

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ, ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОМСКА**

бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска  
«Детско-юношеская спортивная школа № 24 имени  
заслуженного тренера СССР Г.П. Горенковой»

Рассмотрена:  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол № 3  
от «29» декабря 2015 года

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор БУ ДО города Омска  
«ДЮСШ № 24 имени ЗТ СССР  
Г.П. Горенковой»  
\_\_\_\_\_ О.Б. Лорер  
Приказ № 42а-О  
«29» декабря 2015 года

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Срок реализации: не менее 4 лет

Рецензенты:  
доцент кафедры физического  
воспитания ОмПГУ, КПН – Тимофеева  
Ольга Владимировна;  
заведующий кафедрой теории и методики  
гимнастики и режиссуры СибГУФК,  
КПН – Клецов Константин Геннадьевич.

Разработчики:  
заместитель директора по учебно-  
воспитательной работе БУ ДО  
города Омска «ДЮСШ № 24 имени  
ЗТ СССР Г.П. Горенковой» –  
Зайцева Лариса Павловна;  
инструктор-методист БУ ДО города  
Омска «ДЮСШ № 24 имени ЗТ  
СССР Г.П. Горенковой» – Тихая-  
Тищенко Евгения Васильевна

Омск 2015

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по эстетической гимнастике (далее – Программа) определяет содержание и организацию процесса спортивной подготовки в бюджетном учреждении дополнительного образования города Омска «Детско-юношеская спортивная школа № 24 имени заслуженного тренера СССР Г.П. Горенковой» (далее – Учреждение).

Программа разработана и реализуется на основании ФЗ от 04.12.2007 года № 329 «О физической культуре и спорте в РФ», Приказа Минспорта РФ от 20.11.2014 года № 928 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика», Приказ Минспорта России № 637 от 16.08.2013 года «Об утверждении примерной формы договора оказания услуг по спортивной подготовке» (зарегистрирован Минюстом России 09.10.2013, регистрационный № 30130), Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в РФ, утвержденных Министром спорта РФ 12.05.2014 года, Постановления от 03.04.2003 года № 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПИН 2.4.4.1251-03», Постановления от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

1 августа 2005 года приказом № 495 Федерального агентства по физической культуре и спорту РФ официально утверждён новый вид спорта – эстетическая гимнастика (ЭГ). Включение ЭГ в ВРВС и ЕВСК дало право ДЮСШ, клубам, спортивным центрам открывать отделения ЭГ, спортивным комитетам и федерациям – проводить официальные соревнования, вузам – вводить новую специализацию.

Первые всероссийские соревнования по ЭГ состоялись в ноябре 2002 года в городе Ступино Московской области. Победу одержала московская команда «Возрождение», в состав которой входили знаменитые гимнастки-«художницы» Наталья Липковская, Елена Давиденко, Анна Шишова и др.

Первый Чемпионат мира по ЭГ состоялся ещё раньше – в 2000 году в Хельсинки. Тогда победу одержала команда Финляндии. В 2009 году в Москве состоялся уже 10-й Чемпионат мира, на котором также победила финская команда.

В ноябре 2007 году в Волгограде состоялась защита первой диссертации на соискание учёной степени кандидата наук по ЭГ «Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6-9 лет», автор – А.И. Исаева, научный руководитель – С.В. Вишнякова.

В 2009 году в Санкт-Петербурге в НГУ им. П.Ф. Лесгафта официально открыта новая специализация – эстетическая гимнастика на кафедре теории и методики гимнастики (бакалавриат и магистратура) по очной и заочной формам обучения.

Эстетическая гимнастика (ЭГ) – это групповой синтетический вид спорта – сплав художественной гимнастики, парно-групповой акробатики и танца, или образно говоря – «синхронное плавание на ковре».

К обязательным элементам в соревновательных композициях по ЭГ относятся:

- две целостные волны (вперёд, назад или в сторону);
- два целостных взмаха (в сторону, вперёд-назад или по кругу);
- две серии из двух взаимосвязанных движений телом;
- две серии из трёх взаимосвязанных движений телом (помимо волн и взмахов это: наклоны, изгибы, скручивания, сжатия, расслабления);
- два изолированных элемента на равновесие (равновесия и повороты) + одно соединение из них;
- два изолированных прыжка + соединение из них.

Дополнительными трудностями в ЭГ являются целостные соединения из элементов разных технико-структурных групп: движения телом + прыжок (равновесие, поворот), прыжок + равновесие (поворот, волна, взмах и т.п.). Эти соединения имеют высокую техническую ценность, однако засчитываются они лишь при условии, что выполнены все обязательные элементы.

Разрешёнными элементами в ЭГ являются:

- акробатические элементы (индивидуальные и парно-групповые);
- танцевальные элементы (шаги, подскоки, позы).

При этом регламент применения разрешённых элементов постоянно меняется.

Принципиальные особенности эстетической гимнастики:

1. соревнуются только клубы, а не сборные команды городов и стран;
2. количество гимнасток в команде произвольное: от 6-ти до 10-ти человек;
3. разрешается использование любого музыкального сопровождения: без слов, с голосом, со словами и т.д.;
4. основополагающим является принцип целостного и непрерывного движения;
5. особое внимание уделяется равномерности проявления гимнастками всех физических качеств;
6. не поощряются элементы, требующие проявления чрезмерной гибкости;
7. обязательным является равномерное выполнение элементов с правой и левой ноги.

Основы судейства: оценивают выступления групп в ЭГ три бригады по 3-4 человека каждая, т.е. всего 9-12 судей.

Бригада А-1 оценивает техническую ценность композиции из 5,9 балла (+0,1 – бонус за особую ценность). В эту оценку входит ценность обязательных элементов (3,8 балла) и дополнительных трудностей (до 2,1 балла).

Бригада А-2 оценивает артистическую ценность композиции из 3,9 балла (+0,1 – бонус за особую ценность). Сюда входит оценка выполнения (соответствия) специфических требований, композиции, музыкальности, выразительности.

Бригада В оценивает качество исполнения композиции группой из 10 баллов традиционным для гимнастики способом – вычитанием сбавок за ошибки разной степени значимости и с учётом количества гимнасток, допустивших ошибки.

Соревнования по ЭГ проводятся в трёх возрастных категориях:

- дети – от 6-ти до 14-ти лет делятся на четыре подгруппы: 6-8 лет – «юный гимнаст»; 8-10 лет – 3 разряд; 10-12 лет – 2 разряд; 12-14 лет – 1 разряд;
- «юниоры» – гимнастки от 14-ти до 16-ти лет (кандидаты в мастера спорта);
- «синьоры» – гимнастки от 16-ти лет и старше (мастера спорта).

Эстетическая гимнастика находится в близком родстве с художественной гимнастикой. Более того, она представляет собой своеобразное возрождение корневой сущности художественной гимнастики, поскольку многое из того, что так тщательно разрабатывали, что ценили и чем гордились основатели этого красивейшего вида спорта Р.А. Варшавская, Е.Н. Горлова, Т.Т. Варакина, Ю.Н. Шишкарёва и многие другие по объективным причинам олимпийского развития художественной гимнастики безвозвратно исчезло. Так, в числе главных обязательных элементов в ЭГ перечисляются разнообразные движения телом: волны, взмахи, наклоны, изгибы, скручивания, сжатия, расслабления, притом, что в арсенале средств художественной гимнастики этих элементов практически не стало. Однако именно эти движения служат прекрасным средством профилактики болезней позвоночника, суставов, сосудов и др.

Очевидно, что ЭГ доступна значительно большему числу девочек, девушек и женщин по целому ряду причин: во-первых, в этом виде гимнастики не требуются и не поощряются элементы на чрезмерную гибкость; во-вторых, далеко не все девушки обладают идеальными, с точки зрения художественной гимнастики, фигурами, а в группе исполнительниц, особенно в большой, недостатки фигуры нивелируются; в-третьих, в соревнованиях по ЭГ на любом уровне выступают не сборные, а клубные команды, что повышает шансы спортивного роста для любой трудолюбивой девочки.

Особого внимания заслуживает развитие ЭГ как студенческого вида спорта, поскольку возраст старших гимнасток («сеньорок») – от 16-ти лет и старше – как раз относится к периоду студенчества и у нас, и в других странах. Однако в Финляндии и Эстонии в студенческие команды, как правило, входят девушки, которые серьёзно занимаются ЭГ по несколько лет, и в этих странах ЭГ – национальный вид спорта. А в России, Украине, Болгарии команды в основном состоят из бывших «художниц» – девушек, которые много лет занимались художественной гимнастикой, достигли в этом виде спорта своего наивысшего уровня и решили продолжить спортивную карьеру в родственном виде спорта – в ЭГ. По нашему мнению, опыт России, Украины, Болгарии является положительным в том смысле, что после напряжённых тренировок гимнастки-«художницы» не уходят в «никуда», не бросают спорт резко и бесповоротно, что крайне вредно для здоровья молодых девушек, а продолжают свое спортивное совершенствование. К слову сказать, в этом вопросе аналогичного мнения придерживается и главный тренер сборной команды России по художественной гимнастике И.А. Винер, которая всецело поддерживает становление нового вида гимнастики и помогает ему.

Таким образом, между художественной и эстетической гимнастикой нет противоречий. Наоборот, они дополняют друг друга.

В ЭГ разработана вполне логичная и понятная система оценок выступления гимнастических групп, которая, однако, нуждается в дальнейшем совершенствовании. Например, деление элементов всего на две группы трудности А

и В в настоящее время явно недостаточно. Этим групп должно быть, как минимум, 3-4: простые элементы, средние, сложные, очень сложные. При этом пропорция, установленная для оценки разных сторон мастерства гимнасток наиболее правильная и справедливая:

техническая ценность	артистическая ценность	исполнение
6 баллов	4 балла	10 баллов

Критерии оценки композиции +0,1 балла за наличие, основные из них:

- композиция – единое целое;
- композиция выразительна и экспрессивна;
- композиция эстетична;
- выразительность и стиль доступны всей команде;
- композиция и музыка взаимосвязаны;
- музыка дополняет композицию;
- музыкальные части разнообразны по темпу и динамике;
- имеются кульминационные моменты.

Отметим, что в этом перечне не хватает лишь требования к «образности» композиции.

Поощряется разнообразие: 1) во всех структурных элементах техники; 2) в построениях и передвижениях; 3) в уровнях (высоте) движений; 4) в темпе и 5) в динамике движений.

Предпочтительно нечётное количество исполнительниц предпочтительнее, т.к. возможными становятся более оригинальные построения и перестроения, менее заметна «грязь»; маленьких гимнасток должно быть больше, чтобы площадка не казалась пустой, старших гимнасток – меньше, чтобы им не было тесно.

В музыкальном репертуаре выявлена следующая тенденция (по убывающей): песенный репертуар (детский и взрослый), музыка из кинофильмов, мультфильмов, спектаклей, эстрадные мелодии, классическая музыка. Однако отметим, что команда «Роксет» из Тулы победила на Чемпионате мира в 2005 году с музыкой Игоря Стравинского «Весна священная». Команда «Оскар» из Ростова-на-Дону завоевала Кубок мира с композицией на музыку Ара Гаваркян «Арцах», посвящённую памяти о геноциде армянского народа. Призер многих международных соревнований эстонская команда «Пируэт» выступала с самой потрясающей композицией на музыку П.И. Чайковского I Концерт для фортепиано с оркестром. На юниорском уровне одно время остро соперничали команда «Роксет-джуниор» с композицией на музыку М.П. Мусоргского «Ночь на лысой горе» и команда «Юнона» с композицией на музыку А.И. Хачатуряна Адажио из балета «Спартак».

Таким образом, есть надежда, что на соревнованиях по эстетической гимнастике всё чаще будет звучать музыка, представляющая собой великое культурное наследие.

Эстетическая гимнастика сегодня – это реально существующий и развивающийся вид спорта. В нём немало проблем организационного, информационного, политического, научного характера и др. Но в то же время этот гимнастический вид спорта, безусловно, имеет очень привлекательную соревновательную сущность, выход на мировую арену, отлаженную систему соревнований и судейства.

### **Разновидность разработанной программы:**

Разработанная программа является авторской, в виду отсутствия типовой программы. Разработана на основании Устава Учреждения в рамках требований утверждённых федеральных стандартов спортивной подготовки по эстетической гимнастике и в соответствии с международными правилами по эстетической гимнастике.

Спортивная подготовка по виду спорта эстетическая гимнастка осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этапе начальной подготовки;
- 2) тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 3) этапе совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этапе высшего спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

- 1) на этапе начальной подготовки:
  - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
  - формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений");
  - теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
  - освоение основ техники по виду спорта эстетическая гимнастика;
  - приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта эстетическая гимнастика;
  - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - укрепление здоровья спортсменок;
  - отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта эстетическая гимнастика.
- 2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
  - общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
  - стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
  - формирование спортивной мотивации;
  - укрепление здоровья спортсменок.
- 3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:
  - повышение функциональных возможностей организма спортсменок;
  - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
  - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
  - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
  - сохранение здоровья спортсменок.
- 4) на этапе высшего спортивного мастерства:
  - достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
  - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов во

всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика, содержит нормативную и методическую часть, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

- 1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);
- 2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;
- 3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учета индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующего разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, наполняемость групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки в академических часах, для проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика

Этап спортивной подготовки	Период	Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек) «1»	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по физической, технической подготовке
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	15	1 - 3	8	32	Выполнение норм «Мастера спорта России», «Мастер спорта России международного класса»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	14	8	10	24	Выполнение норматива «Кандидат в мастера спорта»

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленной специализации	8	8 - 10	12	18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке
	Начальной специализации		10 - 12	14	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке
Этап начальной подготовки	Свыше одного года	6	12 - 14	20	8	Выполнение нормативов по ОФП
	До одного года		14 - 16	25	6	Выполнение нормативов по ОФП

Примечание к таблице:

«1» При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

Например: а) при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек; б) при объединении в расписании в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этап спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%

## 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	70-85	25-30	23-28	15-20
Специальная физическая подготовка (%)		20-25	20-25	25-30
Техническая подготовка (%)	11-16	35-40	30-35	30-35



Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	4-6	4-6	4-6	4-6
Соревнования, инструкторская и судейская практика (%)	-	11-15	18-23	18-23

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта эстетическая гимнастика

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
контрольные	1	2	3	3
отборочные	-	1	2	3
основные	-	3	4	5
Всего соревнований за год	1	4	9	11

### 2.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в учреждении проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течении всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях учреждения и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Особенности осуществления спортивной подготовки по групповым и индивидуальным спортивным дисциплинам вида спорта эстетическая гимнастика определяются в программе и учитываются при:

- формировании групп спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Основными формами и средствами осуществления спортивной тренировочного процесса 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;
- тестирование и контроль.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по эстетической гимнастике определяется с учетом пункта 2.1. настоящей Программы.

Для проведения занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя привлекается дополнительно второй тренер-преподаватель по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера к работе со спортсменками могут привлекаться и другие специалисты (например: хореографы, аккомпаниаторы, концертмейстеры, звукорежиссеры).

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

#### ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих

	физической подготовке					спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексной медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта и центры спортивной подготовки	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

## 2.5. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта эстетическая гимнастика (Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9 августа 2010 года № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»).

## 2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

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

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	18	26	28
Количество тренировок в неделю	3	3-4	4-6	7-9	9-12	9-12
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1352	1456
Общее количество тренировок в год	156	156-208	208-312	364-468	468-624	468-624

## 2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

### 2.7.1. Спортивная экипировка

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
<b>Обувь</b>											
1	кроссовки для зала	пар	на занимающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
2	кроссовки для улицы	пар	на занимающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
3	тапки для зала	пар	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
4	полутапочки (получешки)	пар	на занимающегося	–	–	6	1	10	1	10	1
<b>Одежда</b>											
1	кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	–	–	1	2	1	1	1	1

2	костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	–	–	–	–	1	2	1	2
3	костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
4	футболка	штук	на занимающегося	–	–	2	1	3	1	3	1
5	носки	пар	на занимающегося	–	–	2	1	4	1	6	1
6	носки утепленные	пар	на занимающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
7	шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
8	костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
9	купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося	–	–	2	1	2	1	2	1

**2.7.2. Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимый для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1	Ковер гимнастический (13 x 13м)	штук	1
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь</b>			
1	Зеркало 0,6 x 2 м	штук	20
2	Скакалка гимнастическая	штук	18
3	Мат гимнастический	штук	10
4	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	3
5	Мяч волейбольный	штук	2
6	Насос для спортивных мячей	штук	1
7	Палка гимнастическая	штук	18
8	Станок хореографический	комплект	1
9	Скамейка гимнастическая	штук	5
10	Стенка гимнастическая	штук	8
11	Магнитофон или музыкальный центр	штук	2

**2.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

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

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

## 2.9. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)

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

**Подготовительный этап** (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

### 1) Подготовительный этап (базовый)

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

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроциклов) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй цикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – *базовый* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжительность повышения общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

### 2) Специальный подготовительный этап

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

### Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышения уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

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

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

– восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;



- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

### **Переходный период**

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

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

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта эстетической гимнастике способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от

многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический прием, решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

#### 5) Цикличность тренировочного процесса.

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

### **3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 2.1, 2.3, 2.6 настоящей Программы.

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

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же – в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижения наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

### **3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля**

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а так же спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объём и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

### 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки по эстетической гимнастике на год (на 52 недели)

№ п/п	Название темы	НП			УТ					ССМ			ВСМ	
		1г.о.	2г.о.	3г.о.	1г.о.	2г.о.	3г.о.	4г.о.	5г.о.	1г.о.	2г.о.	3г.о.	1г.о.	2г.о.
		6 ч	8 ч	8 ч	12 ч	12 ч	18 ч	18 ч	18 ч	24 ч	24 ч	24 ч	32 ч	32 ч
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>														
1	Физическая культура и спорт в России.	1	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.	-	1	1	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Художественная гимнастика в системе физического воспитания.	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Гигиена. Закаливание. Режим питания.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи, спортивный массаж.	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
6	Основы методики обучения и тренировки спортсменов.	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	2	1	1
7	Физиологические основы спортивной тренировки спортсменов.	-	-	-	-	-	1	1	1	2	2	1	2	2
8	Правила, организация и проведение соревнований.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
	<b>ИТОГО:</b>	2	2	2	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>														
1	Общая физическая подготовка	100	90	90	88	88	52	52	52	34	34	34	30	30
2	Специальная физическая подготовка	100	100	100	120	120	100	100	100	80	80	80	150	150
3	Спортивно-техническая подготовка	104	218	218	382	382	718	718	718	1044	1044	1044	1366	1366
4	Психологическая подготовка	В учебно-тренировочном процессе												
5	Судейская и инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	В процессе занятий и в сетке часов						
6	Контрольные испытания	2	2	2	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8
7	Участие в соревнованиях	4	4	4	8	8	14	14	14	16	16	16	20	20
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	16	16	40	40	40	60	60	60	80	80
	<b>ИТОГО:</b>	310	414	414	620	620	930	930	930	1240	1240	1240	1654	1654
	<b>ВСЕГО:</b>	312	416	416	624	624	936	936	936	1248	1248	1248	1664	1664

Примечания:

1. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных теоретических занятий рекомендуется отражать следующие вопросы: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта; Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта; борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик спортсмена; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств.
2. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных занятий рекомендуется отражать вопросы: технико-тактической подготовки (броски, комбинации, элементы); общей физической подготовки; специальной физической подготовки; психологической подготовки.
3. Проведение тренировочных сборов и спортивных соревнований осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города. Планируемые показатели соревновательной деятельности установлены в пункте 2.3 настоящей Программы.
4. Особенности инструкторской и судейской практики приведены в пункте 3.9 настоящей Программы.
5. Особенности применения восстановительных средств приведены в пункте 3.7 настоящей Программы.
6. Особенности работы по индивидуальным планам подготовки приведены в пункте 2.8 настоящей Программы.
7. Особенности проведения контрольных испытаний приведены в пункте 4.3 настоящей Программы.

### **3.6. Психологические средства восстановления**

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействие словом: убеждения, внушения, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

### **3.7. Применение восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, Естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) – основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в



сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.)

#### **Примерные комплексы основных средств восстановления**

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	Гигиенический душ, влажное обтирание с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок	Гигиенический душ, комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально: – массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; – сауна, массаж.

### **3.8. Антидопинговые мероприятия**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в сорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

### 3.9. Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС, и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной социализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а так же правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должны являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике:

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		Судейская практика	Инструкторская практика
Тренировочный этап (этап спортивной социализации)	1 г.	8	8
	2 г.	8	8
	3 г.	14	14
	4 г.	14	14
	5 г.	14	14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	16	16
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	20	20

## **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта эстетическая гимнастика**

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

**4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации программы является:

1. На этапе начальной подготовки:
  - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
  - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
  - теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
  - освоение основ техники по виду спорта эстетическая гимнастика;
  - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - укрепление здоровья спортсменок;
  - отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта эстетическая гимнастика.
2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
  - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
  - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта эстетическая гимнастика;
  - формирование спортивной мотивации;
  - укрепление здоровья спортсменок.
3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
  - повышение функциональных возможностей организма спортсменок;
  - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
  - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
  - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
  - сохранение здоровья спортсменок.
4. На этапе высшего спортивного мастерства:
  - достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

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

Система спортивного отбора включает:

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

Максимальный возраст, лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Образовательные организации, осуществляющие деятельность и реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

#### **4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования на основе и с учетом требований контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта эстетическая гимнастика, включают в себя:

##### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Гибкость	И.П. – сед ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация не менее 5 с)

	<p>Упражнение «рыбка»: И.П. – лежа на животе; прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (расстояние между лбом и стопами не более 10 см)</p>
Силовые способности	<p>Подъем туловища из положения лежа в положение сидя, руки вдоль тела (не менее 8 раз)</p>
Скоростно-силовые способности	<p>Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см за 20 с (не менее 10 раз)</p>
Координационные способности	<p>Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног. (фиксация не менее в течение 3 с)</p>

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (спортивной специализации)**

Качество	Норматив
Гибкость	<p>Продольный шпагат с опоры высотой 20 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног. (расстояние от пола до ягодицы ноги, лежащей на опоре, не более 10 см)</p>
	<p>Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (отклонение от прямой линии не более 15 см)</p>
	<p>Упражнение «мост» на коленях: И.П. – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация не менее 3 с)</p>
	<p>Упражнение «мост»: руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (фиксация не менее 5 с)</p>
Силовые способности	<p>Упражнение «складка»: из положения лежа на спине подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (не менее 8 раз)</p>

	Подъем туловища до вертикали из положения лежа на животе, руки за головой (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжки с вращением скакалки вперед за 10 с (не менее 15 раз)
Координационные способности	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 3 с)

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Качество	Норматив
Гибкость	Продольный шпагат с опоры высотой 40 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног. (расстояние от пола до ягодицы ноги, лежащей на опоре, не более 10 см)
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (отклонение от прямой линии не более 10 см)
	Упражнение «мост» с захватом голеней руками: расстояние от рук до стоп более 12 см (фиксация не менее 5 с)
Силовые способности	И.П. – лежа на спине, ноги вверх; сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально за 15 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе до вертикали, руки за головой (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед за 20 с (не менее 30 раз)
Координационные способности	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята вперед на 90°, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 10 с)
	Равновесие «захват» назад с помощью разноименной руки, на всей стопе. Выполняется с обеих ног

	(фиксация не менее 5 с)
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед, затем переворот назад (выполнить с обеих ног)
	Переворот в сторону «колесо». Выполняется в обе стороны (выполнить 3 раза подряд по одной линии)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Качество	Норматив
Гибкость	Продольный шпагат с опоры высотой 40 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола, с наклоном назад и захватом ноги противоположной рукой. Выполняется с обеих ног. (расстояние от пола до ягодицы ноги, лежащей на опоре, не более 10 см)
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (выполнить без отклонений от прямой линии)
	Упражнение «мост» на коленях: И.П. – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками ног (фиксация не менее 5 с)
Силовые способности	И.П. – лежа на спине, ноги вверх; сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально за 15 с (не менее 12 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе до вертикали, руки на ширине плеч (не менее 15 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед за 30 с (не менее 40 раз)
Координационные способности	Равновесие на всей стопе без помощи рук; свободная нога поднята вперед не менее 135°. Выполнить с обеих ног (фиксация не менее 5 с)

	<p>Равновесие на всей стопе без помощи рук; свободная нога поднята в сторону не менее 135°. Выполнить с обеих ног (фиксация не менее 5 с)</p>
	<p>Равновесие на всей стопе с наклоном корпуса вперед; свободная нога поднята назад не менее 135°. Выполнить с обеих ног (фиксация не менее 5 с)</p>
Вестибулярная устойчивость	<p>3 кувырка вперед с последующим выходом в вертикальное равновесие на всей стопе, свободная нога поднята назад на 90°, руки в стороны. Выполнить с обеих ног (фиксация равновесия не менее 5 с)</p>
Спортивное звание	Мастер спорта России

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

**Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей** для промежуточной оценки результатов освоения Программы и их соотношение по возрастным группам, адаптированные для занимающихся видом спорта эстетическая гимнастика в детско-юношеских спортивных школах в Приложении № 1.



## У. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Список литературы:

1. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.Н., Кирьянов Ю.А., Лисицкая Т.С., Сучилин Н.Г. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике [Текст]/ Госкомспорт СССР – Москва, 1989.
2. Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений [Текст]/ ФиС – Москва, 1967.
3. Крючек Е.С., Кудашов Л.Т., Сомкин А.А. и др. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе [Текст]/ СПбГАФК им. Лесгафта – Санкт-Петербург, 1987.
4. Лесникова Г.Н., Лепке З.А. Комплексная учебная программа по дисциплине «физическая культура» [Текст]/ Издательство СКАГС – Ростов-на-Дону, 2006.
5. Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике [Текст]/ Учебно-методическое пособие – Москва, 2006.
6. «Правила соревнований по виду спорта эстетической гимнастике», утвержденные Международной федерацией эстетической групповой гимнастики (IFAGG) [Текст]/ Технический комитет по эстетической гимнастике – Москва, 2013.
7. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры [Текст]/ ФиС – Москва, 1991.
8. Плешкань А.В., Бастиан В.М. Планирование тренировочных нагрузок юных гимнасток высокой квалификации в соревновательном периоде [Текст]/ ГИФК – Краснодар Край, 1988.
9. Плеханова М.Э., Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложно координационных видах спорта: монография [Текст]/ М.Э. Плеханова - Москва: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта, 2006.
10. Плеханова М.Э., Ночевнова П.В. Оценка исполнительского мастерства спортсменок по соматическим, факторным и биохимическим показателям в эстетической гимнастике [Текст]/ Материалы международной практической конференции – Шуя, 2005.
11. Организация и методика проведения централизованной подготовки гимнасток в групповых упражнениях: Учебное пособие [Текст]/ А.В. Плешкань, М.А. Говорова – Москва, 1999.
12. Сурков Е.Н., Психомоторика спортсмена [Текст]/ ФиС – Москва, 1984.
13. Фрэсс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология [Текст]/ Прогресс, вып. 5 – Москва, 1975.
14. Асташина М.П., Физическое воспитание детей 3-7 лет в традициях русской народной культуры: монография [Текст]/ М.П. Асташина – Омск: Изд-во СибГУФК, 2010.
15. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет: практическое пособие [Текст]/ ТЦ Сфера – Москва, 2009.

16. Вайсвалавичене В.Ю., Структура средств, методов и условий развития двигательных способностей у детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет [Текст] / В.Ю. Вайсвалавичене, автореф. дис. канд. пед. наук – Москва, 2015.
17. Воротилкина И.М., Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении [Текст] / И.М. Воротилкина – Москва, 2004.
18. Конеева Е.В., Детские подвижные игры [Текст] / под ред. Е.В. Конеевой – Ростов-на-Дону, 2006.
19. Дик Н.Ф., Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья дошкольников [Текст] / Н.Ф. Дик – Ростов-на-Дону, 2005.
20. Ермак Н.Н., Физкультурные занятия в детском саду: Творческая школа для дошколят [Текст] / Ермак Н.Н. – Ростов-на-Дону, 2004.
21. Гаврилова В.В., Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий [Текст] / Учитель – Волгоград, 2009.
22. Котелевская А.В., Методика развития физических качеств детей 3-6 лет с использованием тренировочных устройств: автореф. диссерт. [Текст] / – Хабаровск, 2010.
23. Кузьменко М.В., Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: учебное пособие [Текст] / МГАФК – Москва, 2007.- 116 с.
24. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика детей дошкольного возраста (3-7 лет) [Текст] / Л.И. Пензулаева – Москва, 2001.
25. Соколова Л.А., Детские олимпийские игры: занятия с детьми 2-7 лет [Текст]: пособие / Л. А. Соколова., Учитель – Волгоград:, 2015.
26. Туманян Г.С., Текущие тренировочные планы [Текст] / Г.С. Туманян, В.В. Гожин, С.К. Харацидис., Советский спорт – Москва, 2002.
27. Ивановский Н.П., Бальный танец 16-19 веков [Текст] / Н.П.Ивановский; худ. С.Горячев, оформл. С.Плаксина. – Калининград: Янтарный сказ, 2004.
28. Художественная гимнастика. Учебник для преподавателей и студентов институтов физической культуры. [Текст] / Автор и составитель Л.А. Карпенко – Москва, 2003.
29. Боттомер, П. Учимся танцевать: Пер. с англ. [Текст] / П. Боттомер. – Москва: Экмо-Пресс, 2001.
30. Вихрева, Н.А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем [Текст] / Н.А. Вихрева. – Москва: (б.и.), 2004.
31. Гусев Г.П., Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала: учеб. Пособие для студ. Вузов культуры и искусств. [Текст] / Г.П. Гусев – Москва: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
32. Кульневич С.В., Иванченко В.Н. «Дополнительное образование детей: методическая служба» [Текст] / С.В. Кульневич, В.Н. Иванченко – Ростов-на-Дону: Издательство «Учитель», 2005.
33. Самсонов, И.И. Менеджмент спортивной школы (нормативно-правовой аспект): учебное пособие [Текст] / И.И. Самсонов, Т.В. Головина, Г.В. Поваляева. – Омск: СибГУФК, 2010.

## Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт Федерации эстетической гимнастики России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.vfeg.ru/>
3. Официальный сайт Министерства по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mdms.omskportal.ru>.
4. Официальный сайт Департамента по делам молодежи, физической культуры и спорта Администрации города Омска [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://depmfks@mail.ru>.
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.
6. Журнал теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>
7. Министерства по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mdms.omskportal.ru>.
8. Официальный сайт Департамента по делам молодежи, физической культуры и спорта Администрации города Омска [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://depmfks@mail.ru>.
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.
10. Журнал теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (девочки, девушки)**

Упражнения	Уровень оценки, баллы	Возрастные группы, лет					
		10	11	12	13	14	15 и старше
Бег 30 метров (сек.)	5	5,8 и меньше	5,6 и меньше	5,3 и меньше	5,0 и меньше	4,8 и меньше	4,5 и меньше
	4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9 -5,3	4,6 -5,0
	3	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5
	2	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0
	1	7,4 и больше	7,2 и больше	6,9 и больше	6,6 и больше	6,4 и больше	6,1 и больше
Бег 5 мин.	5	1241 и больше	1281 и больше	1321 и больше	1401 и больше	1461 и больше	1521 и больше
	4	1141-1240	1181-1280	1221-1320	1301-1400	1361-1460	1421-1520
	3	1041-1140	1081-1180	1121-1220	1201-1300	1261-1360	1321-1420
	2	941-1040	981-1080	1021-1120	1101-1200	1161-1260	1221-1320
	1	940 и меньше	980 и меньше	1020 и меньше	1100 и меньше	1160 и меньше	1220 и меньше
Прыжки в длину с места	5	171 и больше	181 и больше	191 и больше	206 и больше	221 и больше	231 и больше
	4	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230
	3	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220
	2	141-150	151-160	161-170	176-185	191-200	201-210
	1	140 и меньше	150 и меньше	160 и меньше	170 и меньше	190 и меньше	200 и меньше
Прыжок вверх с места, см.	5	35 и больше	41 и больше	45 и больше	49 и больше	51 и больше	54 и больше

	4	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53
	3	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49
	2	23-26	26-30	30-34	34-38	39-42	42-45
	1	22 и меньше	25 и меньше	29 и меньше	33 и меньше	38 и меньше	41 и меньше
Бег на месте в максимальном темпе, кол-во шагов за 10 сек. (для всех возрастов)	5	66 и больше					
	4	57-65					
	3	47-56					
	2	37-46					
	1	36 и меньше					
Выкрут с палкой (для всех возрастов)	5	25 и меньше					
	4	26-35					
	3	36-45					
	2	46-55					
	1	56 и больше					
Отжимание	5	5 и больше	7 и больше	8 и больше	9 и больше	10 и больше	12 и больше
	4	4	6-5	7-6	8-7	9-8	10-9
	3	3	4-3	5-4	6-5	7-6	8-6
	2	2	2	3-2	4-3	5-4	5-4
	1	1	1	1	2	2	3-2
«Угол»	5	4 и больше	5 и больше	6 и больше	7 и больше	8 и больше	9 и больше
	4	3	4	5-4	6-5	7-6	8-6
	3	2	3	3-2	4-3	5-4	5-4
	2	1	2	1	2-1	3-2	3-2
	1	0	1	0	0	1	1

Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических и двигательных способностей в художественной гимнастике по 8 видам должен равняться не менее 20 баллов.

## МЕТОДИКА

### тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей (ОФП).

Оценивается развитие физических качеств и двигательных способностей по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Программа теста для всех видов спорта включает: 1. бег 30 метров со старта; 2. непрерывный бег в течение 5 минут; 3. челночный бег; 4. бег на месте в максимальном темпе 10 сек.; 5. прыжки в длину с места; 6. прыжок вверх с места; 7. прыжки с прибавками; 8. подтягивания из виса на руках; 9. бросок набивного мяча; 10. выкрут с палкой; 11. наклон вперед. Учитывая специфику художественной гимнастики в комплекс теста включаем, вместо подтягивания из виса на руках, отжимание; вместо наклона вперед – «угол».

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований к выполнению упражнений и создания единых условий для всех учащихся спортивной школы. Результаты тестирования заносятся в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировке.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования по указанной программе.

1. Бег 30 метров с высокого старта проводится на дорожке стадиона или в манеже в спортивной обуви без шипов.
2. Непрерывный бег 5 минут. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение 5 минут.
3. Бег на месте в максимальном темпе – учитывают количество беговых шагов с высоким подниманием бедра в течение 10 секунд.
4. Прыжок в длину с места – выполняют толчком двух ног от линии и края доски за покрытие, исключая жесткое приземление.
5. Прыжок вверх – выполняется толчком двух ног со взмахом рук. Измерение высоты прыжка проводят сантиметровой лентой по методике Абалакова.
6. Выкрут рук с палкой. На палке нанесены деления с точностью до 1 см. Из положения стоя руки с палкой внизу хватом сверху. Перевести руки с палкой за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах принять исходное положение. Оценивается расстояние между внутренними точками хвата.
7. Отжимание. Выполняется на полу из положения упор лежа. При выполнении упражнения туловище прямое, локти при сгибании вдоль туловища.
8. «Угол». Выполняется на гимнастической стенке. Поднять ноги до касания рейки над головой (ноги вместе).

## **VI. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ**