе н спортивной специализации заметно возрастает роль соревновательной подготовки. Регулярное участие в соревнованиях обуславливает значительное повышение специальной физической и технико-тактической подготовки.

Таблица № 13

**Примерный годовой учебно-тематический план  
Учебно-тренировочный этап 1 год обучения (10 часов в неделю)**

| № п/п                        | Наименование предметных областей  | количество учебных часов по месяцам |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|------------------------------|---|-------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
|                              |   | январь                              | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | итого      |
| 1.                           | Общая физическая подготовка   | 9                                   | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 20        | 10        | 9         | 9         | 9         | 9         | 120        |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка   | 12                                  | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 14        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 146        |
| 3.                           | Спортивные соревнования   | 2                                   |           | 2         |           | 2         | 2         |           |           | 2         | 2         | 2         | 2         | 16         |
| 4.                           | Техническая подготовка  | 13                                  | 20        | 16        | 18        | 18        | 16        |           | 18        | 18        | 17        | 18        | 14        | 186        |
| 5.1.                         | Тактическая подготовка  |                                     |           | 1         |           |           |           |           |           |           |           |           | 1         | 2          |
| 5.2.                         | Теоретическая подготовка  | 2                                   | 2         | 2         | 4         | 2         | 2         |           | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 24         |
|                              | Краткий обзор состояния и развития эстетической гимнастики в России и за рубежом. | 1                                   |           |           | 1         |           | 1         |           |           |           |           |           |           | 3          |
|                              | Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.                           |                                     | 1         | 1         |           |           |           |           | 1         | 1         |           |           |           | 4          |
|                              | Основы техники и тактики эстетической гимнастики.                                 |                                     | 1         |           | 2         | 1         | 1         |           | 1         |           | 2         | 2         | 1         | 11         |
|                              | Основные положения правил соревнований по эстетической гимнастике.                |                                     |           | 1         | 1         | 1         |           |           |           | 1         |           |           |           | 4          |
|                              | Антидопинговая программа  | 1                                   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 1         | 2          |
| 5.3.                         | Психологическая подготовка  | 1                                   |           | 1         |           |           | 2         |           |           |           | 1         |           | 1         | 6          |
| 6.                           | Инструкторская и судейская практика   | 1                                   | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |           |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 10         |
| 7.                           | Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия                 |                                     |           |           |           |           |           | 6         | 2         |           |           |           |           | 8          |
|                              | Тестирование и контроль   |                                     |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 2         | 2          |
| <b>Теоретические занятия</b> |   | <b>2</b>                            | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>4</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  |           | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>24</b>  |
| <b>Практические занятия</b>  |   | <b>38</b>                           | <b>42</b> | <b>42</b> | <b>40</b> | <b>42</b> | <b>42</b> | <b>40</b> | <b>42</b> | <b>42</b> | <b>42</b> | <b>42</b> | <b>42</b> | <b>496</b> |
| <b>Общий объем часов</b>     |   | <b>40</b>                           | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>40</b> | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>520</b> |

**Примерный годовой учебно-тематический план  
Учебно-тренировочный этап 2 год обучения (12 часов в неделю)**

| № п/п                        | Наименование предметных областей                                  | количество учебных часов по месяцам |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|------------------------------|---|-------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
|                              |   | январь                              | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | итого      |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                                       | 10                                  | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 28        | 16        | 10        | 10        | 10        | 10        | 144        |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                                 | 14                                  | 14        | 14        | 14        | 14        | 14        | 14        | 22        | 14        | 14        | 14        | 14        | 176        |
| 3.                           | Спортивные соревнования   | 2                                   | 2         | 2         | 2         | 2         | 4         |           |           | 2         | 4         | 2         | 2         | 24         |
| 4.                           | Техническая подготовка  | 18                                  | 21        | 20        | 21        | 22        | 18        |           | 8         | 21        | 18        | 21        | 18        | 206        |
| 5.1.                         | Тактическая подготовка  | 1                                   |           | 1         |           |           | 1         |           |           |           | 1         |           |           | 4          |
| 5.2.                         | Теоретическая подготовка  | 3                                   | 3         | 4         | 3         | 3         | 3         |           | 2         | 4         | 3         | 3         | 3         | 34         |
|                              | Основы гигиены  | 1                                   | 1         | 1         |           |           |           |           |           | 1         |           |           |           | 4          |
|                              | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. | 1                                   | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |           |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 10         |
|                              | Основы техники и тактики эстетической гимнастики.                 | 1                                   | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 11         |
|                              | Планирование спортивной тренировки.                               |                                     |           | 1         | 1         | 1         | 1         |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 9          |
| 5.3.                         | Психологическая подготовка  | 1                                   | 1         | 1         | 1         |           | 1         |           |           | 1         | 1         | 1         |           | 8          |
| 6.                           | Инструкторская и судейская практика                               | 1                                   | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         |           |           | 2         | 1         | 1         | 1         | 12         |
| 7.                           | Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия |                                     |           |           |           |           |           | 8         | 4         |           |           |           |           | 12         |
|                              | Тестирование и контроль   |                                     |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 4         | 4          |
| <b>Теоретические занятия</b> |   | <b>3</b>                            | <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  |           | <b>2</b>  | <b>4</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>34</b>  |
| <b>Практические занятия</b>  |   | <b>47</b>                           | <b>49</b> | <b>50</b> | <b>49</b> | <b>49</b> | <b>49</b> | <b>50</b> | <b>50</b> | <b>50</b> | <b>49</b> | <b>49</b> | <b>49</b> | <b>590</b> |
| <b>Общий объем часов</b>     |   | <b>50</b>                           | <b>52</b> | <b>54</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>50</b> | <b>52</b> | <b>54</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>624</b> |

Таблица № 14

Примерный годовой учебно-тематический план  
Учебно-тренировочный этап 3-4 год обучения (14 часов в неделю)

| № п/п | Наименование предметных областей                                  | количество учебных часов по месяцам |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         |       |
|-------|---|-------------------------------------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|-------|
|       |   | январь                              | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | итого |
| 1.    | Общая физическая подготовка                                       | 10                                  | 10      | 10   | 10     | 10  | 10   | 20   | 12     | 10       | 10      | 10     | 10      | 132   |
| 2.    | Специальная физическая подготовка                                 | 15                                  | 15      | 15   | 15     | 15  | 15   | 30   | 24     | 15       | 15      | 15     | 15      | 204   |
| 3.    | Спортивные соревнования   | 2                                   | 4       | 4    | 2      | 4   | 4    |      |        | 4        | 4       | 4      | 4       | 36    |
| 4.    | Техническая подготовка  | 23                                  | 22      | 24   | 28     | 25  | 27   |      | 20     | 25       | 25      | 27     | 22      | 268   |
| 5.1.  | Тактическая подготовка  |                                     | 1       | 1    |        | 1   |      |      |        | 1        | 1       |        | 1       | 6     |
| 5.2.  | Теоретическая подготовка  | 4                                   | 4       | 4    | 4      | 4   | 4    |      |        | 4        | 4       | 4      | 4       | 40    |
|       | Перспективы подготовки гимнасток на этапе углубленной тренировки. | 1                                   | 1       | 1    |        |     |      |      |        |          |         |        |         | 3     |
|       | Основы техники и тактики  | 1                                   | 1       | 1    | 1      | 1   | 1    |      |        | 1        | 1       | 1      | 1       | 10    |

|                              |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|------------------------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
|                              | эстетической гимнастики.  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|                              | Планирование спортивной тренировки.                               |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         |           |           | 2         | 1         | 1         | 1         | 11         |
|                              | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки  | 1         | 1         | 1         | 2         | 2         | 1         |           |           | 1         | 2         | 2         | 2         | 15         |
|                              | Антидопинговая программа  | 1         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 1          |
| 5.3.                         | Психологическая подготовка  | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         |           |           | 2         | 1         | 1         | 1         | 12         |
| 6.                           | Инструкторская и судейская практика                               | 1         | 1         | 2         | 2         | 2         | 1         |           |           | 1         | 2         | 1         | 1         | 14         |
| 7.                           | Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия |           |           |           |           |           |           | 8         | 4         |           |           |           |           | 12         |
|                              | Тестирование и контроль   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 4         | 4          |
| <b>Теоретические занятия</b> |   | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  |           |           | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>40</b>  |
| <b>Практические занятия</b>  |   | <b>52</b> | <b>54</b> | <b>58</b> | <b>58</b> | <b>58</b> | <b>58</b> | <b>58</b> | <b>60</b> | <b>58</b> | <b>58</b> | <b>58</b> | <b>58</b> | <b>688</b> |
| <b>Общий объем часов</b>     |   | <b>56</b> | <b>58</b> | <b>62</b> | <b>62</b> | <b>62</b> | <b>62</b> | <b>58</b> | <b>60</b> | <b>62</b> | <b>62</b> | <b>62</b> | <b>62</b> | <b>728</b> |

**Примерный годовой учебно-тематический план  
Учебно-тренировочный этап 5 год обучения (16 часов в неделю)**

| № п/п | Наименование предметных областей   | количество учебных часов по месяцам |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         |       |
|-------|--|-------------------------------------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|-------|
|       |  | январь                              | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | итого |
| 1.    | Общая физическая подготовка  | 11                                  | 11      | 11   | 11     | 11  | 11   | 26   | 14     | 11       | 11      | 11     | 11      | 150   |
| 2.    | Специальная физическая подготовка  | 17                                  | 17      | 17   | 17     | 17  | 17   | 30   | 20     | 17       | 17      | 17     | 17      | 220   |
| 3.    | Спортивные соревнования  | 4                                   | 4       | 6    | 4      | 4   | 8    |      |        | 4        | 6       | 4      | 4       | 48    |
| 4.    | Техническая подготовка   | 22                                  | 27      | 27   | 30     | 29  | 25   |      | 21     | 29       | 27      | 30     | 27      | 294   |
| 5.1.  | Тактическая подготовка   |                                     | 1       | 1    | 1      | 1   | 1    |      |        | 1        | 1       | 1      |         | 8     |
| 5.2.  | Теоретическая подготовка   | 4                                   | 4       | 4    | 4      | 4   | 4    |      | 4      | 4        | 4       | 4      | 4       | 44    |
|       | Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена. Первая доврачебная помощь. | 1                                   | 1       | 2    | 2      | 2   | 2    |      | 2      | 2        | 2       | 2      | 1       | 19    |
|       | Общие основы методики обучения и тренировки в эстетической гимнастике.                             | 2                                   | 2       | 2    | 2      | 2   | 2    |      | 2      | 2        | 2       | 2      | 1       | 21    |
|       | Правила соревнований по эстетической гимнастике.   | 1                                   | 1       |      |        |     |      |      |        |          |         |        | 1       | 3     |
|       | Антидопинговая программа   |                                     |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        | 1       | 1     |
| 5.3.  | Психологическая подготовка   | 1                                   | 1       | 2    | 1      | 1   | 2    |      |        | 1        | 2       | 1      |         | 12    |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика  | 3                                   | 2       | 3    | 3      | 3   | 3    |      |        | 3        | 3       | 3      | 2       | 28    |
| 7.    | Медицинские, медико-биологические и восстановительные  | 2                                   |         |      |        |     |      | 12   | 10     |          |         |        |         | 24    |



|                              |                         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|------------------------------|-------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
|                              | мероприятия             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|                              | Тестирование и контроль |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 4         | 4          |
| <b>Теоретические занятия</b> |                         | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  |           | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>44</b>  |
| <b>Практические занятия</b>  |                         | <b>60</b> | <b>63</b> | <b>67</b> | <b>67</b> | <b>66</b> | <b>67</b> | <b>68</b> | <b>65</b> | <b>66</b> | <b>67</b> | <b>67</b> | <b>65</b> | <b>788</b> |
| <b>Общий объем часов</b>     |                         | <b>64</b> | <b>67</b> | <b>71</b> | <b>71</b> | <b>70</b> | <b>71</b> | <b>68</b> | <b>69</b> | <b>70</b> | <b>71</b> | <b>71</b> | <b>69</b> | <b>832</b> |

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

В МБУДО СШ № 4 г. Сочи осуществляется спортивная подготовка по следующим дисциплинам вида спорта эстетическая гимнастика (в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, в возрастных категориях в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией):

– эстетическая гимнастика.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «эстетическая гимнастика» относятся:

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

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

2.1. Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы:

1. К занятиям допускаются:

Девочки в возрасте от 6 лет и старше, имеющие справку от врача с указанием основной группы здоровья и допуск к занятиям эстетической гимнастикой. А также прошедшие медицинскую комиссию в физкультурно-спортивном диспансере (для учебно-тренировочных групп).

2. Занимающиеся должны соблюдать следующие нормы поведения:

- Приходить в помещение для занятий за 10-15 минут до начала занятий, со сменной обувью.

- Переодеваться в спортивную форму разрешается только в специально отведенных для этого местах (раздевалках).

- не оставляйте в раздевалках ценные вещи перед тренировкой необходимо снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, и другие жесткие или мешающие предметы.

- Занимающиеся должны заниматься в чистой, опрятной спортивной одежде, позволяющей свободно выполнять различные двигательные действия. Форма должна быть без молний, пуговиц, застёжек и других жёстких или мешающих элементов, облегать тело.

- При переходе из раздевалки в спортивный зал, необходимо спокойно идти за тренером-преподавателем, не отставая и не перегоняя группу и тренера-преподавателя. Все предметы должны находиться в рюкзаке. Сменная обувь должна быть на нескользящей подошве.

- Вход в спортивный зал возможен только при наличии тренера-

преподавателя или хореографа. Запрещено находиться в зале, если там нет тренера-преподавателя. Зал - место повышенной опасности.

- В случае опоздания или прихода раньше, в зал входить только с разрешения тренера-преподавателя.

- Не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях. В случае травм и физических заболеваний предупредить педагога о причине невозможности посещения занятия. После предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.

- Бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.

- Уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам-преподавателям, работающим в школе.

### 3. При проведении занятий:

- занимающиеся должны знать правила пожарной безопасности.
- занимающиеся должны выполнять все требования и команды педагога.
- занимающимся запрещается выполнять различные физические и технические действия без указания на это педагога.

- без разрешения педагога занимающиеся не имеют право самостоятельно выходить из спортивного зала.

- занимающиеся должны уважать своих товарищей по секции и умышленно не причинять им моральных и физических травм.

- занимающиеся при выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательными к своему товарищу, а также к самому себе с целью избежания физических травм.

- при выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т.п.) любым из членов группы.

- запрещается кричать и громко разговаривать.

- запрещается отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.

- При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю или любому находящемуся в зале преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

### 4. При возникновении чрезвычайной ситуации:

- Занимающиеся должны выполнять все указания педагога, а при невозможности получения таких указаний следовать указаниям старшего группы или другого ответственного лица.

- При невозможности получения указаний от ответственных лиц, каждый занимающийся должен самостоятельно или с группой лиц принять все возможные меры и усилия с целью сохранения своей жизни и здоровья.

### 5. Окончание занятий

- По окончании занятий следует убрать в отведённое место спортивный инвентарь и привести в порядок место тренировок и раздевалки.

## 6. Родителям

- Родители или другие лица не должны приводить ребёнка задолго до начала занятий и тем более не оставлять его одного в холле школы.
- Просьба доводить ребёнка непосредственно до входа в спортивную школу.
- Не разрешается приводить ребёнка на занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях.
- В случае травм и физических заболеваниях заблаговременно предупредить педагога о причине невозможности посещения занятий. После предоставления медицинской справки с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.
- При получении ребёнком травмы непосредственно во время занятий, после осмотра тренера-преподавателя, в случае необходимости будет вызвана скорая помощь, о чём немедленно будут оповещены родители занимающегося. В случае отказа от медицинской помощи родители должны написать записку об отказе.
- Если в дальнейшем профессиональная медицинская помощь понадобилась, необходимо срочно оповестить об этом тренера-преподавателя. После выздоровления необходимо предоставить справку с диагнозом из травмпункта, а также справку с разрешением врача посещать занятия.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **6.2. Кадровые условия реализации Программы.**

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

6.2.1. Кадровая укомплектованность МБУДО СШ № 4 осуществляется в соответствии со штатным расписанием.

6.2.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.3. В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МБУДО СШ № 4 не реже 1 раза в 3 года проходят обучения по программам повышения квалификации.

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

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

Перечень информационно-методического обеспечения для использования специалистами, осуществляющих спортивную подготовку гимнасток, а также гимнастам, проходящих спортивную подготовку.

### **6.2.1. Перечень учебно-методических ресурсов:**

1. Архипов Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод.рек. [Текст]/ СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.

2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого [Текст]/ В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

3. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. - СПб: Респекс Люкси, 1996.

4. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебник. /Кузнецов Ж.К., Холодов В.С. – М.: Академия, 2013 – 513 с.

5. Под общей редакцией О.Г. Румба, Л.А. Карпенко Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие. – Москва, 2014.

6. Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике [Текст]/ Учебно-методическое пособие – Москва, 2006.

7. Плеханова М.Э., Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложно координационных видах спорта: монография [Текст]/ М.Э. Плеханова - Москва: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта, 2006.

8. Туманян Г.С. Текущие тренировочные планы [Текст]/ Г.С. Туманян, В.В. Гожин, С.К. Харацидис. – М.: Советский спорт, 2002.

### **6.3.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1. Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 : одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)

2. Российская Федерация. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция). [принят Гос. Думой 21 декаб. 2012 : одобр. Советом Федерации 26 декаб. 2012 г.] – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»: Приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 996. – [https://minsport.gov.ru/2022/doc/26122022\\_2/ФССП%20эстетич.гимнастика.pdf/](https://minsport.gov.ru/2022/doc/26122022_2/ФССП%20эстетич.гимнастика.pdf/)

4. Единая Всероссийская спортивная классификация 2022-2025 гг. – URL: <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/38361/>

5. Всероссийская федерация эстетической гимнастики – URL: <https://vfeg.ru>

6. Технология спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Режим доступа – URL: <http://tst.sportedu.ru>

7. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» . URL: <http://www.teoriya.ru/ru>

**Антидопинговая обучающая программа для легкоатлетов, занимающихся на этапе начальной подготовки**

Отводимое время – 5 часов (15 занятий по 20 минут).

Содержание:

Тема 1. Спорт и его значение в жизни человека (100 минут).

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга» (60 минут). Тема 3.

Антидопинговые правила (60 минут).

Тема 4. Запрещенный список (40 минут).

Тема 5. Допинг-контроль (40 минут). Программа строится на беседе.

Программа предусматривает прохождение двух тестирований – начального и итогового.

На первом занятии юные спортсмены проходят тестирование, выбирая правильный, на их взгляд, ответ из серии предложенных ответов.

На заключительном занятии юные спортсмены отвечают на вопросы итогового проверочного теста, что позволит оценить качество усвоения материала программы.

На занятиях в рамках проведения антидопинговой программы приветствуется участие детей в обсуждении тем.

Тема 1. Спорт и его значение в жизни человека.

Использование сопроводительных материалов не предусматривается.

В рамках обсуждения темы занимающимся предлагается принять участие в дискуссии, предложив дать ответы на следующие вопросы:

- для чего нужен человеку спорт?
- почему именно они занимаются спортом?
- что такое «чистый» спорт в их понимании?
- почему им нравятся занятия спортом?
- что в спорте главное – победа или участие?

- смотрят ли они соревнования (по телевизору, на стадионе и т.д.)?
- кого из известных спортсменов они знают?
- есть ли у них кумиры в спорте?
- известны ли им случаи нечестного поведения в спорте, каково их отношение к таким ситуациям?
- чего они ждут от занятий спортом, к чему стремятся, каковы их спортивная мечта и цель занятий спортом?
- можно ли, на их взгляд, ради победы обмануть соперника?

При обсуждении данных вопросов раскрывается базовая установка антидопинговых правил – негативное отношение к обману в спорте, отказ от победы любыми средствами, уважение соперника.

В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «неправильные».

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга».

Цель занятия – дать занимающимся верное представление о «чистоте» спорта и рассказать в доступной для их понимания форме о понятии «допинг».

Для начала необходимо задать юным спортсменам вопрос: слышали ли они когда-нибудь слово «допинг»? После полученных ответов необходимо дать корректное и доступное определение допинга.

Допинг – это стремление нечестным путем добиться победы. Другими словами, допинг – это обман. Допинг – это не просто таблетка или что-то запрещенное, это – более широкое понятие, включающее в себя следующее: обман, стремление нечестно победить, использовать что-то запрещенное ради победы на соревнованиях, неуважение соперника, обман себя, нанесение вреда собственному здоровью.

Допинг очень опасен для здоровья. Если спортсмен принимает лекарства или таблетки для того, что пробежать быстрее или прыгнуть дальше, то это может очень навредить здоровью – могут появиться прыщи, можно сломать ногу или руку. В итоге прием запрещенных лекарств может привести к инвалидности или даже смерти.

Прием допинга – это проявление неуважения к соперникам. Спортивные соревнования – это честная борьба и равные условия для всех участников. Если кто-то обманывает и принимает допинг, то это уже нечестная борьба, неуважение других спортсменов и даже себя. Поэтому лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть.

Применять допинг запрещено! За это спортсменов наказывают – им запрещают тренироваться, выступать на соревнованиях.

Тема 3. Антидопинговые правила

В спорте, как и везде в жизни, есть свои правила, которые нельзя нарушать.

Например, все знают о правилах дорожного движения. И пешеходы, и автомобилисты должны их соблюдать, чтобы все могли ездить, ходить, и никто при этом не пострадал.

Что происходит, если кто-то нарушает правила?

Кто-то от этого страдает – причем это может быть и сам нарушитель, и тот, против кого нарушены правила. Того, кто нарушает правила, всегда наказывают.

В спорте, как уже говорилось, тоже есть правила. Например, в беге свои правила, в прыжках – свои, т.д. Эти правила принимают все: и спортсмены, и тренеры. Их изучают и им следуют.

Точно так же есть антидопинговые правила. Это правила, которые должен знать каждый спортсмен. Все, кто хочет стать спортсменом, должен знать не только правила своего вида спорта (например, в легкой атлетике: где старт, где финиш, что дистанции имеют определённую длину, и т.д.), но и обязательно знать антидопинговые правила.

Проводящий беседу обращается к юным спортсменам: «Итак, какие это правила? Может, кто-то знает антидопинговые правила? Что нельзя делать спортсмену?»

Получить ответы и предположения юных спортсменов. Нарушением правил являются случаи:

- если спортсмен использует запрещенные лекарства (витамины, таблетки, уколы, мази и др.) для того, чтобы нечестным путем стать сильнее, обмануть и победить соперника;
- если даже спортсмен только попытался применять такие препараты;
- если спортсмен отказывается проходить допинг-контроль (понятие допинг- контроль будет рассмотрено на следующем занятии), потому что это означает, что, скорее всего, спортсмен старается обмануть и скрыть, что он принимал что-то запрещенное;
- если спортсмен знает, что кто-то принимает допинг, и не говорит об этом тренеру, т.е. скрывает нарушение, которое совершает другой спортсмен;
- также к нарушениям антидопинговых правил относится ситуация, при которой спортсмен дает другим спортсменам запрещенные препараты.

Когда говорилось о правилах дорожного движения, то было указано, что если не соблюдать правила, то могут происходить различные неприятные ситуации, а нарушитель несет наказание. Итак, если кто-то нарушает антидопинговые правила, то его наказывают.

Наказание за нарушение антидопинговых правил:

- спортсмену запрещают тренироваться (могут запретить на год, два, три, четыре и даже на всю жизнь!);
- спортсмену запрещается участвовать в соревнованиях;
- спортсмена заставляют вернуть все награды: грамоты, медали, призовые деньги и т.д.

Тема 4. Запрещенный список

Для того, чтобы спортсмен и его тренер понимали, какие лекарства и таблетки запрещено принимать в спорте, врачами и учеными было решено составить специальный список веществ, которые спортсменам нельзя принимать. Такой список называется «запрещенный». В этом списке указаны названия препаратов, лекарств, мазей, уколов и т.д., которые спортсменам нельзя использовать. Этот список является обязательным для всех спортсменов – во всех видах спорта и во всех странах мира. Т.е. одни и те же лекарства запрещены как для легкоатлетов, так и для футболистов, велосипедистов, пловцов, гимнастов и т.д. во всем мире – и в России, и во Франции, и в США.

Что делать, если спортсмен заболел? Если спортсмен заболел, он должен обратиться в поликлинику или больницу. Ему выпишут лекарства и назначат



лечение. Если спортсмена лечили лекарствами, которые запрещены в спорте, врач вместе со спортсменом оформляет специальный документ, который разрешает прием запрещенных лекарств в больнице.

Тренер обращается к юным спортсменам: «Следует запомнить, что если вы решили стать спортсменом, то вам нельзя принимать любые лекарства, даже если они помогают вашей маме или однокласснику. Вы всегда должны помнить, что, если спортсмен заболел, ему надо обратиться к доктору, который выпишет разрешенные лекарства».

Какие лекарства входят в запрещенный список? Запрещенный список состоит из большого количества препаратов, которые нельзя принимать спортсменам. Это такие препараты, которые могут улучшить спортивный результат, а это относится к нечестной борьбе, ведь спортсмены должны уважать друг друга и соревноваться в равных условиях. Кроме того, эти же препараты очень вредят здоровью человека – у спортсмена может появиться серьезное заболевание, и ему будет запрещено заниматься спортом.

#### Тема 5. Допинг-контроль

Для того, чтобы понять, применял ли спортсмен что-то запрещенное в спорте или нет, был придуман способ, который называется допинг-контроль. Допинг-контроль – это специальная процедура, когда по анализам спортсмена определяют, принимал ли он какие-либо запрещенные таблетки, или делали ли ему какие-то запрещенные уколы.

Каждый спортсмен должен знать о процедуре прохождения допинг-контроля, потому что его всегда могут вызвать для прохождения этой процедуры, и он обязан ее пройти, если не хочет стать нарушителем допинговых правил.

Как организуется допинг-контроль?

1. Кто проводит допинг-контроль?

Специально обученные люди, у которых есть специальный документ, в соответствии с которым они могут проводить такую процедуру.

2. Где проводится допинг-контроль?

Допинг-контроль проводится на соревнованиях, а также на тренировке или даже дома.

3. Что проверяют?

У спортсмена для анализа берут мочу. У взрослых спортсменов могут брать еще и кровь.

4. Где проверяют анализы спортсменов?

Пробы спортсменов проверяют в специальных лабораториях, которые называются «антидопинговыми». В таких лабораториях проверяют только пробы спортсменов, и больше ничьи.

5. Если в пробе находят что-то запрещенное, что происходит дальше?

В таком случае спортсмена наказывают – забирают у него все медали, грамоты, призы. Ему запрещают участвовать в соревнованиях и даже просто тренироваться.

Если спортсмен нарушает правила постоянно, ему запрещают заниматься спортом и выступать на соревнованиях навсегда! Про него все будут говорить, что он – нечестный человек, обманщик.

Тренер обращается к юным спортсменам: «Представьте, что человеку навсегда запрещают заниматься спортом. И как бы он не сожалел потом о своем

поступке, ему все равно нельзя будет вернуться в спорт, потому что никто не захочет с ним соревноваться».

Анкета для юных легкоатлетов, занимающихся на ЭНП Вопросы для входного тестирования:

- В спорте важна только победа (да, нет).
- Победы можно достичь любым способом, даже не совсем честным (да, нет).
- Спортсменам, как и всем остальным людям, можно всегда использовать при болезни любые лекарства, помогающие выздороветь (да, нет).
- Существуют ли антидопинговые правила? (да, нет).
- Опасен ли допинг для здоровья, если он повышает спортивные результаты? (да, нет).

Вопросы для итогового тестирования:

- Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила? (да, нет).
- Можно ради победы на районных соревнованиях применять допинг? (да, нет).
- Если спортсмен заболел, он всегда может для лечения использовать любой препарат (да, нет).
- Спортсмен может не проходить допинг-контроль, если он этого не хочет (да, нет).
- Спортсмен сдает пробы только на соревнованиях, и если он некоторое время не принимает участия в соревнованиях, то принимать запрещенные в спорте вещества ему можно (да, нет).
- Иногда допускается нарушить антидопинговые правила, если другие спортсмены тоже это делают (да, нет).
- За применение допинга спортсмена не накажут, если он был уличен в применении запрещенного вещества первый раз (да, нет).

### **Антидопинговая образовательно-воспитательная программа для легкоатлетов, занимающихся на учебно-тренировочном этапе**

Отводимое время – 5 часов (15 занятий по 20 минут).

Содержание:

Тема 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта (40 минут).

Тема 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил (60 минут).

Тема 3. Почему допинг запрещен в спорте (40 минут).

Тема 4. Антидопинговые правила и документы (40 минут).

Тема 5. Процедура тестирования спортсмена (40 минут).

Тема 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил (40 минут).

Тема 7. Правила безопасности спортсменов (40 минут).

План проведения занятия по теме 1 «Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта»:

- История возникновения и развития спорта.

- Значение физической культуры и спорта в жизни людей.
- Интерес к крупным спортивным событиям в современном мире.
- Олимпийские ценности: совершенство, дружба, уважение.
- Дух спорта.
- Движение Fair Play.
- Ценность честной победы.

План проведения занятия по теме 2 «Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил»:

- Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила.
- Источники информации об антидопинговых правилах (сайты ВФЛА, РАА «РУСАДА», он-лайн программа Triagonal, и др.).
- Субстанции и методы, запрещенные в спорте.
- К кому спортсмен может обратиться за помощью (проверка препаратов на наличие в их составе запрещенных субстанций).
- Виды нарушений антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 3 «Почему допинг запрещен в спорте»:

- Вред, который наносит допинг духу спорта.
- Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов).
- Социальные и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 4 «Антидопинговые правила и документы»:

- Почему спортсмен должен соблюдать антидопинговые правила.
- Организации, которые ведут борьбу с допингом в спорте, их роль и полномочия (включая Всемирное антидопинговое агентство, World Athletics, Российское антидопинговое агентство и ВФЛА).
- Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты.

План проведения занятия по теме 5 «Процедура тестирования спортсмена»:

- Кого могут протестировать в рамках допинг-контроля.
- Кто проводит тестирование.
- Какие бывают виды анализов.
- Описание процедуры отбора пробы мочи и крови.
- Права и обязанности спортсмена.
- Тестирование несовершеннолетних спортсменов.
- Где анализируются пробы и как можно узнать результат теста.

План проведения занятия по теме 6 «Наказание за нарушение антидопинговых правил»:

- Процедура уведомления спортсмена о возможном нарушении антидопинговых правил.

- Права и обязанности спортсмена.
- Вынесение решения в отношении нарушения, совершенного спортсменом.
- Отстранение, дисквалификация и другие последствия нарушений
- Наказание спортсмена в соответствии с Кодексом РФ об административных правонарушениях.

План проведения занятия по теме 7 «Правила безопасности спортсменов»:

- Принцип строгой ответственности за знание и соблюдение антидопинговых правил.

- Опасность, связанная с применением биологически активных пищевых добавок (БАД).

- Правила, связанные с оказанием медицинской помощи спортсменам.

- Оформление разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.

- К кому можно обращаться за разъяснениями и консультациями по антидопинговой тематике.

- Что делать, если спортсмену предлагают допинг или если спортсмену известно о случаях нарушения антидопинговых правил другими спортсменами или персоналом спортсменов.