

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №10
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА**

Рассмотрена и принята на педагогическом совете
Протокол № 3
от «21» марта 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ № 10
Филофеева Н.Н.
Приказом МАУ ДО СШ №10
от «21» марта 2024 г. № 140

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2022 № 1037) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1237)

Срок реализации этапов спортивной подготовки программы:

- Этап начальной подготовки – 3 года
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- Этап совершенствования спортивного мастерства – срок реализации не ограничивается
- Этап высшего спортивного мастерства – срок реализации не ограничивается

Возраст обучающихся: от 6 лет

Форма обучения: очная, очно-дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в АИС «Навигатор»: 59084

Составитель программы:
Бурыхина Ольга Фанусовна
Заместитель директора по УСР

Анапа
2024 г.

I. Общие положения

1.1 **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»**, предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа № 10 с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 21.11.2022 г. № 1037 (далее - ФССП).

Раскрывает: содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы в более высокой квалификации.

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.22 № 629);
- «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»(Приказ Минспорта РФ от 03.08.22 г. № 634);
- «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» (Приказ Министерства спорта Российской федерации от 21.11.2022 № 1037);
- «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» (Приказ Министерства спорта Российской федерации от 14.12.2023 № 1237);
- Устав МАУ ДО СШ №10;
- санитарными нормами и правилами;
- иными документами.

Актуальность данной образовательной программы связана с активным развитием и ростом популяризации детско-юношеского спорта, необходимостью создания стройной системы подготовки в соответствии с современными требованиями.

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, так

как при ее реализации выполняются основные принципы:

- принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

- принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки эстетическая гимнастика - один из популярных и зрелищных видов спорта, относится (по классификации) к сложно-координационным видам спорта, которые предъявляют к занимающимся очень высокие специфические требования.

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 так же организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях, подготовка спортивного резерва в сборные команды, в том числе спортивные сборные команды Российской Федерации».

На этапе начальной подготовки: получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления на учебно-тренировочный этап.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. 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.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «эстетическая гимнастика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

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

Объединять (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнь, отпуском.

Проводить (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных групп при соблюдении следующих условий:

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп определяется максимальная наполняемость на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанную с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапа, лет	Минимальный возраст для зачисления на этап, лет	Наполняемость групп, человек
Этап начальной подготовки	3	6	15-30
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2-4

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

1. этап начальной подготовки;
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).
3. этап совершенствования спортивного мастерства
4. этап высшего спортивного мастерства

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья обучающегося;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности;
- участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- освоение основ техники по виду спорта «эстетическая гимнастика»;

- общие представления об антидопинговых правилах;
- выполнение требований, необходимых для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивно специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «эстетическая гимнастика»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- воспитание духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств обучающегося;
- ознакомление с правилами безопасности при занятиях видом спорта «эстетическая гимнастика»;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками саморегуляции и самоконтроля;
- овладение навыками учета тренировочных нагрузок и ведения дневника самонаблюдения, в том числе с применением цифровых технологий;
- приобретение опыта регулярного участия и достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «эстетическая гимнастика»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление и сохранение здоровья.
- выполнение требований, необходимых для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствования навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья
- выполнение требований, необходимых для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

- сохранение здоровья.

Обучающиеся делятся на группы по возрасту, уровню спортивной подготовки, стажу занятий. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной работы.

На конец учебного года проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.

При объединении в одну группу обучающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, соблюдать разницу в уровне их спортивного мастерства - не должна превышать двух спортивных разрядов.

Эстетическая гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования, прежде всего, координации движений. Упражнения с предметами являются основой классификационной программы по эстетической гимнастике.

В настоящее время используются следующие предметы: обруч, булавы, скакалка, мяч, лента.

Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменов, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы.

Основными средствами эстетической гимнастики являются:

- упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки и т.д.);
- упражнения с предметами (обручем, мячом, булавами, скакалкой и лентой);
- элементы классического танца;
- элементы народных танцев;
- элементы историко-бытовых и современных танцев;
- акробатические упражнения;
- ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой);
- элементы пантомимы;
- элементы основной гимнастики (общеразвивающие, прикладные упражнения);
- упражнения из других видов спорта.

Специфика эстетической гимнастики проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию и выполняются под музыкальное сопровождение. В настоящее время используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера-преподавателя. Каждое упражнение должно быть не более полутора минут.

Отличительной особенностью эстетической гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача тренера состоит в том, чтобы упражнения эстетической гимнастики стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру.

Для эстетической гимнастики характерны упражнения в равновесии,

повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами (мяч, обруч, ленты, скакалки, булавы, флажки и т.д.).

Упражнения эстетической гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

Образовательная организация имеет право реализовать Программу в сокращенные сроки с помощью организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Тренировочный (образовательный) процесс в образовательной организации ведется в соответствии с годовым учебным планом в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам.

Образовательный процесс в образовательной организации ведется в соответствии с утвержденными ею локальными актами. Организация ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график, в котором предусматриваются:

- график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям (в том числе, проводимые по группам);
- участие в соревнованиях;
- промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся.

Образовательная организация обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с обучающимися с учетом следующих особенностей:

- сроки начала и окончания тренировочного процесса определяется с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся;
- набор (индивидуальный отбор или добор) обучающихся в группы подготовки образовательной организации осуществляется ежегодно.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки

определяется с учетом техники безопасности. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации предпрофессиональной образовательной Программы, рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2-х часов;
- на тренировочном этапе - 3-х часов.
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- смешанные занятия с применением нескольких форм тренировочного процесса;
- тестирование и контроль.

Тренировочная работа отделения «эстетическая гимнастики» проводится круглогодично (52 недели) на основе данной программы. Основной формой проведения тренировочных занятий является занятие продолжительностью от 2 до 4 часов.

Теоретический раздел программы изучается как на отдельных занятиях, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам тренировочного плана.

Образовательная организация имеет право реализовать Программу в сокращенные сроки с помощью организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

При организации и проведении тренировочных занятий с юными спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за занимающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно- гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Каждой тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ в Учреждении на период летних каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также обеспечиваться участие в учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями.

Тренировочная работа, организуется с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер-преподаватель может уменьшить для отдельных обучающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

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

	мероприятия каникулярный период	в	более двух учебно- тренировочных мероприятий в год		
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия	учебно-	-	До 60 суток	

2.3.3. Спортивные соревнования

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состояния тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

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

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Планируемый объем соревновательной деятельности регламентируется федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика», планируется ежегодно в виде календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий и утверждается приказом директора Учреждения.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «эстетическая гимнастика» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно - тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно.

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом: подготовительный период, соревновательный период, переходный период.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
Недельная нагрузка в часах							
4,5-6	6-9	10-14	14-18	20-24	24-32		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2	2	3	3	4	4		
Наполняемость групп (человек)							
15-30	15-30	8-16	8-16	4-2	2-4		
1	Общая физическая подготовка (%)	68-71	28-31	23-26	18-21	20-23	20-23
2	Специальная физическая подготовка (%)	13-16	18-21	28-31	28-31	20-23	20-23
3	Участие в	-	0-2	3-4	4-6	6-8	8-10

	спортивных соревнованиях (%)						
4	Техническая подготовка (%)	9-12	38-41	33-36	32-36	32-36	32-36
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-5	8-11	8-11	13-16	13-16	13-16
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0-2	1-2	2-3	3-4	3-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	2-3	3-4	3-4
	Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а так же на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы (п. 25 ст.2 ФЗ№ 329-ФЗ):

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная работа			
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и(или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В соответствии с календарным планом соревнований
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательным процессам;	Ежеквартально
2. Здоровье сбережение			
2.1	Организация и проведение	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	Ежеквартально

	мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительные мероприятия после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепление иммунитета) 	Еженедельно
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	Еженедельно
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах, 	В соответствии с

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

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

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная

антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

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

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

Таблица № 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия (сценарий, фото, видео)
	Теоретические занятия «Ценность спорта. Честная игра»	1 раз в год	
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	
	Антидопинговая викторина «Честная игра»	По назначению	
	Онлайн обучение на	1 раз в год	

	сайте РУСАДА		это неотъемлемая часть системы антидопингового образования Ссылка на образовательный курс https://course.rusada.ru/course/2
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в собрание вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА РУСАДА https://course.rusada.ru/course/1
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия (сценарий, фото, видео)
Учебно-тренировочный этап	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия (сценарий, фото, видео)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования Ссылка на образовательный курс https://course.rusada.ru/course/2
	Антидопинговая викторина «Честная игра»	По назначению	Составление отчета о проведении мероприятия (сценарий, фото, видео)
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в собрание вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА РУСАДА

			https://course.rusada.ru/course/1
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия (сценарий, фото, видео)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования Ссылка на образовательный курс https://course.rusada.ru/course/2
	Антидопинговая викторина «Честная игра»	По назначению	Составление отчета о проведении мероприятия (сценарий, фото, видео)
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в собрание вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА РУСАДА https://course.rusada.ru/course/1
<p>Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 года доступен онлайн-курс по ценностям чистого спорта Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн курс</p>			

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика вводится на этапе начальной подготовки, начиная со 2-го тренировочного года, как часть тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерской и судейской практике приобретаются в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их.

Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Спортсмены должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по

гимнастике на этапе начальной подготовки, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимнастических, гимнастических упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований. С этой целью в процессе проведения тренировочных занятий тренер должен поручать поочередное проведение той или иной части урока отдельным спортсменам и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков. В процессе тренировочных занятий каждый спортсмен должен овладеть приемами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей тренировочной деятельности.

При овладении спортсменами судейских навыков, тренер в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит спортсменов с их классификацией. Предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполняемого товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведенных сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики занимающиеся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией
- умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП. гимнастике
- умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований
- оказание помощи гимнастам при изучении различных упражнений в младшей или своей группе
- овладение приемами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений
- знание правил записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда
- знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли старшего судьи, судьи, секретаря
- умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований
- участие в судействе соревнований среди спортсменов младших разрядов
- умение регистрировать спортивные результаты тестирования
- выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту»

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	<p>1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами</p> <p>2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>	<p>Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов эстетической гимнастики.</p> <p>Выполнение обязанностей тренера на занятиях.</p> <p>Наблюдение за выполнением упражнений другими занимающимися и нахождение ошибки в технике выполнения отдельных элементов.</p> <p>Составление конспекта тренировочного занятия, проведение вместе с тренером разминки в группе</p> <p>Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера.</p> <p>Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими занимающимися.</p> <p>Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</p> <p>Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки.</p> <p>Тренировка основных технических элементов и приемов.</p> <p>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Подбор упражнений для совершенствования техники.</p> <p>Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p>	<p>Устанавливается в соответствии с графиком и спецификой этапа эстетической гимнастики</p>
2	<p>Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-</p>	<p>Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера</p>	

	спортивной организации		
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Характеристика судейства, основные обязанности судей. Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации. Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

Таблица № 9

План мероприятий по инструкторской и судейской практики

№ п/п	Название мероприятий
1.	<p>Беседы и теоретические занятия на темы:</p> <p>Для спортсменов тренировочного этапа и этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Основные правила соревнований» - «Обязанности судьи по виду спорта» - «Развитие физических качеств» - «Значение ЧСС в тренировочном процессе» - «Структура тренировочного занятия» - «Этапы спортивной подготовки» - «Виды соревнований» - «Основные правила соревнований» - «Классификация физических упражнений»
2.	<p>Задача: Освоение методики проведения тренировочных занятий тренировочного этапа и этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p> <p>Виды практической деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия -самостоятельное проведение занятий по физической подготовке <ul style="list-style-type: none"> -тренировка основных технических элементов и приемов -составление комплексов упражнений для развития физических качеств <ul style="list-style-type: none"> -подбор упражнений для совершенствования техники -ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и

применения восстановительных средств

Медико - восстановительные мероприятия проводятся с целью медико - биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «эстетическая гимнастика».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Таблица № 10

Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаляющего характера. сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм.	Упражнение на растяжение	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом

	Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности ФСО юных спортсменов.		38-43 градуса в течении 3 минут. Само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин Само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейноворотниковую зону)	8-10 мин
		Душ - теплый, умеренно холодный, теплый.	5-10 мин
		Сеансы аэроионотерапий	5 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Само- и гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжения	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм
		Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной	Само- и гетерорегуляция

		направленности	
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительная тренировка ежедневно
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, биологически активных пищевых добавок	4500 - 5500 ккал/д, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверхвосстановления», или суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медикогигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую

организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно - гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

Психологические средства восстановления включают: психо-регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми, купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойносолевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические Средства восстановления (сауна, ванна, гидромассаж) следует чередовать по принципу: один день одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение

(биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

III. Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Невыполнение требований Программы – основание для отчисления обучающегося в соответствии с частью 3.2. статьи 84 ФЗ № 273 «Об образовании в РФ»

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика». Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика».

- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

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 «эстетическая гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- 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 «эстетическая гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «эстетическая гимнастика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных заданий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах и видах спорта «эстетическая гимнастика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной

физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контроль-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта РФ и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Одной из форм аттестации является тестирование (аттестация по теоретической подготовке). Обучающиеся с 4 года обучения и все последующие, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Таблица № 11

Тестовое задание по виду спорта эстетическая гимнастика	
Задание: выбери один из вариантов ответа, пометив его любым символом	
ФИО обучающегося	группа
1. Какое физическое качество развивает гимнастика:	а) выносливость б) гибкость в) скорость
2. Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики:	а) учащиеся б) родители в) учитель
3. Может ли учащийся выполнить без учителя опорный прыжок:	а) да б) может, если учитель отлучился в) нет
4. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека:	а) наклон вперед из положения стоя б) наклон вперед из положения сидя

	в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа
5. Способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом, характеризуется как:	а) память на движения б) кинестетическое движение в) условный рефлекс
6. В каком случае гимнастка может начать упражнение сначала:	а) Если гимнастка забыла упражнение б) Если произошла проблема с музыкой по вине принимающей стороны (поломка или выключение света)
7. Какое упражнение приносит более количество баллов?	а) Вращение б) Прыжок в) Верно выполненное.
8. Нужно ли касаться ногой головы во время элементов кольцо?	а) Касание любой частью ноги обязательно б) Касание не обязательно в) Достаточно просто немного согнуть ногу.
9. Какое физическое качество развивает упражнение «мост»	а) гибкость б) силу в) Координацию
10. Эстетическая гимнастика -	а.) командный вид спорта б) индивидуальный вид спорта в) командный и индивидуальный вид спорта
11. Какое физическое качество развивают прыжки?	а) гибкость б) скоростно-силовые в) координацию
12. Сколько раз в год необходимо проходить медицинское обследование после трех лет обучения?	а) 1 б) 2 в) 3
13. Эстетическая гимнастика это олимпийский вид спорта включающий в себя:	а) упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. б) упражнения танцевального характера выполняемые с серией прыжков и кульбитов. в) упражнения танцевального характера выполняемые без предметов.
14. Каковы основные задачи спортивной подготовки и тренировочного процесса в эстетической гимнастике?	а) совершенствования развития двигательных качеств ловкости, гибкости, силы, быстроты, прыгучести и равновесия. б) более углубленное развитие специфических качеств: пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности. в) участие в показательных выступлениях и соревнованиях. г) все вышеуказанные случаи
15. Какая из судейских групп делится на две подгруппы?	а) группа А (Артистизм) б) группа D (Трудность) в) группа E (Исполнение)
16. Какое количество гимнасток в команде?	а) от 7-15 б) от 6-10 в) от 3-5
17. В каком году прошел первый чемпионат мира по эстетической гимнастике?	а) 2015 б) 1986 в) 2000
18. Как называлась команда ставшая впервые в истории отечественной эстетической гимнастики чемпионом мира?	а) «Мадонна» б) «Монро» в) «Василиса»

19. В каком году была создана Международная федерация эстетической гимнастики?	а) 1998 б) 2003 в) 2015
20. Кто стала первой «прародительницей» эстетической гимнастики	а) Мерлин Монро в) Айсидора Дункан г) Клеопатра
<p>Ответы на тестовый материал: 1 Б, 2 В, 3 В, 4 Б, 5 А, 6 Б, 7 В, 8 А, 9 А, 10 А, 11 Б, 12 Б, 13 В, 14 Г, 15 В, 16 Б, 17 В, 18 А, 19 Б, 20 В</p>	

Таблица № 12

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровню спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Контрольные нормативы		Этап спортивной специализации									
		НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ	ВСМ
		д	д	д	д	д	д	д	д	д	д
Нормативы общей физической подготовки											
1	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища в положение сидя, руки вдоль тела (количество раз) – не менее	8	9	10	-	-	-	-	-	-	-
2	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища в положение «сед углом», руки вперед (за 10 с.) (количество раз) – не менее	-	-	-	6	7	8	9	10	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (количество раз) – не менее	-	-	-	-	-	-	-	-	15	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(количество раз) – не менее	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15
Нормативы специальной физической подготовки											
5	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация положения) (с) – не менее	5	6	7	-	-	-	-	-	-	-
6	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	10	9	8	-	-	-	-	-	-	-
7	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см (за 20 с) – количество раз – не менее	10	11	12	-	-	-	-	-	-	-
8	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия) (с) – не менее	3	4	5	-	-	-	-	-	-	-
9	Продольный шпагат на полу, выполняется с обеих ног (полное касание бедрами) (количество раз) – не менее	-	-	-	1	2	3	4	5	-	-
10	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание бедрами) (количество раз) – не менее	-	-	-	1	1	1	1	1	1	-
11	Упражнение «мост» на коленях. Исходное положение – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация положения) (с) – не менее	-	-	-	3	3	3	3	3	3	-
12	Упражнение «мост» на коленях. Руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (фиксация положения) (с) – не менее	-	-	-	5	6	7	8	9	-	-
13	Исходное положение – лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч (за 10 с.) (количество раз) – не менее	-	-	-	8	8	9	10	10	-	-

14	Прыжки с вращением скакалки вперед (за 10 с) (количество раз) – не менее	-	-	-	15	15	15	15	15	10	-
15	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)(с) – не менее	-	-	-	3	4	5	6	7	-	-
16	Продольный шпагат с опоры высотой 20 см – одна нога на опоре, другая вытянуто вдоль пола. Выполняется с обеих ног (полное касание бедрами) (количество раз) – не менее	-	-	-	-	-	-	-	-	1	
17	Исходное положение – лежа на спине, ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально (за 15 с.) (количество раз) – не менее	-	-	-	-	-	-	-	-	10	
18	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед (за 20 с) (количество раз) – не менее	-	-	-	-	-	-	-	-	30	
19	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята вперед на 90 градусов, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия) (с) – не менее	-	-	-	-	-	-	-	-	5	
20	Равновесие «захват» («кольцо») назад с помощью разноименной руки, на всей стопе. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия) (с) – не менее	-	-	-	-	-	-	-	-	3	
21	Переворот вперед, затем переворот назад (выполнить с обеих ног) (количество раз) – не менее	-	-	-	-	-	-	-	-	1	
22	Переворот в сторону «колесо» (выполнить 3 раза подряд по одной линии) Выполняется в обе стороны (количество раз) – не менее	-	-	-	-	-	-	-	-	1	
Уровень спортивной специализации											
23	Спортивные разряды	-	-	-	третий юношеский, второй юношеский, первый юношеский	третий спортивный, второй спортивный, первый спортивный	КМС	МС			

Подсчет итоговой оценки. Бальная система оценки показателей при выполнении контрольных упражнений. За каждое выполненное контрольное упражнение начисляется от 0 до 2 баллов, где 0 это невыполнение, 1 соответствие норме выполнения, 2 балла выше нормы выполнения. Итоговая оценка: средний балл за все выполненные контрольные упражнения равен общему количеству упражнений, количество баллов достаточное для перевода на следующий этап отображено в таблице 8.

Таблица 13

Количество баллов для перевода на следующий год обучения									
НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ	ВСМ
10	10	10	12	12	12	12	12	10	10

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по эстетической гимнастике, а так же результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Освоение образовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема образовательной программы, сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией.

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации образовательной программы или непрохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Порядок ликвидации академической задолженности:

- Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность;
- Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением, в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включаются время болезни обучающегося, нахождение его в академическом отпуске или отпуске по беременности и родам.

- Для проведения промежуточной аттестации во второй раз образовательной организацией создается комиссия.

- Обучающиеся, не прошедшие промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся в следующий класс или на следующий курс условно.

- Обучающиеся в образовательной организации, не ликвидировавшие в

установленные сроки академической задолженности с момента ее образования, по усмотрению их родителей (законных представителей) оставляются на повторное обучение, переводятся на обучение по адаптированным образовательным программам в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии.

Итоговая аттестация – проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе.

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

Итоговая аттестация, завершающая освоение основных образовательных программ является обязательной и проводится в порядке и в форме, которые установлены образовательной организацией.

К итоговой аттестации допускается обучающийся, не имеющий академической задолженности и в полном объеме выполнивший учебный план или индивидуальный учебный план.

IV. Рабочая программа по виду спорта «эстетическая гимнастика»

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

Спортивная подготовка спортсменов представляет собой сложный процесс, включающий обучение, воспитание и тренировку. Существуют различные классификации методов обучения и тренировки. Одним из оснований является разделение методов по направленности решения специфических задач. Так, выделяют методы обучения и тренировки:

- направленные на овладение знаниями;
- способствующие овладению двигательными умениями и навыками;
- обеспечивающие развитие физических качеств и способностей.

Методы, применяемые преимущественно в обучении, можно представить следующим списком:

- словесные (рассказ, беседа, описание) - используются для создания представления об изучаемом движении;
- демонстрационные - включают натуральный показ движения преподавателем, демонстрацию рисунков, схем, видеороликов;
- методы упражнений - представлены разновидностями целостного и расчлененного упражнения;
- игровые - широко применяются в учебно-тренировочном процессе на этапе начальной подготовки и спортивной специализации, их эффективность обусловлена высоким уровнем эмоциональной вовлеченности занимающихся;
- соревновательные - характеризуются возможностью сопоставления и противопоставления возможностей отдельных спортсменов и команд.

Поскольку ключевой задачей тренировочного процесса является

достижение высоких спортивных результатов, используются специфические методы тренировки, направленные на повышение функциональных возможностей занимающихся и развитие физических качеств и двигательных способностей спортсменов.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке гимнастов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсменов осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, а не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Начинающих гимнасток необходимо приучить посещать соревнования, изучать технику выполнения элементов у соперников и спортсменов старших разрядов, просматривать фильмы и видеосъемки с выступлениями сильнейших гимнасток.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с использованием наглядных материалов, видео- и фото-материалов. Эти занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой.

По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. Темы гигиена, оказание первой доврачебной помощи - рекомендуется обсуждать с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, методики обучения, правил соревнований.

Таблица № 14

Содержание программного материала этапа начальной подготовки

Тема занятий
Вводное занятие
Краткий обзор развития гимнастики
Гигиена, режим, питание, закаливание спортсменов
Терминология упражнений
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся
Правила соревнований, их подготовка и проведение

Тема 1. Вводное занятие

История спортивной школы, достижения и традиции. Эстетическая гимнастика как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения эстетическая гимнастика. Правила поведения в спортивной школе. Правила

поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии эстетической гимнастикой.

Тема 2. Краткий обзор развития эстетической гимнастики.

Эстетическая гимнастика как вид спорта, ее характеристика и значение. История развития эстетической гимнастики в древности. Выдающиеся гимнасты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Обзор про водящихся соревнований по эстетической гимнастике. Календарь соревнований.

Тема 3. Гигиена, режим, питание, закаливание спортсменов

Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха.

Тема 4. Терминология гимнастических упражнений

Значение терминологии. Название основных и промежуточных положений и движений тела, рук и ног. Краткость и соответствие названия характеру движения.

Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся.

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Влияние занятий гимнастикой на занимающихся. Основы самоконтроля при занятии гимнастикой.

Тема 6. Правила соревнований, их подготовка и проведение

Правила соревнований. Оценивание упражнений, ошибки при выполнении упражнений. Система оценок в эстетической гимнастике.

Таблица № 15

Содержание программного материала учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства

Тема занятий
Физическая культура и спорт РФ
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта
История развития эстетической гимнастики в России и за рубежом
Техника безопасности при занятиях эстетической гимнастики
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека
Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов
Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов
Правила соревнований, их подготовка и проведение
Терминология гимнастических упражнений
Антидопинговые правила

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека.

Тема 2. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

ЕВСК по эстетической гимнастики, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация эстетической гимнастики России. Правила соревнований эстетической гимнастики.

Тема 3. История развития эстетической гимнастики в России и за рубежом.

История развития эстетической гимнастики в России и за рубежом. Выдающиеся гимнасты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Обзор проводящихся соревнований по гимнастике. Календарь соревнований.

Тема 4. Техника безопасности при занятиях эстетической гимнастикой.

Причины, вызывающие травматизм при занятиях эстетической гимнастикой. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Основные сведения об опорно-двигательной, пищеварительной, нервной, кровеносной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной системах. Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища). Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Тема 6. Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов.

Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Режим дня в период соревнований.

Тема 7. Правила соревнований, их подготовка и проведение

Виды соревнований. Значение, задачи соревнований, порядок их

организации. Положение о соревнованиях. Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Тема 8. Терминология гимнастических упражнений

Значение терминологии. Название основных и промежуточных положений и движений тела, рук и ног. Краткость и соответствие названия характеру движения. Определение основных терминов в парно-групповых упражнениях. Балансовое, вольтижное и комбинированное упражнения.

Тема 9. Антидопинговые правила

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография стала неотъемлемой частью подготовки спортсменов во многих видах спорта, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся.

В процессе занятий большое значение придаётся хореографической подготовке обучающихся, связанной с уровнем их технического мастерства и являющейся одним из критериев, определяющих высокую оценку выступлений гимнасток на соревнованиях.

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастики ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- Выворотность;
- Гибкость;
- Координация;
- Устойчивость;
- Легкий высокий прыжок;
- Выбатывается правильная осанка;
- Укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- Формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в эстетической гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классической;

- народно-характерный;
- историко-бытовой;
- современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций. Хореографическая подготовка в эстетической гимнастике – это одна из сторон подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками.

Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью образовательного процесса и должна быть взаимосвязана с другими предметными областями.

Тренеру-преподавателю по хореографии, работающему с обучающимися, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется тем, что хореография не является основным видом деятельности обучающихся, и связана с различными возрастными рамками.

Хореография в гимнастике, прежде всего классический экзерсис - школа классического танца, которая является основой основ для всего искусства хореографии в целом и которая представляет собой огромный комплекс движений, формировавшийся на протяжении почти трех столетий и окончательно систематизированный профессором хореографии А.Я. Вагановой. Основная задача комплекса заключается в том, чтобы путем целесообразно подобранных, постоянно повторяемых, варьируемых и усложняющихся упражнений помочь обучающимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями. При занятиях классическим экзерсисом последовательно работают и разогреваются каждая мышца, каждая связка; изучается самый широкий спектр положений рук, ног, корпуса, головы; осваиваются всевозможные позы и движения, а также логичные и слитные переходы от одних движений и поз к другим.

Как и в любом другом технико-эстетическом виде спорта, в эстетической гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением. Причем, при том уровне конкуренции, который наблюдается в современной эстетической гимнастике, гармония эта должна быть совершенной на протяжении нескольких веков опыт преподавания классического танца.

На каждом этапе хореографическая подготовка решает определенные задачи:

Этап начальной подготовки

- укрепление здоровья, физическое развитие учащихся, развитие необходимых гимнасту двигательных навыков, создание стойкого интереса к занятиям хореографией и гимнастикой.

Этап начальной спортивной специализации (учебно-тренировочные группы 1-2-3-го годов обучения)

- укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств занимающихся, повышение уровня культуры движений.

Этап углубленной спортивной специализации (учебно-тренировочные группы 3-5-го годов обучения), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

- всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств,

- техники выполнения хореографических упражнений, повышение уровня функциональной подготовленности.

ОФП

- строевые упражнения;

- разновидности ходьбы, бега, прыжков;

- лазание по гимнастической стенке и скамейке, канату;

- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение;

- приседания на двух ногах и на одной;

- подтягивания в висе лежа и в висе;

- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе;

- подвижные игры и эстафеты.

СФП

Упражнения для развития ловкости и координации

- прыжки через скакалку, скамейку,

- упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов),

- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления).

Упражнения для развития гибкости

- наклоны вперед из положения стоя и сидя,

- махи ногами из положений стоя и лежа,

Упражнения на развитие быстроты, силы

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке,

- удержание угла в висе на гимнастической стенке,

- удержание в висе на согнутых руках,

- прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением,

- прыжки из приседа

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография

- разновидности ходьбы (на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, спиной вперед)

- разновидности бега («легкий» бег, высоко поднимая бедро, с захлестыванием голени, бег с выносом прямых ног вперед)

- варианты танцевальных шагов (приставные шаги, шаги галопа, переменный шаг, варианты подскоков, шаг польки);

- прыжки (на двух , на одной, с двух на одну),
 - основные положения рук (вперед, вверх, в стороны, вниз)
 - классические позиции рук (подготовительная, I, II, III)
 - классические позиции ног (I, III)
 - повороты (приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом)
 - равновесия (на двух ногах на носочках, на одной ноге, вторая согнута
- «цапля», «ласточка».

Акробатические упражнения

- разновидности группировок;
- перекаты вперед, назад, боковые;
- кувырки вперед, назад;
- стойки на лопатках, на голове;
- колесо,
- «мостик»,
- шпагаты,
- обязательные индивидуальные элементы 2 юношеского разряда

Участие в соревнованиях

- с произвольными упражнениями в индивидуальном виде гимнастики по программе 3 юношеского разряда (индивидуальные упражнения с набором обязательных элементов)

- с произвольные упражнения по программе 3, 2 юношеского разряда в составах.

ОФП

- строевые упражнения
- разновидности ходьбы, бега, прыжков.
- лазание по гимнастической стенке и скамейке, канату,
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение,
- приседания на двух ногах и на одной,
- подтягивания в висе лежа и в висе,
- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе,
- подвижные игры и эстафеты.

СФП

Упражнения для развития ловкости и координации

- игры и эстафеты с перекатами, кувырками, поворотами,
- прыжки через скакалку, скамейку,
- упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов),
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см с поворотами по 90 —360 градусов на точность приземления).

Упражнения для развития гибкости

- наклоны вперед из положения стоя и сидя,
- махи ногами из положений стоя и лежа,

- варианты упражнения «мостик» из положения лежа и стоя,
- Упражнения на развитие быстроты, силы
- прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение,
- приседания на двух ногах и на одной,
- сгибание рук в упоре лежа,
- подтягивания в висе лежа и в висе,
- удержание в висе на согнутых руках,
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке,
- удержание угла в висе на гимнастической стенке,
- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе,
- прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением,
- прыжки «зайцами»,
- прыжки из приседа

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография

- совершенствование пройденного материала
- варианты танцевальных шагов (вальсовый шаг, различные сочетания и комбинации из приставных шагов, переменных, шагов польки и галопа с различными движениями рук)

- прыжки (прыжок прогнувшись, по 1,3 невыворотным позициям, толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад, толчком двумя прыжок ноги врозь, правую или левую вперед, прыжки толчком двух с поворотом на 180, 360 градусов),

- классические позиции ног (II, V)
- равновесия (фронтальное, затяжка одной)
- танцевальные композиции.

Акробатические упражнения

- повторение и совершенствование изученного материала
- рондат,
- перекидки,
- обязательные элементы

программы 2 юношеского разряда Участие в соревнованиях

- с произвольными упражнениями в индивидуальном виде по программе 2, 1 юношеского разряда (индивидуальные упражнения с набором обязательных элементов)

- с упражнениями по программе 2 юношеского разряда в составах.

Тренировочный этап. Период начальной специализации (группы 1-3 годов обучения). ОФП

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения,

- гимнастические упражнения: упражнения на перекладине -висы и упоры, подтягивания, подъемы, переворотом; на гимнастической скамейке-ходьба. прыжки, повороты, равновесия; -общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи),

- подвижные игры и эстафеты,
- спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, пионербол, ручной мяч).

СФП

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360,
- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги,
- упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, варианты наклонов, упражнения на развитие пассивной и активной гибкости),

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореографическая подготовка

- совершенствование ранее изученного материала,
 - прыжки (толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие, открытый, закрытый прыжок, прыжок шагом, перекидной прыжок, прыжок со сменой ног).
 - элементы классического танца у опоры,
 - сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами (кувырки назад, вперед, перекаты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.).
 - различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами;
- Акробатические элементы:
- темповые перевороты,
 - рондат фляк,
 - сальто вперед,
 - изучение и совершенствование техники в избранном виде по программе 2, 1 юношеских разрядов.

Участие в соревнованиях

- с упражнения по программе 1 юношеского разряда в составах.

Тренировочный этап. Период углубленной специализации (группы 4-5 годов обучения).

ОФП

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения,
- гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастической скамейке - ходьба, прыжки, повороты, равновесия;
- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи),
- подвижные игры и эстафеты,
- спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, пионербол, ручной мяч).

СФП

- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги,
- упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, варианты наклонов, упражнения на развитие пассивной и активной гибкости),
- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540, 720
- прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180, 360.
- упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре)
- упражнения на гибкость - варианты переворотов, шпагатов, равновесий;
- темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах,
- упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореографическая подготовка

- совершенствование ранее изученного материала,
- прыжки (толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие, открытый, закрытый прыжок, прыжок шагом, перекидной прыжок, прыжок со сменой ног).
- элементы классического танца у опоры,
- сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами (кувырки назад, вперед, перекаты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.).
- различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами;

Участие в соревнованиях

Участие в областных, региональных и всероссийских соревнованиях по программе 1 разряда и КМС.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения: $\approx 120/180$			
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx 13/20$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13 / 20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13 / 20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13 / 20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13 / 20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13 / 20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14 / 20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду

				спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14 / 20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14 / 20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600 / 960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70 / 107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70 / 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70 / 107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70 / 107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной	≈ 70 / 107	январь	Структура и содержание

	деятельности, самоанализ обучающегося			Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70 / 107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60 / 106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60 / 106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60 / 106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/нед	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности".

	отренированность			Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных

				занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной

			деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
8	Самостоятельная работа	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	16
Общее количество часов в месяц/год		18	18	23	18	18	23	18	18	23	18	18	23	234

Таблица № 19

Годовой план-график распределения учебных часов для групп этапа начальной подготовки первого года обучения (5 учебных часа в неделю)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Месяцы											Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	Общая физическая подготовка	14	14	17	14	14	17	14	14	17	14	14	17	177
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	5
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
8	Самостоятельная работа	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	18
Общее количество часов в месяц/год		20	20	25	20	20	25	20	20	25	20	20	25	260

Таблица № 20

Годовой план-график распределения учебных часов для групп этапа начальной подготовки первого года обучения (6 учебных часа в неделю) или этапа начальной подготовки второго (третьего) года обучения (6 учебных часов в неделю)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Месяцы											Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	Общая физическая подготовка	7	7	8	7	7	8	7	7	8	7	7	8	87

2	Специальная физическая подготовка	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	56
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
4	Техническая подготовка	9	9	11	9	9	11	9	9	11	9	9	11	119
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
8	Самостоятельная работа	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	16
Общее количество часов в месяц/год		24	24	30	24	24	30	24	24	30	24	24	30	312

Таблица № 21

Годовой план-график распределения учебных часов для групп этапа начальной подготовки второго (третьего) года обучения (7 учебных часов в неделю)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	8	8	10	8	8	10	8	8	10	8	8	10	102
2	Специальная физическая подготовка	5	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	6	66
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
4	Техническая подготовка	11	11	13	11	11	13	11	11	13	11	11	13	138
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	29
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
8	Самостоятельная работа	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	18
Общее количество часов в месяц/год		28	28	35	28	28	35	28	28	35	28	28	35	364

Таблица № 22

Годовой план-график распределения учебных часов для групп этапа начальной подготовки второго (третьего) года обучения (8 учебных часов в неделю)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Месяцы											Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	Общая физическая подготовка	9	9	11	9	9	11	9	9	11	9	9	11	116
2	Специальная физическая подготовка	6	6	7	6	6	7	6	6	7	6	6	7	75
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
4	Техническая подготовка	12	12	15	12	12	15	12	12	15	12	12	15	158
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
8	Самостоятельная работа	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21
Общее количество часов в месяц/год		32	32	40	32	32	40	32	32	40	32	32	40	416

Таблица № 23

Годовой план-график распределения учебных часов для групп этапа начальной подготовки второго (третьего) года обучения (9 учебных часов в неделю)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Месяцы											Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	Общая физическая подготовка	10	10	13	10	10	13	10	10	13	10	10	13	131
2	Специальная физическая подготовка	6	6	8	6	6	8	6	6	8	6	6	8	84
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
4	Техническая подготовка	14	14	17	14	14	17	14	14	17	14	14	17	178
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	37
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
8	Самостоятельная работа	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
Общее количество часов в месяц/год		36	36	45	36	36	45	36	36	45	36	36	45	468

	мероприятия, тестирование и контроль													
8	Самостоятельная работа	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
Общее количество часов в месяц/год		44	44	55	44	44	55	44	44	55	44	44	55	572

Таблица № 26

Годовой план-график распределения учебных часов для групп тренировочного этапа первого (второго, третьего) года обучения (12 учебных часов в неделю)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	11	11	14	11	11	14	11	11	14	11	11	14	144
2	Специальная физическая подготовка	13	13	17	13	13	17	13	13	17	13	13	17	175
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	19
4	Техническая подготовка	16	16	20	16	16	20	16	16	20	16	16	20	206
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	50
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8	Самостоятельная работа	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Общее количество часов в месяц/год		48	48	60	48	48	60	48	48	60	48	48	60	624

Таблица № 27

Годовой план-график распределения учебных часов для групп тренировочного этапа первого (второго, третьего) года обучения (13 учебных часов в неделю)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	12	12	15	12	12	15	12	12	15	12	12	15	155
2	Специальная физическая подготовка	15	15	18	15	15	18	15	15	18	15	15	18	189
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
4	Техническая подготовка	17	17	21	17	17	21	17	17	21	17	17	21	223
5	Тактическая, теоретическая,	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	54

	психологическая подготовка													
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	
8	Самостоятельная работа	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	
Общее количество часов в месяц/год		52	52	65	52	52	65	52	52	65	52	52	65	676

Таблица № 28

Годовой план-график распределения учебных часов для групп тренировочного этапа первого (второго, третьего, четвертого, пятого) года обучения (14 учебных часов в неделю)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	13	13	16	13	13	16	13	13	16	13	13	16	167
2	Специальная физическая подготовка	16	16	20	16	16	20	16	16	20	16	16	20	204
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
4	Техническая подготовка	18	18	23	18	18	23	18	18	23	18	18	23	240
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	6	4	4	6	4	4	6	4	4	6	58
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
8	Самостоятельная работа	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
Общее количество часов в месяц/год		56	56	70	56	56	70	56	56	70	56	56	70	728

Таблица № 29

Годовой план-график распределения учебных часов для групп тренировочного этапа четвертого, пятого года обучения (15 учебных часов в неделю)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	11	11	14	11	11	14	11	11	14	11	11	14	140
2	Специальная физическая	17	17	21	17	17	21	17	17	21	17	17	21	218

	подготовка													
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	31
4	Техническая подготовка	19	19	24	19	19	24	19	19	24	19	19	24	250
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	10	8	8	10	8	8	10	8	8	10	101
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	16
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	16
8	Самостоятельная работа	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
Общее количество часов в месяц/год		60	60	75	60	60	75	60	60	75	60	60	75	780

Таблица № 30

Годовой план-график распределения учебных часов для групп тренировочного этапа четвертого, пятого года обучения (16 учебных часов в неделю)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	12	12	14	12	12	14	12	12	14	12	12	14	150
2	Специальная физическая подготовка	18	18	22	18	18	22	18	18	22	18	18	22	233
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
4	Техническая подготовка	20	20	26	20	20	26	20	20	26	20	20	26	266
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	10	8	8	10	8	8	10	8	8	10	108
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	17
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	17
8	Самостоятельная работа	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
Общее количество часов в месяц/год		64	64	80	64	64	80	64	64	80	64	64	80	832

Таблица № 31

Годовой план-график распределения учебных часов для групп тренировочного этапа четвертого, пятого года обучения (17 учебных часов в неделю)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Месяцы											Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	Общая физическая подготовка	12	12	15	12	12	15	12	12	15	12	12	15	159
2	Специальная физическая подготовка	19	19	24	19	19	24	19	19	24	19	19	24	248
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
4	Техническая подготовка	22	22	27	22	22	27	22	22	27	22	22	27	283
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	11	9	9	11	9	9	11	9	9	11	115
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	18
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	18
8	Самостоятельная работа	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Общее количество часов в месяц/год		68	68	85	68	68	85	68	68	85	68	68	85	884

Таблица № 32

Годовой план-график распределения учебных часов для групп тренировочного этапа четвертого, пятого года обучения (18 учебных часов в неделю)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Месяцы											Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	Общая физическая подготовка	13	13	16	13	13	16	13	13	16	13	13	16	168
2	Специальная физическая подготовка	20	20	25	20	20	25	20	20	25	20	20	25	262
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	37
4	Техническая подготовка	23	23	29	23	23	29	23	23	29	23	23	29	300
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	12	9	9	12	9	9	12	9	9	12	122
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	19
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	19
8	Самостоятельная работа	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Общее количество часов в месяц/год		72	72	90	72	72	90	72	72	90	72	72	90	936

Таблица № 33

Годовой план-график распределения учебных часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства (20 учебных часов в неделю)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Месяцы											Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	Общая физическая подготовка	16	16	20	16	16	20	16	16	20	16	16	20	208
2	Специальная физическая подготовка	16	16	20	16	16	20	16	16	20	16	16	20	208
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	6	62
4	Техническая подготовка	26	26	32	26	26	32	26	26	32	26	26	32	333
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	10	13	10	10	13	10	10	13	10	10	13	135
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	31
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	31
8	Самостоятельная работа	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	31
Общее количество часов в месяц/год		80	80	100	80	80	100	80	80	100	80	80	100	1040

Таблица № 34

Годовой план-график распределения учебных часов для групп этапа высшего спортивного мастерства (24 учебных часов в неделю)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Месяцы											Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	Общая физическая подготовка	19	19	24	19	19	24	19	19	24	19	19	24	250
2	Специальная физическая подготовка	19	19	24	19	19	24	19	19	24	19	19	24	250
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	10	8	8	10	8	8	10	8	8	10	100
4	Техническая подготовка	31	31	38	31	31	38	31	31	38	31	31	38	399
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	16	12	12	16	12	12	16	12	12	16	162
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	37
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	37

8	Самостоятельная работа	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Общее количество часов в месяц/год		96	96	0	96	96	0	96	96	0	96	96	0	1248

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "эстетическая гимнастика" основаны на особенностях вида спорта "эстетическая гимнастика" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "эстетическая гимнастика", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "эстетическая гимнастика" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "эстетическая гимнастика" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "эстетическая гимнастика" не ниже всероссийского уровня.

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

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования

к конкретному мероприятию;

- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации программы спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров; наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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

Таблица № 32

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	штук	1
2.	Доска информационная	штук	1
3.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	20
4.	Ковер (помост) гимнастический (13х13 м)	штук	1
5.	Магнитофон или музыкальный центр (музыкальное оборудование)	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	10
7.	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Мяч волейбольный	штук	2
9.	Насос для спортивных мячей	штук	1
10.	Палка гимнастическая	штук	18
11.	Пианино	штук	1
12.	Пылесос бытовой	штук	2
13.	Скакалка гимнастическая	штук	18
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Станок хореографический	комплект	1
16.	Стенка гимнастическая	штук	8
17.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
18.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работникам:

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

- для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебнотренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер- преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)2 или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей достигается путем решения следующих задач:

- повышение уровня профессионального мастерства и компетенции специалистов в области физической культуры и спорта;
- повышение эффективности и качества профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;
- повышение заинтересованности специалистов в области физической

культуры и спорта результатах труда.

Система непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей предусматривает следующие направления работы:

- присвоение квалификационных категорий направленных на определение соответствия результата профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта квалификационным требованиям к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта (далее - квалификационные требования) и проводится каждые три года;
- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) проводится раз в три года;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах;
- внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса;
- прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте 1 раз в год.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика - Приказ Минспорта России № 1037 от 21.11.2022 г.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
4. Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
5. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
6. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
7. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить

нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии. - СПб: РеспексЛюкси, 2019

2. Белова, Н.А., Терехина, Р.Н. Методика обучения танцевальным упражнениям. – Санкт-Петербург, 2020

3. Белокопытова, Ж.А., Карпенко, Л.А, Романова, Г.Г. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. -, 2018

4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М., 2019

5. Говорова, М.А., Плешкань, А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике: учебное пособие. – Москва, 2020

6. Карпенко, Л.А., Белокопытова, Ж.А. Художественная гимнастика: учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. - Киев, 2018

7. Карпенко, Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие. - Санкт-Петербург, 2020

8. Овчинникова, Н.А., Бирюк, Е.В. Упражнения без предмета как специальный раздел подготовки в художественной гимнастике: Методические разработки. - Киев, 2017

9. Менхия Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: ФиС, 1989.

10. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. – М., 2018

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru

2. Министерство образования и науки РФ 11йр://минобрнауки.рф/

3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru

4. Официальный сайт Федерации эстетической гимнастики России - <https://vfeg.ru/v4/ru/page.php?n=1>

5. <https://edu.gov.ru/-caft>Т Минпросвещения России.

6. <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).

7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).

8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olymp>).